

Ю. КОМИР • О. КОРНЕЕВ

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

С ЮМОРОМ О НАШИХ БОЛЕЗНЯХ
И О ТОМ, КАК ПРОСТО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Самые лучшие — это незнакомые женщины.
С ними можно прожить всю жизнь.

Еда — самая важная
часть любой диеты.

Не смотрите на мир
слишком трезво — а то сопьетесь.

Издательство.
2008

Оформление художника
А. Жукова

Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с врачом.

Будем здоровы.

В этой книге в популярной и увлекательной форме описаны не очень известные, но эффективные способы лечения многих болезней, а также описаны факторы риска, сокращающие нашу жизнь. В отличие от многих книг по этой тематике, эта книга является первой попыткой представления материалов в юмористической форме с одной лишь целью, чтобы читатель смог немного полюбить самого себя и хоть частично выполнить приведенные рекомендации.

© Ю. Д. Комир – составление,
комментарии
© О. А. Корнеев – комментарии
© Издательство

О ЧЁМ ЭТА КНИГА.

Конечно, вдумчивый читатель вряд ли примет сомнительные высказывания авторов относительно незнакомых женщин, с которыми якобы можно прожить всю жизнь, или о еде и трезвом взгляде на мир, после которого можно легко спиться. Однако в этих высказываниях что-то есть: ведь в нашей жизни все решает чувство меры. Есть мера – есть здоровье, нет меры – сами знаете что получается. Вы говорите, что такие люди это исключение. Как сказать?.. Хотя можем огласить весь список. Только читать придётся долго, так как этот список будет содержать около 47 миллионов человек. Да, примерно столько людей в Украине имеют проблемы со здоровьем, хотя некоторые из них на первый взгляд здоровы, а вот на второй... Нет, лучше не смотреть. Ведь здоровые люди, как говорится, – это те же больные, но которые ещё не знают об этом. И если бы не врачи, они, может быть, и дожили до глубокой старости, так и не узнав о своих многочисленных болезнях. Причём сколько бы у вас болезней не было, врачи всегда найдут их вдвое больше и всегда объяснят причину, как, например, в таком анекдоте.

– Доктор, у меня всё время болит голова, горло, грудь, живот, ноги, руки... К тому же у меня полностью отсутствует радостное ощущение жизни...

– И давно это у вас?

– С самого детства.

– Вы, наверно, курите?

– Никогда не курил.

– А выпивать-то, наверняка, выпиваете?

– Никогда не выпивал. Долгое молчание.

– А свежие огурцы в детстве ели?

– Конечно, ел.

– Ну, так что же вы хотите?...

Да, это был, действительно, тяжёлый и редкий случай... И вряд ли здесь поможет интенсивная терапия или хирургическое вмешательство.

Такой сложный диагноз, как аллергия к огурцам, могут поставить только очень опытные врачи, которых с каждым годом становится... Думаете всё меньше и меньше? Ничего подобного: всё больше и больше. Сейчас на двух человек или на двух больных приходится в среднем три врача. Один с дипломом, а два других – это сами больные, которые регулярно читают «Советы бабушки Ани» и уж, конечно, знают, что при любых недомоганиях очень хорошо помогает... берёзовое полено, положенное в новолуние под кровать.

Думаете, не помогает? А вы попробуйте. Ведь вера в любое лекарство – это самое главное. Помочь может даже обыкновенная вода из нашего проржавевшего крана или то самое полено.

Поэтому авторы в этой книге попробовали собрать малоизвестные средства и способы оздоровления нашего организма, опубликованные в более авторитетных изданиях, ничуть не умаляя целебного действия берёзового полена бабушки Ани.

– А какие у вас были критерии при отборе материалов для этой книги? – спросит нас всё тот же любознательный читатель. – Кто редактировал ваш материал? Может это, был ваш родственник? Знаем мы вас: заплатили хорошо редактору и он пропустил без замечаний весь материал...

Отвечаем. Никаких денег мы никому не платили, потому что редактором этого издания является... один из авторов. Не будем уточнять кто. И что интересно: этот самый редактор находится в активной оппозиции к другому автору и ко всем его взглядам. Медицинским, партийным и остальным.

Так что объективность предлагаемого материала, на наш взгляд, обеспечена. В особо сложных случаях,

когда аргументы обеих сторон по лечению будут равны, одна из них может использовать то же самое берёзовое полено...

А теперь серьёзно о главном. Весь материал книги разбит на несколько десятков ситуаций, в которых описаны типичные ошибки в поведении некоторых граждан, которые своим несознательным отношением к своему здоровью ухудшают работу важных и не очень органов своего организма, на что авторы просто и ненавязчиво указывают им на это.

Напоминаем, что один из авторов находится в глубокой оппозиции к своему соавтору, поэтому объективности ради, мы приводим все высказывания авторов без сокращений.

ГЛАВА 1.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ИЛИ РОКОВАЯ ОШИБКА ПЕТРА I.

Северо-Восток, или Запад Украины. Утро, 7 часов по местному времени. Светает. Громкий звон будильника. Первые лучи ещё бледного солнца робко заливают ещё дремлющий город. Всё тот же звон будильника.

Он (она) выключает, вскакивает, чистит, умывается, бреется, красит, закуривает, пьёт, выскакивает, вскакивает, забегает, падает. На часах начальника ровно 8. Пульс 200, давление 220/127.

Знакомая картина? И так повторяется каждый день, месяц, год. В медицине это называется стрессовый тупик, тупик, в который он (она) вошли добровольно, считая, что экономя на сне и других утренних процедурах, они будут выглядеть как сверхактивные и гениальные люди... И что им на это сказать? Я пока не знаю, но очень большой писатель Шолом Алейхем сказал бы так: «Запишите чёрным по белому: эти люди не такие гениальные, как они о себе думают»...

И я полностью согласен с названным большим писателем.

А теперь давайте немного повернём время вспять – на вечер прошлого дня. Он, недовольный своим скромным положением на работе, вначале долго не мог уснуть, считая обычных, тонкорунных овец. Когда всё поголовье региона было пересчитано, он провёл переключку всей китайской армии и уже к утру стал пересчитывать доллары, которые, как и в прошлые ночи, ему кто-то подбросил к входной двери, И только под утро, перед самым звонком будильника он уснул...

А теперь, что мы имеем в итоге? Разбитый организм, в котором из-за отсутствия сна не нормализовалась работа не только внутренних органов, но и его психика.

Итак, сон при любых обстоятельствах, даже формажорных, должен быть полноценным, то есть составлять 7-8 часов.

Способов быстро заснуть много. Об овцах, китайцах или долларах мы уже упомянули. Одно из общих правил сводится к следующему: засыпая, отбросьте все тяжёлые мысли и думайте только о хорошем, добром и светлом. Пусть это будет воспоминание о прогулке в солнечный день с женой. Или с её подружкой.

Ну, а если вы любите тяжёлые сны, съешьте отбивную с двойным гарниром в 23.00 и ни в коем случае не пейте только один кефир на ночь.

Известно, что хуже всего засыпается с 23 до 24 часов. Поэтому заканчивайте подсчёт долларов или китайцев, либо до 23.00, либо после 24.00. Если вы не успели пересчитать все доллары, добавьте ещё один рюкзак или используйте такой приём:

для быстрого засыпания потрите ладони и, мягко взяв большим и указательным пальцами мочки ушей, подержите их так 3-5 минут.

Хорошо восстанавливает сон (и силы то же) тёплое молоко с мёдом или бананы. Они выводят из организма шлаки, снимают воспаление слизистой оболочки желудка, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют иммунитет, успокаивают нервы.

Кстати, о нервах. В наше непростое время (а простого времени у нас ещё не было) многие проявляют чудеса неразумной самоотверженности в работе, которые хотя и решают частично финансовые проблемы, но в качестве оплаты за это вызывают сердечно-сосудистые и другие заболевания.

В настоящее время считается абсолютно доказанной прямая связь между эмоциональными и психологическими нагрузками на работе и уровнем холестерина, который, как оказалось, не зависит ни от характера питания, ни от уровня физической активности.

Однако стрессовые ситуации на работе влияют совершенно по-разному на людей энергичных и людей спокойных, в связи с чем первые из них образуют группу с типом поведения «А», а вторые – с типом поведения «Б» по классификации американских психотерапевтов.

Людей типа «А» отмечает напористость, агрессивность, честолюбие, соперничество; постоянная спешка – это их естественное состояние. Иногда они могут производить впечатление людей с железной волей или могут носить маску мягкости и добродушия, сквозь которую всё равно просматривается внутреннее напряжение.

В противоположность им люди типа «Б» спокойны и неторопливы. Они более открыты. Они не смотрят вечно на часы, боясь куда-нибудь опоздать.

Они избегают соперничества. И даже речь у них более плавная и ровная.

В связи с указанным разделением людей, приведём тест для предпринимателя (а сейчас почти все вынуждены ими быть), который по американской терминологии называется «Риск коронарного поведения».

Основные признаки, указывающие на принадлежность людей к типу «А»:

1. Если вы чем-нибудь озабочены, вы немедленно принимаете меры, чтобы решить проблему.
2. Во время еды с семьёй (друзьями) обычно заканчиваете еду первым.
3. Часто стараетесь делать несколько дел сразу.
4. При разговоре с собеседником, часто торопите его высказыванием «ближе к делу».
5. При игре в шахматы, волейбол и др. отдаёте все силы для выигрыша.
6. Мучаетесь часто бессонницей из-за назойливых мыслей о работе.

При исследовании больных стенокардией, ишемической болезнью и др. 7 человек из 10 относились к типу «А»!

Обычно людей с поведением типа «А» очень трудно убедить изменить образ жизни, т.к. такие люди гордятся своим поведением, и считают, что именно оно, помогло им продвинуться по службе.

Для таких людей можно посоветовать, не браться за проекты, требующие максимальной отдачи сил, а свою деятельность планировать таким образом, чтобы всё время идти с опережением планов за счёт аналитического перебора всех возможных вариантов.

Итак, для людей типа «А» надо продумывать свою деятельность так, чтобы никогда не спешить и чередовать накопившееся напряжение с периодическим расслаблением.

А теперь поговорим о так называемых мелочах в описанной ситуации.

Наблюдательный читатель, наверняка, заметил, что наш герой с трудом проснулся от звонка будильника. Такое прерывание сна, по мнению психотерапевтов, является наиболее вредным, потому что нарушает одну из заповедей йогов – «не буди спящего». Пробуждение должно быть естественным и всегда в одно и то же время.

Любой среднестатистический гражданин абсолютно точно чистит зубы. Или не чистит. Не будем спорить, сколько тех и сколько других, потому что никто этого не знает и не узнает даже с помощью референдума. Интересней другое: действительно ли паста «Бленд а мед» совместно с электрической зубной щёткой предохраняет наши зубы на 100% от кариеса, пародонтоза и зубного камня.

– Конечно, предохраняет! – в один голос скажут все, кто чистит зубы.

– Даём гарантию, — ответят те, кто никогда не чистил зубы.

– Может быть, – задумчиво сказал один из авторов книги, вспомнив своего дедушку, который сохранил свои зубы до 95 лет и чистил их только зубным порош-

ком, причём делал он это не зубной щёткой, а указательным пальцем до появления характерного звука, который возникает, когда вы проводите пальцем по мокрому стеклу.

И всё. Результат вы уже знаете.

Далее наш герой выпивает чашечку кофе. И, конечно, закуривает. Кофе, наверняка, был с сахаром. Рафинированным.

– А каким же он должен быть? – спросит нас всё тот же настырный читатель.

Отвечаем: кофе должен быть либо с жёлтым (т.е. нерафинированным) сахаром, которого у нас нет, либо вообще без сахара.

– Как это без сахара? – возмутятся все кофеманы. – Пусть диабетики пьют кофе без сахара, с этим ... ксилитом, а мы пока на сахар в крови не жалуемся... Пили с сахаром всю жизнь. И пить будем!

Не будем спорить по этому поводу. Откроем книгу И. Брехмана «Введение в валеологию». Валеология для самых любознательных читателей – это наука о здоровье.

Читаем. «Белый сахар вызывает глубокие изменения не только углеводного, но и липидного обмена, что характеризуется повышением холестерина в сыворотке крови и печени...» (стр.82).

По заключению американских врачей А. Хоффера и М.Волкера «...Рафинированный сахар в особенности коварен, он вызывает пристрастие столь же опасное, как наркомания. Единственная разница между героином и сахаром в том, что последний не требует инъекций, он доступен и не считается социальным злом» (стр.78).

«...Белый сахар ослабляет животных. Они становятся менее подвижными, менее устойчивы к стрессу, у них нарушается обмен веществ, зубы поражаются кариесом...» (стр.80).

Вот так.

И последнее. Наша жизнь не всегда богата на острые ощущения. Поэтому неудивительно, что появляются иногда такие экстремалы, которые получают истинное удовольствие от съеденной, например, стеклянной бутылки или своего автомобиля.

Конечно, таких экстремалов немного. Гораздо больше так называемых «тихий» экстремалов, которые искусственно вызывают: замедление тока крови, сокращение сосудов сердца и головного мозга, усиление выделения желудочного сока с повышенной кислотностью, ухудшение зрения, слуха, обоняния и т.д.

Такие экстремалы предпочитают вместо привычных белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов употреблять более экзотические элементы. Не будем их всех перечислять. Их слишком много - около 6000. Приведём только основные из них. Это: окиси углерода, синильной кислоты, аммиака, азота, уксусной, муравьиной кислот, соли тяжёлых металлов, радиоактивные продукты при распаде полония 210 и другие - около 5990 наименований.

Как говорится, на любой вкус. И это вам не коктейль Молотова, от которого взрывались танки. Эта смесь будет похлеще.

Ну, подумайте, где вы ещё найдёте вещество, состоящее из 6000 компонентов, каждый из которых может существенно подпортить нашу, в общем-то, неплохую жизнь.

Вы заинтригованы? И хотели бы узнать, где можно достать это чудо-вещество? Так - для интереса, чтобы только попробовать...

Отвечаем сразу, но только для самых любознательных. Наше государство по отечески заботится о каждом своём гражданине, поэтому это чудо-вещество искать не нужно. Оно продаётся везде, через каждые 100 метров. Это... Сигареты!

– Но это же вредно! – скажете вы. – Согласны. Тем более, что министерство здравоохранения полностью разделяет это мнение.

В отличие от министерства финансов...

Как-то неудобно читателям, а особенно нашим, любознательным и интеллигентным, напоминать всем известные истины: «Волга впадает в Каспийское море», «Солнце всходит на востоке» и «Курение вредно для вашего здоровья». И, если с первыми двумя аксиомами наш народ всё-таки согласился, то с третьей он готов поспорить. Причём поспорить до полной потери здоровья и, как говорится, до последнего вздоха...

Многие из тех, кто не совсем согласен с этой аксиомой, пытаются привлечь на свою сторону очень уважаемых исторических личностей: Петра I и Екатерину II. Ведь именно Пётр I санкционировал распространение курения в России, запрещённое до того под страхом тяжёлых телесных наказаний его дедом – царём Михаилом и отцом – царём Алексеем. Причём запрет этот имел силу закона.

Но вот, побывав в западноевропейских странах, наш любознательный молодой царь очаровался этой диковинной заморской идеей и стал внедрять её в жизнь. Причём также активно, как и другие государственные дела: реорганизация армии, государства, промышленности. А всем своим подданным вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, было приказано... курить. Всех противников этого новшества строго наказывали.

А затем дело молодого царя, (умершего в 53 года от неумеренной жизни, включая курение), продолжила Екатерина II, которая своим указом приказала «...всем малороссийским обывателям выдавать безденежно американские семена и инструкции, как табак садить, собирать, вялить...»

Так что, если бы не Пётр I и Екатерина II, все наши граждане безоговорочно приняли бы третью аксиому: «Курение вредно для вашего здоровья».

А так мы ещё посмотрим кто кого?..

А вообще, как хорошо обвинить в своей слабой силе воли великих исторических деятелей. От такого обвинения и сам становишься более исторической и великой фигурой.

Как, например, Марк Твен, который дал несколько рекомендаций всем, кто пытается бросить курить: «Я взял себе за правило никогда не курить во сне, и никогда не воздерживаться от курения, когда я не сплю». И второе: «нет ничего легче, чем бросить курить, – я уже тридцать раз бросал».

И всё-таки не смотря на лёгкую иронию Марка Твена, бросить курить можно. И за примером далеко ходить не нужно. Один из авторов этой книги, прокуривший несколько десятков лет, бросил курить практически сразу. Не будем из скромности уточнять, кто это был. Но это факт действительный и говорит в пользу автора: как-то нечестно было бы с сигаретой в руках писать о вреде курения.

А сейчас обратимся к специалисту №1 в этой области Александру Романовичу Довженко, известному психотерапевту и наркологу.

Отвыкнуть от курения может каждый. Для этого не нужно применять специальные методы. Проявить волю и настойчивость – достаточно для того чтобы покончить с этим злом... Таким образом, бросив курить, человек выполняет сразу две задачи -избавляется от вредной привычки и укрепляет свою волю. Бросая курить, надо набраться терпения. Во-первых, надо уяснить, что без никотина человеческий организм обходился всегда. Ведь тот, кто никогда не курил, не испытывает в этом потребности. Вредная привычка перерастает в тягу к курению. Организм,

вначале отвергавший вредное воздействие никотина, адаптируется к нему, а впоследствии, при его отсутствии, понижается настроение, возникает неприятное ощущение тревоги и раздражительности. Борьба с этими ощущениями трудно. Проще закурить, удовлетворить организм в никотиновом голоде и всё пройдёт.

– Минут на 30-40, – добавим мы. – А затем всё повторится. Если у вас слабая сила воли.

И всё же, как бросить курить самостоятельно?

В Великобритании 8 миллионов человек отказались от привычки курить, пользуясь книгой М. Стопларда.

Автор рекомендует бросать курение постепенно, соблюдая пять стадий отвыкания. Первая заключается в том, чтобы думать об этом решении. Думать о том, почему хотите бросить курить. Эта стадия длится неделю. На второй стадии принимается решение бросить курить. На третьей стадии человек готовит себя к тому, чтобы бросить курить. Четвёртая стадия -отказ от курения. Нужно заранее определить дату и не отступать от неё. Этот день следует выбирать тщательно. Надо постараться, чтобы он отличался от других, ничем не примечательных дней. Например, 25.07.2005 года. Сумма чисел месяца образует 7, также как и сумма чисел года – 7. В итоге получается «777» – символ удачи и благополучия.

Пятая стадия характеризуется стремлением бросившего курить оставаться некурящим. Первые несколько недель пережить труднее всего. Когда эта стадия минует, можно считать, что поставленная задача выполнена.

У вас уже на третий день:

- исчезнет кашель, по которому ваша жена легко находила вас в любой толпе, так как этот кашель никогда полностью не исчезает. Ни днём, ни ночью.

- в вашем голосе исчезнет криминальная хриплость и появится что-то от Робертино Лоретти.
- вы сможете впервые ощутить, что такое ясность ума и лёгкость души и тела.

Разрешите представиться. Я являюсь вторым автором этой книги, а, может быть, и первым. И с вашего позволения буду представлять мнение широкой и передовой общественности по любым вопросам. Да, наше мнение не всегда совпадает с общепринятым, но это мнение я слишком уважаю, чтобы разделять его с остальными. Что касается содержания этой книги, то оно очень актуально, а иногда даже смешно, в части моих комментариев и очень сомнительно в остальной части. У меня всё.

ГЛАВА 2.

РАБОТАЙТЕ... НЕЗАМЕТНО.

Давайте, однако, вернёмся к нашему герою, который уже успел достаточно красиво и быстро сократить себе жизнь, но, проявив твёрдость, не остановился на достигнутом и... ровно в 8.00 вбежал в свой проектный институт, при пульсе 200 и давлении 220/127.

Начальник отдела строго окинул взглядом всех подчинённых и как всегда сказал: – А теперь за работу, товарищи.

Начальник мог бы и не говорить этой фразы, т.к. его сотрудники, засучив рукава, тут же принялись за работу.

Мария Ивановна достала спицы и недовязанный свитер, Виктор Петрович – нерешённый кроссворд, Сергей Семёнович – таблицу чемпионата страны по футболу, а автор этих строк – неоконченную рукопись о здоровье.

Надо сказать, что обстановка в отделе в это утро сложилась напряжённая. У Марии Ивановны зять почему-то не ночевал дома, хотя это была его первая брачная ночь, отчего она всё время путалась в количестве петель; Виктор Петрович, у которого жена тоже не ночевала, но уже неделю, никак не мог вспомнить ни одного русского поэта на букву «П»; Сергей Семёнович, который тяжело перенёс разлуку с женой, так как сам не ночевал этой ночью дома, громко причитал о кризисе местного клуба и всего отечественного футбола в целом.

Работать в таких условиях было невозможно и автор этих строк, вышел покурить, что бы хоть немного сузить сосуды лёгких и особенно головного мозга. В курилке дыма было столько, что сотрудников не было видно, а были слышны только отдельные возгласы:

– А какой удар Шевченко?...

– Что ты мне рассказываешь о Путине? Ты что, не знаешь какие у него связи?

– Нет, с терроризмом надо что-то делать...

– А цены, цены какие? Бутылка водки уже больше двух долларов стоит! Когда такое было? Чтобы на закуску не хватало...

– А ты пожалуйся в комитет по правам человека. Не поможет — пиши сразу в ООН...

– Нет, темы сегодня не очень интересные, — подумал автор этих строк и, еле откашлявшись, вернулся в отдел. Здесь продолжалось всё то же обсуждение: кто и почему не ночевал сегодня дома. Следственно-оперативные действия только начались, версий было много, но ни одной рабочей, к тому же у некоторых были алиби. Правда, не очень надёжные, отчего нервная система сотрудников была в крайнем напряжении, что никак не могло улучшить их уже пошатнувшееся здоровье.

Из столовой потянуло до боли знакомым запахом борща, макарон по-флотски и компота из сухофруктов, на что все сотрудники отдела откликнулись усиленным выделением желудочного сока с повышенной кислотностью.

Привычная боль мягко обняла нужные только ей внутренние органы.

Близился обед, или, говоря медицинским языком, приближался первый фактор агрессии против желудка и его слизистой оболочки.

Однако дадим слово врачам, [2].

Как мы знаем (а может быть, и не знаем) пища в желудке проходит физическую и химическую обработку. Физическая обработка заключается в перемешивании пищи с желудочным соком, а химическая — это начальная обработка пищи соляной кислотой, входящей в состав желудочного сока.

Желудочный сок очень активная и агрессивная жидкость. Для того, чтобы такая жидкость не повредила собственную стенку желудка, на его поверхности существует специальная «прокладка» из слизи, которая подобно бронежилету защищает желудок от самопереваривания.

Итак, к факторам агрессии относится желудочный сок и принимаемая пища. Да-да, не удивляйтесь – пища то же способна повредить оболочку желудка (например, если она очень горячая, острая или плохо прожёванная).

К факторам защиты желудка от факторов агрессии относится способность желудка вырабатывать слизь, соду для нейтрализации соляной кислоты, а также очень быстро (каждые 2-6 дней) обновляться.

Как нетрудно догадаться любознательному читателю, наш желудок будет исправно работать только в том случае, если между факторами агрессии и защиты будет соблюдаться перемирие и равновесие.

Мы не будем подробно описывать симптомы начального гастрита или язвы, скажем только, что твёрдая пища остаётся в желудке около 3-х часов и бедному желудку приходится всё это время защищаться от жгучего воздействия перца, уксуса или горчицы. А вот жиры остаются в нём гораздо дольше -около 7 часов.

Кстати, не только пища влияет на выделение желудочного сока, эмоции также способны изменить его выработку. Например, для нашего случая, если во время обеда вас вызывают к начальнику, то вас охватит справедливый гнев и желудочный сок выделится в избытке, отчего съеденная пища переварится быстрее.

У кого же и почему чаще всего возникает гастрит?

То, что все болезни происходят от нервов, знают сегодня практически все. Гастрит и язва не исключение.

Вы понервничали – в кровь начинают выделяться гормоны – адреналин, кортизон и другие. При длительном воздействии стресса организм отказывается выполнять свои функции. Поэтому гастрит и язва возникают в основном у людей с повышенной нервной возбудимостью (раздражительных, впечатлительных и т.д.), а также от неправильного и несвоевременного питания.

Как же определить предрасположенность к язве? Прочтите следующие описания трёх вариантов и выберите для себя наиболее подходящий.

1. Вы человек уравновешенный. Никакие потрясения, неприятные события не выбивают вас из колеи. Вы спокойно разрешаете любые проблемы, не впадая при этом в жуткую депрессию или буйную радость. Общее спокойствие, умиротворённость и трезвая оценка событий характерна для вас. Вы устойчивы к стрессам. У вас почти всегда хорошее настроение. Вы мало болеете. Неожиданное сердцебиение, головокружение, расстройство пищеварения не мучают вас. Да? Могу вас поздравить: вы **нормотоник**. У вас самая устойчивая из всех трёх типов нервная система, и вряд ли язвой желудка вы будете страдать – кислотность у вас, скорее всего, нормальная.
2. Вы часто в сложных ситуациях краснеете, сильно потеете, легко ударяетесь в слёзы. Состояние общей слабости, разбитости, «ватные руки и ноги» – всё это хорошо знакомо вам. Когда вы устаёте, у вас сужаются зрачки; днём вам постоянно хочется спать, а ночью мучает бессонница. Характерны такие недуги, как низкое артериальное давление, редкий пульс вплоть до замирания сердца, частые расстройства желудка. Все эти признаки относятся к **ваготоникам**. Кислотность у них, как правило, повышена. Это наиболее опасная группа с точки зрения возникновения язвы желудка.

3. Вы «живчик». Глаза у вас блестят, кожа белая, на щеках горит яркий румянец, вы полны кипучей энергии, вам трудно долго усидеть на одном месте. Перед ответственным делом у вас часто возникает «нервный мандраж» – дикая жажда деятельности. Вы легко возбуждаетесь, мало спите. Вас могут беспокоить высокое артериальное давление, сердцебиения не связанные с физической нагрузкой, сердечные «трепетания», частые запоры, снижение аппетита. В таком случае вы **симпототоник**. Кислотность у вас может быть пониженная, вплоть до полного отсутствия кислоты. Гастрит – ваш удел (без кислоты – нет язвы).

Если всё-таки язва и возникает, то только в верхних отделах желудка. У медиков на этот счёт имеется ёмкая, меткая и как нельзя более точная фраза:

«Чем выше кислота, тем ниже язва»

Да, при таком диагнозе наша жизнь может быть легко подпорчена. Голодные боли, изжога, тошнота. Да ещё чередование периодов обострения каждую весну и осень. Снова диета – отказ от сладкого, острого, жареного. И так, каждый год. Однако всё ли так плохо? По последним данным не всё. Более того, в начале XXI столетия кардинально изменился взгляд на природу язвы вообще и методы лечения её в частности [3].

Организм человека неодинаково ведёт себя в течение года. Так, весной и осенью происходит истощение защитных факторов и активизация агрессивных, что является основой для изменений в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки.

Однако язвенная болезнь очень изменилась. 20 лет назад были заложены фундаментальные основы для правильного лечения язвенной болезни: в 1983 году был обнаружен микроб, живущий в слизистой оболочке желудка – возбудитель хронически активного гастрита – пилорический хеликобактер, на основе которого

может развиваться язвенная болезнь. Этот микроб широко распространён. Он есть у 80% населения, и даже у очень маленьких детей. Причём доподлинно известно, что эта инфекция хроническая, а это значит, что живёт она в человеке всю жизнь.

Другое дело, что генетические возможности каждого организма разные и на благоприятном генетическом фоне человек может дожить до глубокой старости и ни разу не вспомнить о том, что у него есть желудок.

Сейчас во всём мире хеликобактер лечится одинаково. Отработана лекарственная схема лечения, рассчитанная на 7-10 дней.

– А какой должна быть диета? – спросит нас всё тот же любознательный читатель. – Всё пресное и протёртое? 8 раз днём и 2 раза ночью?

– Нет, дорогие товарищи, в настоящее время диета при язвенной болезни не рассматривается в качестве наиважнейшего средства для достижения успеха лечения.

Как оказалось, характер питания не оказывает существенного влияния на характеристики слизистой оболочки. И лечение язвенной болезни не требует строгой диеты, как это считалось лет 20 назад. Важно, чтобы еда была полноценной и своевременной...

Вот почему наш герой, только почуяв запах пищи, направился одним из первых в столовую и взяв привычные за уже 10 лет борщ, макароны по-флотски и компот из сухофруктов, задумался...

Почему-то вспомнился Герберт Шелтон -американский врач, посвятивший почти все свои труды вопросам лечебного голодания, [4]. Ещё в 50-х годах прошлого века он сообщил о 30.000 человек, прошедших через его школу здоровья, и применивших метод лечебного голодания от нескольких дней до нескольких месяцев. 95 % больных, лечившихся у Шелтона, выздоровели.

Любая рана заживает быстрее, если ей дать покой. Поэтому ничто лучше не обеспечивает покой язве, чем воздержание от пищи. В большинстве случаев даже трёх дней поста было достаточно, чтобы остановить выделение желудочного сока.

В блокадном Ленинграде у голодающих людей язвы пропадали без какого-либо терапевтического вмешательства. Поэтому воспользуйтесь источниками [2-4] и, посоветуясь с врачом, вы сможете правильно выбрать метод эффективного лечения гастрита или язвы.

Но, как известно, голод не тётка и наш герой, уже в который раз не удержался от обеда, на который у него уже не выделялся желудочный сок. Обед, который надо было отдать врагу. Врага рядом не оказалось, поэтому пришлось съесть самому и ещё хоть на чуть-чуть сократить себе жизнь.

Рабочий день уже клонился к закату, как вошёл начальник и сразу так, не спросив как у нас дела в семье и как наше здоровье, принялся отчитывать всех и каждого.

Конечно, настроение у всех упало, гемоглобин поднялся... Словом, начался тяжёлый стресс, но пока ещё в лёгкой форме.

– Вся работа должна быть выполнена, – начальник посмотрел на календарь. – Должна быть выполнена... Через месяц. Хотя нет – через неделю. Иначе, иначе... Вы сами знаете... Увольнение в 24 часа.

Надо сказать, что все сотрудники насквозь видели своего начальника. Как никак 20 лет вместе как бы проработали. Первые два дня уходили на согласование сроков с начальником. Причём объём работ, который нужно было выполнить, подчинённые так расписывали, что начальник должен был дать на него хотя бы месяц. Но обычно сходились на одной неделе. После такого утомительного согласования подчинённые выполняли работу за один день, а в остальное время вяза-

ли, решали кроссворды и обсуждали все проблемы. От сугубо личных до сугубо международных.

Вот и прозвенел звонок. Все сотрудники отдела строго по шестому сигналу часов встали и со словами: «Уже шесть часов? Как жалко, что ещё не всё сделал», всё-таки уходили. С лёгкой грустью в глазах. И робкой надеждой, что выходные дни принесут им что-нибудь приятно неожиданное. И чуть-чуть удлинит им жизнь...

В этой главе мне вспомнилась моя лихая молодость, когда я был начальником. По моему, это была моя 3-я молодость. Да, я был начальником среднего звена, но, к сожалению, и надо мной были начальники. И я всегда, когда получал два противоречащих друг другу указания, выполнял оба. Может быть поэтому я добился таких успехов в общественной и личной жизни.

ГЛАВА 3.

НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ ЖИВ ЧЕЛОВЕК.

Давайте пройдем с нашими героями хотя бы до проходной. И незаметно понаблюдаем.

Мария Ивановна, как и следовало ожидать, пошла разбираться со своим зятем, пропустившим первую брачную ночь, А вот Виктор Петрович и Сергей Семёнович остановились... Что-то обсуждают. Достали кошельки. Потом мелочь. Ударили по рукам и решительно направились к кафе «Ой-ля-ля», где только началась акция «10+1», что означало: выпил 10 рюмок – получи ещё одну. Но бесплатно. Это кафе, в отличие от сотен таких же, всегда отличалось новаторским духом: когда, например, в кафе было холодно – водку разбавляли только горячей водой, а совсем недавно начали продавать месячные абонементы: на одного человека или на троих. Со скидкой для пенсионеров. Удобно. Особенно, когда всю получку приходится отдавать. Под пытками. Абонемент на месяц купил, а остаток получки отдал. Добровольно. А в благодарность ещё и пятачок получил – на мелкие расходы. Удобно...

Вот и сейчас наши герои по абонементу попробуют снять напряжение от тяжёлого рабочего дня и что-нибудь отметить. Повод для нашего человека всегда найдётся. Как, например, не выпить за здоровье отсутствующих дам, или присутствующих мужчин? Священные тосты. А за благополучие отдельных регионов в частности, и всей страны в целом? А за принятие Государственного бюджета в третьем чтении? Святое дело каждого сознательного гражданина.

А праздники Николая, Михаила, Ольги, Василия, Юрия, Марии, Татьяны... Исаака Абрамовича? Забыли?

Говорят, что одна рюмка сплавливает людей сильнее, чем год совместного трезвого проживания. А если выпить восемь рюмок вечером, а три утром? Вы представляете, как будет сплочён наш проектный отдел. В лице Виктора Петровича и Сергея Семёновича.

Но не будем забывать и о чувстве меры, которое почему-то всегда уменьшается с возрастанием той самой меры.

Лучше всего просто выпить свою физиологическую норму. И всё. — А сколько это? — спросите вы.

Давайте вспомним, как ответил на этот вопрос известный русский винодел А. Преображенский в своей книге «Крымские вина»: «Физиологи считают, что средней дозой для взрослого человека в сутки является 1-1,5 куб.см. безводного спирта на один килограмм живого (!) веса. Следовательно, при весе в 70 кг ежедневная норма лёгкого столового вина составляет 700г при употреблении не менее чем в три приёма. При том же весе необходимая ежедневно доза крепкого вина типа Портвейн, Мадера и др. будет равна 400-450г».

Некоторые страждущие товарищи при таких расчётах учитывают и тот факт, что вчера и позавчера они вовсе не пили, и умножают физиологическую норму, например, на три, отчего забывают наши рекомендации об умеренности вместе со своим именем и фамилией товарища Преображенского.

Однако наши герои режим приёма оздоровительных напитков никогда не нарушали: только физиологическая норма и только каждый день.

Поэтому и Сергей Семёнович и Виктор Петрович почти сразу нашли свой дом и свою квартиру. И почти сразу узнали своих жён, чем вызвали у последних лёгкое замешательство.

Далее следовали обмен личными впечатлениями друг о друге, после которых мужчины всё-таки полу-

чили поздний ужин и досрочно отошли ко сну. Ко сну, наконец-то, крепкому. И без подсчёта опостылевших овец, долларов или китайцев.

Да, тема, конечно, интересная. Но подождите! Ведь норма 700 гр. вина в день является слишком заниженной. В частности, для меня. Это существенный недостаток этой главы. Да, я согласен с древними греками, что водка губит народ, но одному человеку она ничего не сделает. Я имею ввиду себя

ГЛАВА 4. ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ – ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ.

Оставим наших героев досматривать свои тяжёлые сны и принесём им наше глубокое сочувствие и некоторое осуждение.

Да, они, может быть, и не рассчитали свои силы, но у них были очень смягчающие обстоятельства: это самодур-начальник, который, как дрессировщик, действовал только хлыстом, вызывал у подчинённых только неприязнь и постоянный стресс.

Как же защититься от такой стрессовой нагрузки? Дадим слово доктору психологических наук Олегу Жданову [5].

Иногда выбить из равновесия человека может обычная грубость. Если вам хамят, никогда не ввязывайтесь в перепалку. Бессмысленно выяснять отношения с хамом. Выполняйте психологический приём «Игра в туман». Вспомните туман на море – он то ли есть, то ли его нет. Крикнешь – эха не услышишь. То же и здесь. На вас кричат – вы не откликайтесь. Вам говорят: «Ах, вы такой-то». А вы отвечаете: «Да, я такой». То есть весь негатив, направленный против вас, вы пропускаете сквозь себя, как туман.

Кстати, в этом случае хорошо срабатывает приём, связанный с каналами восприятия. Когда на вас кричит и оскорбляет кто-то (а начальник не исключение), вы используете слуховой канал, отчего у вас непроизвольно возникает отрицательная реакция. Но вам никто не мешает переключиться со слухового канала на зрительный: обратить внимание, к примеру, как у человека двигаются губы или морщится лоб. Таким несложным приёмом вы автоматически снизите «громкость» начальника и его отрицательное воздействие на вас.

А в зрительном канале уже нет агрессии, более того, вам станет свободно и даже смешно, если вы увидите насколько его мимика, смешна и даже ничтожна.

Вообще, в любых конфликтах главное – не поддаваться на провокации. Как любил говорить Генри Форд: «Никогда не оправдывайтесь и никогда не объясняйте». Как только вас спровоцировали, вы становитесь в зависимость от того, кому должны объяснять, перед кем должны оправдаться. Когда вы все оскорбления пропускаете сквозь себя, то становитесь неуязвимы. Нападающему важно получить сопротивление. Тогда у него появляется возможность наращивать энергию нападения. Это классика восточной философии. Взять, к примеру, восточные единоборства, айкидо. Его принцип – пропускать все удары по касательной. Вы при ударе повернулись, и противник ... провалился в пустоту. А для того, что бы самому не упасть, нужно иметь точку собственной опоры в виде вашего полного спокойствия.

В сложных жизненных обстоятельствах самый большой враг принятия правильного решения – это волнение. Мой учитель, очень известный в Индии гуру, с которым мы практиковали на берегу большого чистого озера, всегда приводил такую аналогию. Когда набегал ветерок и на поверхности появлялась рябь, он показывал нам на озеро и говорил: «Вот смотрите, может ли это волнующееся озеро без искажения отражать небо и звёзды? Не может. Оно волнуется. Так и вы. Когда вы волнуетесь, вы искажаете ситуацию и поступаете не разумно». Ошибаясь, вы загоняете себя в ещё больший стресс. И возникает тот самый порочный круг, в котором человек вертится на этой роковой карусели вплоть до полной дезорганизации.

Чтобы вырваться из этой карусели и спасти себя, надо освободиться от ненужных эмоций. Как это сделать? Есть 2 способа. **Первый способ основывается**

на возможности сознания в каждый момент времени удерживать только одну мысль. Мы не можем думать о разном одновременно. Вытесняя беспокоящую вас мысль более сильной, вы отвлекаетесь. Однако, намеренно переключиться от источника стресса на что-то другое не всегда удаётся.

В таких случаях используют второй способ: задержка дыхания. Такой простой приём отвлекает вас от болезненного воздействия ситуации и хоть на мгновение снимает её актуальность, т.к. вы в это мгновение полностью поглощены желанием, восстановить нормальное дыхание.

А я никогда не волнуюсь. Особенно по понедельникам. Плохо, когда их бывает семь в неделю. А насчет лечебного действия задержки дыхания, то мой оппонент прав – это, действительно, помогает, когда я лежу совершенно бездыханным. А потом после капустного рассола снова рождаюсь. Хорошо то как, господи!

ГЛАВА 5. ЗАВТРАК ОТДАЙ ... ВРАГУ. ПО ХОРОШЕМУ.

Всё тот же Северо-Восток Украины. Или Северо-Запад. Позднее утро. Где-то часов 10-11. Наши герои Виктор Петрович и Сергей Семёнович после вчерашнего приёма научно-обоснованной физиологической нормы вот-вот проснутся.

Справедливости ради надо сказать, что наши герои не претендуют на особое их описание в это утро. Не очень представительный у них был вид. Но, с другой стороны, и не надо драматизировать вчерашние события. Такое могло произойти (и происходит) с каждым. Менталитет у нас такой. Менталитет! И не нужно над святым смеяться.

Лучше бы пострадавшим рассолу дали... Вот так. Им уже лучше. Появился пульс, открылись глаза... И уже через полчаса они оба узнали до боли знакомые лица своих жён.

– Доброе утро. Завтрак уже на столе.

– А что у нас сегодня, дорогая? – собрав последние силы, спросил Виктор Петрович (Сергей Семёнович).

– Ты знаешь, дорогой, – обрадовалась Люся (Соня). Я вчера была на открытии нового универсама, оказалась сотой покупательницей и получила приз: целый ящик комплексных обедов – борщ, макароны по-флотски и компот из сухофруктов. Очень удобно. 1000 упаковок. Хватит на целый год...

Но этих слов и Виктор Петрович и Сергей Семенович уже не слышали. Оба потеряли сознание.

А теперь давайте поставим один вопрос: почему Виктор Петрович и Сергей Семенович потеряли своё, в общем-то, передовое сознание?

Для этого придется сделать одно существенное, но уже серьезное отступление и наконец-то поговорить о еде. Одной из самых главных составляющих нашей жизни.

Литературы по этой теме оказалось столько, что если бы авторы прочитывали в день хотя бы страниц 20, их жизни (а авторы не очень молодые) могло бы не хватить.

– Что же делать? – спросил один из авторов. Не будем уточнять кто. И предложил свой вариант.

– Нет, такой вариант не годится, – сказал другой автор.

После двухнедельных споров и выяснения специального статуса каждого (а ты кто такой?) стороны пришли к такому соглашению.

О еде дать материал тезисно из самых авторитетных источников, о её неумеренном потреблении и тяжёлых последствиях, дать на всю катушку, ничего не скрывая от своих граждан, или в данном случае – пациентов.

Итак, основы правильного питания по Г.Шелтону, К.Ниши, М.Бирхер-Беннеру.[6]

1. Никогда не принимайте пищу при болях, умственном и физическом недомогании, усталости, повышенной температуре, любом дискомфорте. Лучше отказаться от пищи, но самое правильное решение – заменить еду водой.
2. Чрезмерное употребление хлеба – один из неблагоприятных факторов современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном лишённых витаминов и микроэлементов, так как всё ценное осталось в отрубях. Хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Затем всё это подвергается высокотемпературной обработке и употребляется 3-4 раза в день при самых неразборчивых сочетаниях с другими жирами, крахмалами и белками. Поэтому хлеб стал одним из главных источников различных болезненных состояний.

3. Картофель – полезный продукт, но только в умеренных количествах и в сочетании с другими овощами. Его никогда не стоит употреблять с хлебом.
4. Ешьте только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 минут до еды приучите себя выпивать по 200г. воды.
5. Не пейте во время еды. Вода уходит из желудка через 10 минут после её приёма, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению. Шелтон советует пить воду за 10-15 минут до еды, через 30 минут после приёма фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.
6. Не употребляйте холодные напитки и блюда. Холод прерывает действие энзимов. Они не выделяются, пока температура желудка не поднимется до нормальной.
7. Исключите из питания продукты, содержащие пуриновые вещества (чай, кофе, шоколад, какао, мясные бульоны, в том числе в виде кубиков, копчёные изделия) – все эти продукты обладают токсическим действием и способствуют образованию повышенного количества мочевой кислоты в организме.
Откажитесь от всех рафинированных продуктов (мука, очищенный рис) от продуктов, насыщенных жирами – это враги сердечно-сосудистой системы, от рафинированного сахара (а мы это уже знаем) и продуктов, в которых он присутствует. Вместо промышленного сахара рекомендуется употреблять мёд, сухофрукты, сладкие фрукты и овощи.
8. Употребляйте в основном естественную, сырую и простую пищу. Опыт показал, что когда за один раз употребляем один вид пищи, мы едим меньше. Например, мы съедаем салат из 1-2 моркови и уже сыты. А когда готовим салат из моркови с яблока-

ми, мы уже съедаем в 2 раза больше. Разнообразие – это ещё один толчок к переданию.

Слишком много продуктов в один приём осложняет процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей нагрузкой на организм. В желудке на каждый продукт вырабатывается сок с определёнными ферментами. А, если это оливье с 5-6 составляющими или шуба? Тогда каким же должен быть желудочный сок? Ни один академик не ответит, а наш желудок просто запутается.

Разнообразие прекрасно, но принимать разнообразные продукты надо не в одно и то же время. В этом смысл раздельного питания (см. п. 10).

9. Тщательно пережёвывайте и смачивайте слюной любую пищу – в этом случае пища сразу подвергается действию пищеварительных соков, не задерживается в желудке, хорошо переваривается, усваивается. А сколько же мы должны есть?

Система Ниши строго рекомендует: завтрак отменить совсем (название главы помните?), пищу принимать 2 раза в день – в полдень и вечером.

Привычка принимать пищу 3 раза в день принята повсеместно, что продиктовано, скорее, специальными условиями, чем физиологическими потребностями.

Я представляю, какой ужас это вызовет у читателя: некоторые уже отложили нашу книгу и стали громко сожалеть, что купили её, а не 0.5 кг печенья. Вопрос, конечно, спорный, но авторы не будут спешить с доказательством этого тезиса, а приведут ещё одну цитату.

«Сенсационное открытие сделано совсем недавно (в 2004 году) американскими учёными – они обнаружили протеин, который способен значительно увеличивать продолжительность жизни. Что удивительно, ключ к загадке кроется в ... стрес-

сах (а мы, дураки, с ними боремся). Оказалось, что в некоторых экстремальных ситуациях, например, при голодании, в организме начинает вырабатываться особый белок, запускающий кризисный потенциал организма. В частности, белок создаёт условия для продления срока жизни, по меньшей мере, на 50 процентов. Исследователи из Массачусетского технологического института (США) обещают уже в самое ближайшее время создать технологию, которая позволит продлить человеческую жизнь до 180 лет. А пока они советуют желающим самим активизировать «протеин жизни», использовать умеренное голодание».

Вот так, уважаемые тревоугодники,

10. Употребляйте жиры в умеренном количестве и в не подогретом виде. Жиры (сливочные и растительное масло, сметана и др.) тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, увеличивая тем самым брожение в желудочно-кишечном тракте. А это ведёт к перегрузке печени и почек токсинами (ядами). Жиры нельзя употреблять вместе с белками – мясом, молоком, рыбой, птицей, орехами. Они допустимы с хлебом и зерновыми, количество которых тоже лучше сокращать. Жиры следует добавлять в пищу только после её приготовления.
11. Уменьшите употребление поваренной соли, а при сердечно-сосудистых заболеваниях исключите её вовсе. В поваренной соли всего два микроэлемента, в то время как в морской соли их больше 64 – и все они необходимы организму человека. Возьмите 1 часть морской соли, добавьте 12 частей размолотого льняного семени – и вы получаете прекрасный заменитель соли.
12. Хорошее усвоение пищи, возможно, только при правильной комбинации продуктов:
 - а) Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один приём.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами. В один приём надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой - хлеб, каши, лапшу.

б) Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один приём. Не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, клюквой, помидорами и прочими кислыми продуктами.

в) Никогда не ешьте жиры с белками. Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

г) Не ешьте кислые продукты с белками. Апельсины, лимоны, помидоры, кислые яблоки нельзя есть с мясом, сыром, орехами, яйцами.

д) Не ешьте крахмалы и сахар (мёд) в один приём. (Например, классическую английскую овсянку нужно есть не только без сахара, но и без молока).

е) Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один приём пищи.

Если вы съели отварной картофель, а затем закусили кашей с хлебом (жена очень просила), то один крахмал (интересно какой?) идёт на усвоение, а второй (как жалко!) остаётся нетронутым в желудке, как груз, не проходя в кишечник, вызывая брожение пищи и повышение кислотности желудочного сока. (А вы говорили, что у меня язва).

Вот, пожалуй, и всё, что следует повесить, как памятку, над столом каждого.

– Ага, значит, мясо всё-таки можно! – обрадуются страстные любители шашлыков, копчёной грудинки,

гуся, индейки и паштета из тушёных хвостов перепелов и фазанов.

– Конечно, можно, – ответим мы. – Но всю ответственность вы берёте теперь на себя.

– Как? Почему? Мы будем жаловаться!

– Пожалуйста. Хоть в комиссию по охране здоровья матерей, их детей и отцов при ООН.

А пока воспользуемся источником [7] и скажем следующее. Как говорится, и как мы обещали, на всю катушку.

В дошедших до нас памятниках древнеиндийской, китайской и тибетской медицины – Аюрведа, Чжудши, Вайдурья-онбо – основным средством борьбы с телесными недугами была... обыкновенная еда, но только тщательно подобранная согласно времени года и конституции человека.

Древние медики считали, что 999 из тысячи болезней можно вылечить правильным питанием. От себя добавим – правильными, т.е. чистыми продуктами.

Помните пасторальную картинку: тучные коровы пасутся среди пышных альпийских лугов, а потом дают жирное молоко, из которого дородный и улыбочивый фермер ваяет жёлтый ноздреватый сыр. Очень красивая картинка в рекламном ролике. А в жизни? Давайте разберёмся.

Какие альпийские луга, скажите на милость, способны прокормить огромное ненасытное стадо животных численностью в двадцать миллионов голов, рогов и клювов? Именно столько живности выращивают, например, в животноводческих комплексах германских округов Вехта и Клопенбурга, которые мы взяли для примера, и в которых проживает всего двести шестьдесят тысяч человек,

Поэтому указанное стадо вместо свежайшего сена, отборного зерна и прочих приятных вещей поедают нечто, которое именуется готовыми кормами.

Вряд ли какой крестьянин, не говоря о городском жителе, знает, что включает в себя этот корм. Там должны быть белковые, витаминные и минеральные добавки. А на самом деле? Один завод приготавливает «белки», второй – «жиры», третий поставляет «полезную клетчатку», четвёртый всё это смешивает, а пятый, т.е. фермер, добавляет к этой химической смеси ещё и гормоны.

В США фермеры могут вводить своей живности шесть различных гормонов – тестостерон, прогестерон, эстрадиол, тренболон, церанол и меленгестрол-ацетат. Рецепта от ветеринара не требуется, просто приходишь в специализированную аптеку, берёшь тележку и набираешь, набираешь... После чего – своя рука владыка, фермеры пичкают животных сверх всякой меры и получают прибавку в весе, например, для бройлера – 3600 процентов. Один месяц кормления и из цыплёнка весом в 40 граммов получается монстр, он же бройлер, весом около 4 кг.

Уже всего перечисленного с лихвой хватит, чтобы напрочь отбить аппетит даже у самых стойких гурманов. Но гормоны – не последняя приправа к животной пище. Как насчёт лекарств? Вы думаете, их дают только больным животным? Как бы не так! Более 40 лет подряд животноводы добавляют в корм небольшие дозы пенициллина, тетрациклина и других антибиотиков. Делается это в профилактических целях, но даже небольшие дозы антибиотиков, сливаясь воедино, дают интересные цифры – на сельскохозяйственные нужды в США уходит до трети всех антибиотиков, производимых в стране. Конечно, многие бактерии погибают, но те, что остаются, больше не боятся антибиотиков. Люди, съедая сочный бифштекс или выпивая молоко, могут заразиться этими бактериями. И чем их потом лечить? Одна из самых распространённых бактерий это – *Salmonella*

typhymurium. В 1979 году в США количество инфекций, вызванных сальмонеллой, устойчивой к антибиотикам, составляло 1%, а в 1996 году их стало уже 34%. А вот в 1995 году в Дании запретили добавление авопарцина в корм цыплятам. За три года распространение в курином мясе устойчивых к авопарцину энтерококков сократилось с 82% до 12%. Правда, сократилась и прибыль...

Так что переходим в вегетарианцы? Не спешите. Давайте вначале разберёмся. По гуманистическим соображениям или ради поддержания здоровья всё больше и больше людей сегодня отказываются от мяса и становятся вегетарианцами. И подвергают себя, оказывается, той же серьёзной опасности.

С середины XIX века, когда для защиты урожая начали создавать специальные химические композиции, человечество получило ещё одну серьёзную проблему.

Пестициды, которые сегодня находят повсюду – в почве, в морях, реках, озёрах и даже артезианских водах, под действием света, воздуха, микроорганизмов и воды разлагаются, а продукты порой бывают более токсичными, чем сам пестицид.

Пестициды накапливаются медленно, но верно, а потом начинают работать как канцерогены и мутанты, то есть помогают нашим клеткам быть совершенно не нормальными, то есть «сходить с ума»...

Совсем недавно наши отечественные учёные, исследуя проблему старения организма, нашли «эликсир старости». Им, как можно догадаться, оказались те же самые пестициды и продукты их разложения. Проникая внутрь клеток нашего организма, они мешают их обновлению, делению, люди начинают раньше стариться, тяжелее болеть, а в результате мы меньше живём. Есть ли выход из «гастрономического» тупика? По нашему мнению есть.

Это минимальное, вплоть до отказа, употребление мяса – этого самого сильного наркотика. ГЛШелтон, проживший до 100 лет, употреблял мясо один раз в неделю зимой и один раз в месяц летом,

А для уменьшения действия пестицидов овощи лучше покупать у бабушки, которая в качестве удобрения всегда использовала навоз, а слово «пестицид» никогда не слышала, или обзавестись своим огородным участком и решительно стереть все грани между физическим и умственным трудом. Выигрыш в этом случае получается двойной: чистые овощи плюс здоровье.

О каком мясе может идти речь при нынешней политической обстановке? И потом давайте не горячась подсчитаем. 200 гр. мяса равно стоимости 1-й бутылки водки. Соображаете? – Нет. А я еще соображаю: эти жуткие калории в мясе запросто убьют все градусы. В это тяжелое для всей страны время надо во всем быть экономным. Что сказал по этому поводу хоть и буржуазный, но великий шведский учёный А. Цельсий? Не знаете? Тогда запишите себе в блокнот большими буквами: «Берегите градус!»

ГЛАВА 6.

В БОРЬБЕ МЕЖДУ СЕРДЦЕМ И ГОЛОВОЙ, ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ... ЖЕЛУДОК.

А сейчас давайте вернёмся к нашим героям -Виктору Петровичу и Сергею Семёновичу и также незаметно понаблюдаем за ними.

Как мы помним, оба они потеряли сознание от одной только мысли, что на завтрак у них будет сюрприз: макароны по-флотски, которые они употребляют уже многие годы у себя на работе.

Сейчас они вновь открывают глаза и медленно возвращаются к жизни...

– Рассолу! – прошептали пересохшие губы Виктора Петровича и Сергея Семёновича; и после нескольких глотков спасательного напитка они услышали: «Вставай, дорогой... Ты не забыл, что сегодня мы идём к моей маме. У неё день рождения...»

Да, мы не ошиблись: и тёща Виктора Петровича и тёща Сергея Семёновича родились в один день. Так получилось. Поэтому обе семьи отправляются за подарком в ближайший супермаркет, осматривают прилавки и сильно расстраиваются: есть всё! От булавки до автомобиля. Почему-то вспомнилось старое, доброе время, когда подарки искать не нужно было. Нужно было найти очередь подлиннее и просто спросить: «Кто последний?» А затем, когда к вечеру очередь подойдёт, взять, к примеру, два бюстика А.С.Пушкина (один на чёрный день), а второй вручить счастливому имениннику. А сейчас, что творится? Всё есть. Очередная гримаса капитализма.

Однако после посещения ещё двух супермаркетов, где товаров было ещё больше, наши герои всё таки купили подарки и, что самое главное -отошли от вчерашнего и были готовы к новым, ещё более суровым испытаниям.

Надо сказать, что праздничные столы у обеих именинниц были очень похожи: домашние пирожки с мясом и капустой, маринованные опята, шуба, конечно, оливье, буженина под хреном, на горячее - курица с капустой у Виктора Петровича и фаршированная щука у Сергея Семёновича. На десерт были «Киевский торт» и «Наполеон». Как говорится, на выбор. Но съели и тот и другой. Без остатка.

Когда прозвучал одиннадцатый тост за двоюродного племянника именинницы от её третьего гражданского брака, и когда на столе остались одни салфетки, все гости вдруг вспомнили, что забыли выключить: кто утюг, кто пылесос, кто детонатор к праздничному салюту; после чего обессиленные гости, поддерживая распухшую печень, выползли на улицу. Короткое прощание, такси и, наконец, любимый и верный до самоабвения... диван, который как всегда, ласково принял в своё лоно знакомые очертания, спрятав мстительные и острые пружины...

Вот так быстро и красиво наши герои отметили и этот день своей тяжёлой, изнурительной жизни.

Меньше всего в этой ситуации авторам хотелось бы быть моралистами. Однако внутренний и совершенно трезвый голос одного из авторов уже несколько раз просил сказать следующее.

Еда – это, естественно, самый сильный наркотик. Намного сильнее, чем табак или героин. Причём наркотик легальный. И если, бросив курить, вы теряете приятное ощущение от выкуренной сигареты, то бросив есть, вы никогда не заглушите в себе эту сладостную и порочную страсть – поглощать без всякой меры вкусные и высококалорийные продукты. А если кто и хочет нас пристыдить, то мы уверенно скажем: «Гулять – так гулять!» или «Где наша не пропадала». Вот такой у нас героизм. В основном, против себя.

– А что здесь такого? – спросят некоторые пациенты. – Вот мой дедушка мог ведро пива выпить и прожил 92 года, а бабушка съедала каждый день на завтрак яичницу из 5 яиц и дожила до 90 лет. Правильно, не будем спорить. Но если бы она на завтрак съедала один салат она, наверняка, прожила бы ещё больше.

В науке есть такое понятие, как причинно-следственная связь. Вы прикоснулись к горячей плите и получили ожог. В данном случае причина – горячая плита, а следствие – ожог. Время наступления следствия – одна секунда.

А если следствие наступает через пять секунд, пять минут, пять лет? Или может совсем не наступить?

В данном случае мы, конечно же, его игнорируем или, говоря проще, плюём на него. Вот и всё объяснение нашей неуёмной страсти к еде. Да и к другим порочным привычкам.

Все мы, нарушая в той или иной степени законы бытия, надеемся на исключения. Ведь они есть? Есть. Так, кто нам мешает так считать?

Каждый, кто покупает лотерейный билет, почти уверен, что самый крупный выигрыш достанется ему.

Каждый, кто курит и неумерен в выпивке и еде, искренне надеется, что он будет исключением.

Ведь заболевает от этих порочных привычек только 99%. А 1% всё-таки остаётся!!!

И все 100% курильщиков, алкоголиков и гурманов хотят войти в этот сокровенный и единственный процент.

Думаете, не получится? Не знаю, не знаю... Жизнь – это такой иллюзион, когда почти любой сможет достать из её рукава немного потрёпанную, но ещё живую птицу Феникс.

В первую очередь повезёт мечтателям. Ведь мечтать можно даже о том, о чём нельзя думать.



Товарищи! Я ведь в предыдущей главе высказался насчет мяса. И хорошо высказался. Пусть мясо едят в тех 189 странах, которые впереди нас. А мы будем сзади. И понаблюдаем, как они будут падать один за другим. Нет высококалорийным продуктам! Только огурчик. За ваше здоровье!

ГЛАВА 7. О ТАЙНАХ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И НЕМНОГО ОБ... НЛО.

Древний Тибет издавна был окружён многочисленными легендами, как обитель всевозможных чудес и мистификаций, особенно в области медицины.

Но кто сегодня сможет точно и всеобъемлюще сказать, что же это такое – тибетская медицина? Она до сих пор во многом остаётся тайной за семью печатями. И это, несмотря на то, что учёные многих стран мира неустанно трудятся над расшифровкой древних рукописей, по крупицам собирая и синтезируя мудрость древних. Многое уже раскрыто и обращено на пользу человеку, но несравненно большее ещё предстоит познать, если это вообще удастся сделать, ибо препараты, описанные в древних книгах, тщательно зашифрованы.

Корень древа тибетской медицины -средневековый трактат – «Чжуд-ши», который устанавливает главный принцип – лечить не отдельные проявления болезни, а добиваться нормализации деятельности всего организма как единого целого.

Лекарь, действовавший по канонам тибетской медицины, лечение пациентов проводил в такой последовательности. Прежде всего, он восстанавливал нарушенное равновесие, активность. Далее он выявлял «количество» в организме человека того «начала», которое вызвало заболевание. Затем с помощью лекарственных средств он стремился нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов и одновременно усилить защитные силы организма, чтобы повысить общую устойчивость его к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Тибетский лама – это, прежде всего духовный учитель, который начинает лечение, прежде всего с перестройки сознания пациента, с формирования здоровых понятий, то есть доброжелательного отношения к людям и окружающей среде.

Если в данный момент организм находится в патологическом состоянии, его нужно привести в равновесие, восстановить потенциал нервной системы, жизненную энергию Чи.

Что такое Чи? Это энергия, получаемая в результате процессов дыхания и еды. Если человек научится управлять этой энергией, он будет жить долго и без болезней.

Именно то, что современный цивилизованный человек не способен извлекать Чи из воздуха (космоса), природы, пищи и воды, является причиной болезней. Организм, таким образом, триедин: космос – природа – человек и работает как единое целое.

Тибетская медицина – это, прежде всего, система многочисленных действий человека по сохранению своего здоровья. Это правильное питание, личная гигиена, гимнастика, закаливание, массаж, упражнения для расслабления.

Перечисленные действия, безусловно, важны, но требуют специальной подготовки. Об этом мы расскажем позднее, а сейчас в продолжение темы о правильном питании познакомимся с основными правилами тибетской медицины [8].

Пища и здоровье.

Мы есть то, что едим, утверждает древняя мудрость. В самом деле, издавна замечено, что наше здоровье и долголетие зависит исключительно от правильно сбалансированного питания, а с нарушением его связаны почти все существующие заболевания.

Рациональное питание, дозированный голод и восточная гимнастика — вот те принципы, которые с незапамятных времён лежат в основе науки о здоровье.

Согласно взглядам восточных мудрецов пища условно делится на три вида: 1. ЧИСТАЯ — молоко, масло, фрукты, овощи, зёрна злаковых; 2. ВОЗБУЖДАЮЩАЯ — мясо, рыба, яйца, приправы, алкоголь; 3. НЕЧИСТАЯ — несвежие продукты, загнившая пища.

Духовно возвышенные люди предпочитают чистые виды пищи. Большинство цивилизованных людей, однако, употребляют возбуждающую пищу, в результате чего у них развивается повышенная нервозность, расстройства сердечно-сосудистой системы и другие заболевания.

Тем, кто не может отказаться сразу от мяса, рыбы и яиц, следует постараться употреблять эти продукты только два раза в неделю. Через некоторое время нужно начинать есть мясо только за обедом. Затем должен наступить день, когда вы откажетесь от самого «тяжёлого» мяса — свинины, заменив её куриным мясом и свежей рыбой.

Одновременно нужно уменьшить употребление яиц, всё более вводя в рацион питания злаки, орехи (миндаль, лещина, арахис), бобы, свежие фрукты, овощи. Надо больше пить фруктовых соков, сырого и кислого молока, есть брынзу и творог.

При переходе на вегетарианское питание следует помнить, что излишки орехов, мёда, масла, а также замена мяса и рыбы мучными изделиями, сладостями, сиропами и т.д. могут привести к ожирению. Всякие крайности в питании вредны.

Кроме того, следует обратить внимание на вредность торопливого поглощения пищи, быстрой смены горячих и холодных блюд, а также употребления в больших количествах сложных блюд из жирных продуктов.

Пережёвывание пищи считается наиболее важным элементом в питании. Рекомендуется пережёвывать пищевой комок не менее 40 раз. Он должен превратиться в кашу во рту. Йоги говорят: «Нужно пить твёрдую пищу и пережёвывать жидкую».

Ешьте только тогда, когда испытываете голод.

Советы тибетской медицины на каждый день.

1. Употребляйте вместо белого хлеба чёрный.
2. Не употребляйте по возможности белый промышленный сахар. Замените при возможности сахар мёдом.
3. Употребляйте, если можно, морскую соль вместо рафинированной.
4. Предпочитайте растительное масло животным жирам, причём масло лучше брать нерафинированное, особенно оливковое.
5. Откажитесь от жареных блюд.
6. Ешьте поменьше картофеля и побольше риса. Картофель лучше есть в кожуре и не чаще 1-2 раза в неделю.
7. Ешьте пшеницу варёную и проросшую. С мёдом или с орехами.
8. Предпочитайте фруктам южных стран местные. Они находятся в биологическом равновесии с вашим организмом. Яблоки – одни из самых лучших фруктов.
9. Избегайте употребления консервированных фруктов и овощей. Предпочитайте им замороженные и сушёные фрукты и овощи.
10. Никогда не наедайтесь досыта. В процессе еды желудок должен быть наполнен пищей приблизительно на 2/3. Выходите из-за стола раньше, чем почувствуете насыщение.
11. Старайтесь не пить воду во время еды. В большинстве употребляемых нами продуктов содержится

достаточное количество воды, необходимой для нормальной работы пищеварительной системы. Пейте воду (соки) не менее чем через час после еды и за час до еды.

12. Старайтесь не смешивать в одно блюдо фрукты и овощи, злаки и молоко. Фрукты нужно есть не менее чем за полчаса до другого блюда.
13. Один день в неделю воздерживайтесь от пищи, употребляя только воду.

Чем полезна чистая пища.

Тибетская медицина рекомендует постоянно включать в меню следующие продукты:

1. **Парное молоко**, 0.4 стакана ежедневно (излечивает одышку) и манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно, хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за сорок. Хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.
2. **Курага** питает физическую силу, особенно мужчин, пополняет организм калием, что полезно для сердца.
3. **Уха** полезна всем слабым, особенно из щуки. В рыбе много натрия, фосфора.
4. **Орехи, изюм, сыр**. Ежедневное употребление их тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу, полезны при заболевании печени.
5. **Творог** – превосходное средство. Съесть по 100 граммов в день при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.
6. **Лимоны и апельсины** полезны при начальных стадиях гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. 1/2 лимона натер-

реть с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

7. **Клюква** лечит гастриты. Полезна для почек.
8. **Земляника** выводит камни из печени. 1/2 стакана ягод 6 раз в день.
9. **Яблоки** полезны при подагре, склерозе сосудов.
10. **Петрушка** способствует свёртыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год.
11. **Черноплодная рябина**. Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. 1 килограмм рябины и 1 килограмм сахара смешать и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.

Предложенные рекомендации составляют лишь крупицы учения тибетской и других школ восточной медицины, которые основаны на научном знании и многовековом опыте человечества.

Тибет хранит не только медицинские тайны, часть из которых уже раскрыта, но и тайны другого рода, окутанные мистическим ореолом и не поддающиеся хоть какому либо объяснению.

Вот некоторые факты в тезисном изложении из книги Ю.Каныгина «Путь Ариев», выдержавшей десять изданий.

Мы не будем описывать оригинальный взгляд автора на загадочных Ариев и на выдающееся место украинской нации в истории; коснёмся лишь небольшой части материалов, которые поведал Гуру (учитель) о тибетских монахах и их возможностях в предвидении различных глобальных событий.

Например, Чернобыльской катастрофы, случившейся в ночь с 26 на 27 апреля 1986 года. Первое предвидение было сделано ими ещё в 1982 году, когда они информировали Гуру об атомной катастрофе в Украине с точностью до конкретной АЭС и даты события.

«Мы не фаталисты, – писали они, но знаем, что легче предвидеть важное событие, чем предотвратить его... В данном случае речь идёт о судьбоносном событии для всей арийской исторической миссии – о судьбе Украины». Далее Гуру предписывалось сделать всё возможное для предотвращения или уменьшения бедственных последствий грядущей катастрофы.

...После получения письма из Тибета Гуру как будто подменили. Из тихого мыслителя-отшельника он превратился в настойчивого «правдоискателя» (так его окрестили в партийно-государственных инстанциях, куда он стал обращаться).

Он обращался с письмами и лично в КГБ. ЦК КПСС, в Президиум Академии наук. Но реакция везде была одинаковой: как на выжившего из ума старика...

Второе предупреждение Гуру, получил за два месяца до катастрофы сам президент Академии наук А.Александров и переправил письмо своему заместителю Е.Велихову с нейтральной резолюцией: «Ознакомьтесь».

Третье предупреждение, а точнее, напоминание, Е.Велихов получил от автора книги. Кстати, напоминание это было сделано в присутствии А.Александрова. И что? Реакция была той же. Над Гуру и тибетцами жестоко посмеялись.

Вот так описывает эти события автор Ю.Каныгин

Вернувшись из Москвы утром 26 апреля, я, к великой неожиданности, увидел у себя дома Гуру. Гость набросился на меня с вопросами, но я ничего интересного не мог сообщить о встрече с А.Александровым и Е.Велиховым. Только сказал:

– Не верят они нам, требуют аргументов.

На следующий день весь мир узнал о Чернобыльской катастрофе...

Чтобы углубить интригу Чернобыля сошлёмся ещё раз на Ю.Каныгина и дадим его сообщение без комментариев.

... В час взрыва над Припятью зависли несколько НЛО. Один из них, отогнав другие, (я упрощённо выражаюсь, но в небе над Чернобылем было противостояние «белых» и «чёрных») в критический момент стал прочёсывать своим лучом окружающее пространство. В результате радиация снизилась в пять раз. Подобное повторилось 9 и 15 мая 1986 года и несколько раз в 1989 году. Это была работа не только космических, но и земных сил.

Вот здесь я полностью согласен с моим ... товарищем. Ведь прав, бестия! НЛО все таки есть! Но они прилетают не ко всем. А только ... к лучшим ... и самым непьющим ... Я их каждый день вижу. ... Предлагаю выпить ... А они отказываются, говорят что закодированы. Видно, эти залетные товарищи своей нормы не знают. Так я им при следующем прилете все популярно расскажу. За ваше здоровье НЛО!

ГЛАВА 8.

МОЖНО ЛИ ПРОГНОЗИРОВАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

– Странный вопрос, – скажут многие читатели. – Здесь не знаешь, что будет с тобой к вечеру, а вы говорите о каком-то прогнозировании... «Именно о нём, – уточняют авторы и именно на несколько лет вперёд. С очень большой точностью».

А если мы заодно произведём анализ вашего характера и личности, узнаем главные тенденции нового года с тем, чтобы навсегда изменить вашу жизнь (и здоровье то же) для достижения наивысшей гармонии между вами и окружающим миром?

– Такого не может быть! От судьбы не уйдёшь...

Давайте, уважаемые читатели, не будем горячиться, а познакомимся с очень интересной и, наверно, для вас незнакомой наукой – нумерологией [10].

Нумерология не имеет ничего общего с магией или гаданием, поскольку она основана на простом математическом расчёте. Нумеролог не прибегает к интуиции и не поддаётся влияниям и внушениям консультирующихся у него людей. Он руководствуется только неизменными правилами, составляющими это знание.

По правилам нумерологии, каждая цифра от 1 до 9 посылает вибрацию, которая определяет цифру и одновременно отличает её от других. Эти вибрации наделяют человека характерными для него личностными качествами, а также присущей только ему жизненной силой.

Большинство людей рождаются с многочисленными задатками, о которых они даже не подозревают. Открывая возможности и ограничения, мы делаем огромный шаг вперёд к внутреннему совершенствованию и достижению наших целей – или, иначе говоря, к счастью и самореализации.

Если человек знает собственные возможности и врождённые склонности, ровно как и слабости, он может воспользоваться первыми и справиться со вторыми, чтобы они не мешали на пути к счастью и успеху.

О чём говорит число.

Чтобы понять различные информативные уровни числа, возьмём для примера любую дату. Пусть такой датой будет 17 ноября 1953 года. В ней число 17 соответствует физическому телу, 11 – эмоциональному телу, 1953 – ментальному телу человека. Очевидным является то, что эту дату составляют цифры простого натурального ряда чисел от 0 до 9. Сложим все цифры: $1+7+1+1+1+9+5+3=28$

Таким образом, мы получили две цифры: 2 и 8. Приведём их к простому натуральному числу: $2+8=10$, $1+0=1$. Мы получили вибрацию цифры 1, которая является базовой вибрацией и объясняет суть даты.

Запишем дату рождения несколько в другом виде:

17.11	1953

Воспользуемся сокращением для приведения даты рождения: $17.11=1+7+1+1=10=1+0=1$; $1953=1+9+5+3=18$. Как видите при суммировании цифр года до простого числа не доводим. Итак, получим:

17.11	1953
1	18

Сложим левое и правое число: $1+18=19$. Число 19 и будет первым опорным числом в нашей модели. Это число означает, что человек в 19 лет сформировался как личность.

Доводим первое опорное число до одиночной цифры: $1+9=10=1+0=1$. Число 1 – второе опорное число.

Вычтем из 19 удвоенную первую цифру даты рождения $19 - (1 \times 2) = 17$. Число 17 – третье опорное число. Сокращаем его: $1 + 7 = 8$.

Таким образом, мы получили четыре опорных числа:

$$19 \rightarrow 1$$

$$17 \rightarrow 8$$

Рисуем матрицу размером 3x3. В ней каждая клетка имеет своё предназначение.

1	4	7
2	5	8
3	6	9

1 – сила духа, воля; 2 – физическое здоровье; 3 нравственность, совесть; 4 – психическая и эмоциональная устойчивость; 5 – интуиция; 6 -логика; 7 – талант, способности; 8 – гуманность; 9 – мудрость.

Занесём в клетки матрицы рассматриваемую дату рождения в следующем порядке: единицы – в клетку с номером «1», двойки – «2» и т.д.

1 111 1111	4 –	7 77
2 –	5 5	8 8
3 3	6 –	9 99

Теперь оценим полученную сущность человека, учитывая «нормальное» количество цифр в клетке матрицы: клетка «1» – 3 цифры; клетка «2» – 3 цифры; клетка «4» и «9» – 2 цифры; остальные – 1 цифра. У тестируемого человека семь (!) единиц при норме – 3 единицы. Вывод – воля, сила характера от природы очень велики. Однако, если эта энергия не будет востребована, то результатом могут быть болезни, безволие и апатия. «Двойки» отсутствуют при норме 3, вывод – здоровье слабое от природы. Очень важно нарабатывать это отсутствующее количество. Это могут быть занятия спортом, рациональный режим дня, питания. «Тройка» – одна, совесть, нравственность у человека заложены от рождения, так как это норма. «Четвёрки» – вообще нет, а значит эмоциональная устойчивость слабая. «Пятёрка» – одна. Это норма. Значит интуиция от природы в порядке. «Шестёрка» отсутствует – логика слаба. Основной упор нужно делать на интуицию. «Семёрки» – две. При наличии одной «семёрки» человека уже ждёт большая удача! Но с таких людей и спрос очень велик. И если их талант не востребован, то человек лишается таланта и очень дорого платит за это собственной судьбой. «Восьмёрка» – одна. Это норма. Человек от природы добр, справедлив и не выносит позёрства и лжи. «Девятки» – две – норма. Это мудрый от природы человек, имеющий богатый внутренний мир.

Подчеркнём, что данный расклад справедлив только на момент рождения. Для того, чтобы процесс изменения личности был осознанным, необходимо иметь информацию о своих потенциальных возможностях. Именно для этого строится матрица.

В дальнейшем необходима усиленная «наработка» отсутствующих качеств, указателями для которых будут отсутствующие цифры матрицы. Все «доработки» проводятся в процессе жизни. Вы вправе иметь ту ну-

мерологическую картину, которую хотите, но для этого придётся приложить определённые усилия.

Ведь ваша жизнь подобна спектаклю, где вам отведена определённая роль. Дата рождения определяет сценарий, предложенного спектакля и даёт для нас наброски возможности, выводов и уроков, с которыми мы можем столкнуться в течение жизни. Это наша жизненная программа, и чем полнее мы её реализуем, тем лучше.

А теперь давайте проанализируем всю информацию и дадим нумерологический портрет тестируемого человека.

Итак, по жизненному «сценарию» этот человек является лидером, он привык полагаться на свои силы, интуицию и талант. Энергию и лидерство человек должен направить в гуманитарную область. Об этом говорит и отсутствие в потенции логики и здоровья. Желание быть первым могут принести большой успех в сферах, связанных с духовностью и преподаванием. Природная мудрость и гуманность нивелируют склонность к эгоизму и тщеславию. Самореализация должна опираться на здоровье. Это камень преткновения. В принципе, имея такую информацию, родители уже в детстве должны были уделить здоровью ребёнка с таким потенциалом особое внимание...

Нумерология доказывает, что человек, не должен смиряться с неблагоприятностью к нему судьбой. Он может и должен сопротивляться и бороться посредством того оружия, которым обладает он сам, и о котором ему напоминает нумерология. Так что от судьбы всё-таки уйти можно.

А я и не пытаюсь уйти от своей судьбы. Она мне даже нравится. Особенно после встречи с цыганкой. Вначале я ей дал 10 гривен и узнал, что я

очень болен, от меня уйдет вначале теща, потом жена, а затем и племянница от моего 4-го гражданского брака. А потом, когда я добавил цыганке 100 гривен, моя судьба стала самой счастливой. А что касается нумерологии, то я с Пифагором согласен полностью. И его теорему иногда вспоминаю. Когда я – гипотенуза, а мои друзья – Юран и Колян – катеты. Никто не обижался. Всем хватало. В пределах физиологической нормы.

ГЛАВА 9.

САМОЕ ЛУЧШЕЕ В ФИЗКУЛЬТУРЕ – ЭТО ОТДЫХ ПОСЛЕ НЕЁ

О том, что наша нация не очень здорова, писать стало как-то неудобно. С одной стороны потому, что это действительно так, а с другой стороны, потому что об этом писали многие издания.

Стал уже классическим пример, что из 10 наших допризывников 7 не могут подтянуться 3 раза, а трое не могут даже допрыгнуть до турника.

Поэтому посмотрим на эту проблему с третьей стороны и с наибольшей объективностью. Выберем любой выходной день и затем, как бы случайно, зайдём на любой стадион нашего города. Да и не нашего тоже. И что же мы видим?

Народу на трибунах видимо-невидимо. Скорее – невидимо, хотя подождите! Вот на Северной трибуне сидят двое: он – сержант очень срочной службы и она – просто гражданка. Не военнообязанная. Вы спрашиваете – чего они там ждут на Северной трибуне? Ни за что не догадаетесь: темноты. Чтобы лучше узнать друг друга. Смотрим дальше: Западная и Восточная трибуны свободны, а вот на Южной трибуне сидят как будто двое интеллигентов и, как вы уже догадались, разливают, чем нарушают очень суровое постановление. Давайте всмотримся повнимательнее в лица этих разрушителей. Подождите, подождите! Да это же наши герои: Виктор Петрович и Сергей Семёнович. Спрячемся за дерево и понаблюдаем. Виктор Петрович, зачем-то нюхает локоть, встаёт, закатывает брюки, жмёт руку Сергею Семёновичу и выходит... на беговую дорожку. Приседает, как бы разминается. Но встать сразу не может. Сергей Семёнович вежливо поднимает Виктора Петровича и говорит ему вслед: «Главное – не победа,

а участие». Виктор Петрович побежал сразу, но боком и, под звонкий стук голеностопных суставов. Бежит 10 метров. 20. Затем побежал ещё дальше – видно замахнулся на марафонскую дистанцию. Но видно не рассчитал свои силы во время старта! Ноги подкосились, глаза закатились. Лежит.

– Витя, давай! – крикнул Сергей Семёнович. – У тебя же третий разряд. По шахматам.

После этих слов к Виктору Петровичу вернулось второе дыхание, он вскочил, однако ноги у него заплелись, и он резво поскакал. Но теперь другим боком и в другую сторону. Пробежав линию старта, Виктор Петрович в полном беспамятстве вскинул руки и прокричал: «Это победа!»

– Да, это победа, – спокойно сказал Сергей Семёнович. – Но только победа – моя. Так, что пиво с вас, Виктор Петрович.

Вот такая у нас третья сторона медали.

Может быть, в этом материале авторы немного сгустили краски о массовости физкультурного движения. Однако выражение «Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться» – остаётся и до сих пор верным.

Неплохо написано. Жаль только, что автор не уточнил сколько выпили его герои и величину приза после забега. Понимаете, выпивая водка и пиво должны находиться в строгой гармонии. Иначе возможно заплетание ног и бег боком. Такое бывает особенно у молодых, которые не учитывают опыт других профессионалов и мой, в частности. Мне, например, чтобы напиться до такого состояния хватает одной рюмки. Вот только не помню – десятой или одиннадцатой.

ГЛАВА 10.

СПОРТ – ЭТО НАИЛУЧШИЙ ПРЕДМЕТ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ.

А, что разве не так? Ведь хорошо же холодным вечером перед камином понаблюдать по телевизору за соревнованиями. Например, по бегу. И поговорить о пользе спорта вообще и оздоровительного бега трусцой в частности.

Люди старшего возраста, наверно, помнят, как лет 20 назад было модно бежать на перегонки с... инфарктом. Некоторым удавалось оторваться от этого назойливого попутчика и встретиться с... инсультом, некоторые идут с ним уже много лет, как говорится, нога в ногу. И ходьба в этом случае уже будет называться оздоровительной.

Мы очень далеки от мысли, что молодые люди, прочитав эту главу, немедленно отложат все дела (занятия, выпивка, встреча с девушкой или дискотека) и выйдут на беговую дорожку.

Ведь, как мы уже говорили, они себя считают исключением и, конечно, уверены в том, что последствия своего нездорового образа жизни в виде отдышки, гипертонии, стенокардии и т.д. их минут.

А если нет? Тогда может быть эта глава будет для них полезной и оздоровительная ходьба (бег сейчас признан слишком радикальным лекарством) вернёт им прекрасное самочувствие и здоровье.

Специалисты разных стран считают оздоровительную ходьбу прекрасным средством для укрепления иммунитета и отличного самочувствия.

Американцы, в частности, заметили, что человек, ежедневно проходящий 6-8 км, сохраняет свой оптимальный вес. Очевиден и тот факт, что ходьба благоприятно влияет на сердечную деятельность, кровообраще-

ние, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие.

При ходьбе движения грудной клетки и таза массируют печень, селезёнку, поджелудочную железу, что способствует активизации процесса пищеварения.

Не спешите стать здоровым.

Методика оздоровительной ходьбы, подробно описанная в «Энциклопедии здорового образа жизни» под редакцией Геннадия Горцева, предусматривает строго дозированные нагрузки, которые каждый человек определяет сам. Не бросайтесь в омут с головой и никогда не стремитесь ставить личные рекорды. Во время и после занятий не должно быть чувства усталости(!). Если это произойдёт, значит, вы превысили свою норму и дали своему организму очень большую нагрузку. На следующем занятии снизьте нагрузку. Не стремитесь сразу же наращивать скорость. Лучше обращайтесь внимание на тренировку выносливости. При этом не забывайте контролировать свой пульс. У людей от 20 до 30 лет он должен быть в пределах 145-155 ударов в минуту, от 30 до 40 лет -135-145, от 40 до 50 лет – 125-135, от 50 до 60 лет -110-120, от 60 до 70 – 110 ударов. Людям, не имеющим хорошей физической подготовки, рекомендуется начинать занятия оздоровительной ходьбой с 60-70 шагов в минуту. Прогулки на первых порах могут длиться 30-40 минут. Постепенно следует увеличивать время занятий (но не скорость ходьбы), продлевая их до одного, а позже и до полутора часов.

Отдых в движении.

Прежде чем приступить к занятиям, выберите подходящий маршрут. Он должен быть максимально удалён от проезжей части улицы и автомобильных сто-

янок. Желательно, чтобы на вашем пути попадалось как можно больше препятствий в виде оврагов, пригорков или заросших кустарником участков.

На выбранном маршруте обязательно наметьте остановки, где вы сможете немного отдохнуть, сделать несколько упражнений и проверить свой пульс.

Ни плохая погода, ни отсутствие времени и сил не должны быть поводом для отмены занятий. Для достижения ощутимого результата желательно тренироваться каждый день или 4-5 раз в неделю. Придерживайтесь такой системы (а это в простейшем случае 2-3 остановки, пройденные пешком), вы заметите положительное влияние ходьбы уже через два месяца.

Оздоровительная ходьба подходит всем без исключения, независимо от возраста, не имеет противопоказаний и в отличие от посещения тренажёрного зала или бассейна не требует никаких финансовых расходов.

– А если проливной дождь или ураганный ветер? –спросят нас скептики, победно улыбаясь.

– Напрасно радуетесь, – ответим мы, На этот случай есть так называемая ходьба по вертикали. Это не что иное, как ходьба по обычной межэтажной лестнице.

В результате ходьбы по лестнице, особенно, если вы будете шагать через ступеньку, укрепятся ваши икроножные мышцы, повысится подвижность голеностопных суставов, улучшится координация движений.

Вертикальная ходьба имеет свою специфику. Прежде всего, научитесь правильно подниматься по лестнице. Ногу ставьте не на носок, а на всю стопу, опираясь на неё целиком. Этим вы предотвратите возможное развитие плоскостопия. Шагайте ровно и равномерно, без резких рывков. Обращайте внимание на осанку. Помните о том, что при любой ходьбе, а при вертикальной особенно, нельзя сутулиться и сильно наклонять корпус вперёд. Начните подниматься до 2-3 этажа. На

втором этапе 3-4 этажа. Через 2-3 месяца после начала тренировок попробуйте подниматься через ступеньку. При этом не забывайте контролировать свой пульс, он должен быть всегда в норме.

Даже если поднялись через ступеньку на 9-й этаж к своей любимой девушке.

К своей любимой девушке я готов подняться пешком на 25 этаж. Лишь бы её мужа не было. Ну, а если и будет, то бег с ускорением тоже полезен. Хотя, если честно, то мне намного легче любить всех женщин, чем одну-единственную. Особенно всех незнакомых женщин. Ведь с ними можно прожить всю жизнь.

ГЛАВА 11.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ СИЛЬНУЮ ПРОСТУДУ? МОЖНО, ЕСЛИ ОНА ПЕРЕЙДЁТ В ВОСПАЛЕНИЕ ЛЁГКИХ, (ИЗ АНЕКДОТА).

Многие, наверно, знают, что любая болезнь, так или иначе, ослабляет наш организм. Причём болезнь может быть любой: от насморка и до... Впрочем, не будем уточнять, поскольку речь пойдёт о самом обычном насморке. – А, что здесь рассказывать? – спросит любой читатель. – Промочил ноги, переохладился, попал под дождь – и получил насморк, ангину, бронхит...

Мы думаем, что с таким заключением будут все согласны. Включая авторов этой книги. Однако в конце 2005 года авторитетный немецкий журнал [12] опубликовал сенсационные данные о том, что простудные заболевания вызывают от 200 до 300 вирусов, относящихся к пяти семействам. Поэтому выработать иммунитет почти невозможно. От трети до половины случаев вызывают риновирусы, их около сотни. Болезнь длится, как правило, неделю, четверть заболевших страдают две недели, а ещё около четверти заразившихся вообще ничего не замечают, но при этом они могут заразить других.

Во всех индоевропейских языках название этого распространённого заболевания связано с холодом – в русском, норвежском, английском, немецком, хинди... Действительно, в большинстве районов мира, даже там где зима выглядит скорее как карикатура северного лета, число хлюпающих носом растёт, начиная с осени, подскакивает в начале зимы, держится на высоком уровне до весны, а затем спадает до осени. Врачи долгое время полагали, что охлаждение приводит к потере иммунитета, тогда и возникает простуда.

Луи Пастер провёл в 1878 году опыт: посадил курицу в холодную воду и привил ей бактерии сибирской язвы. Из-за высокой температуры тела куры сибирской язвой не болеют, но охлаждённая курица заболела. Великий микробиолог сделал вывод: зимой иммунитет человека ослабевает и он «подхватывает» возбудителей простуды. С тех пор это мнение, так хорошо совпавшее с бытовыми представлениями, утвердилось в медицине.

Однако события, навсегда перевернувшие наши представления о простуде, начались 23 мая 1931 года в посёлке норвежских горняков на Шпицбергене, куда прибыла группа врачей и микробиологов с целью изучить в этой природной лаборатории законы распространения простудной болезни. Но вскоре после окончания навигации, когда суда с Большой земли покинули гавань горняцкого посёлка, простуда исчезла с острова. Зимой, в самые холодные месяцы года, врачи скучали от безделья, не находя среди 415 мужчин, 51 женщины и 42 детей ни одного чихающего или кашляющего. Наконец вечером 23 мая следующего года в порт прибыло первое судно из Норвегии, а с ним 50 новых шахтёров. Врачи обследовали вновь прибывших: все оказались здоровыми.

Но один из новичков уже, видимо, был на грани болезни. Через несколько часов после прибытия на остров он начал кашлять и сморкаться. Прошло ещё 48 часов – и заболели три местных жителя, причём никто из них не контактировал с первым простуженным (!). На следующий день заболели ещё четверо, потом 13, затем 21. Через две недели после того, как судно из Норвегии бросило якорь, простуженной оказалась половина посёлка. И это в разгар полярного лета!

За прошедшие с тех пор десятилетия тезис о том, что холод не имеет никакого отношения к простуде, не раз пытались опровергнуть. В Англии выставляли доб-

ровольцев в мокрых купальниках на сквозняк, заставляли их разгуливать в мокрой обуви, а затем прямо в нос вносили вирус простуды. Заражение происходило не чаще, чем у контрольной группы, которая, проводила время в тёплом помещении и в сухой одежде. В Америке 253 добровольца (в основном студентов, польстившихся на гонорар за опыты) выдерживали в одном нижнем белье при 15 градусах Цельсия в камере большого холодильника. Процент простудившихся был не выше, чем в контрольной группе.

Как же заражаются вирусами простуды? На этот, казалось бы, простой вопрос чёткого ответа до сих пор нет.

Прежде всего, подозрения пали на воздушно-капельный путь заражения. Для этого английский врач Кристофер разделил комнату шторой, которая оставляла щели у пола и у потолка, и поместил в одну половину группу больных, а в другую – здоровых людей. Анализы показали, что уже через несколько часов вирусные частицы появились в «здоровой половине». Но там никто не заболел.

Аналогичный опыт проводили в США. Сажали друг напротив друга за узкий стол простуженного и здорового человека. Они беседовали между собой, даже пели, больной время от времени чихал -заражения не происходило. Там же проводили опыт поцелуями, (длительность их была 45-60 сек.). Результат: из 16 здоровых людей заболел один. Дальнейшие опыты и в том числе английского врача Дэвида Гиррела в течение 30 (!) лет картины не прояснились: путь заражения простудой однозначно не установлен. Возможно, разные виды вирусов предпочитают свои пути распространения.

Кстати, не очень ясны и способы распространения гриппа. Каким образом «испанка» охватила практически весь мир в 1918 году, когда не только не было пассажирских авиaperевозок, но и любые другие пере-

мещения людей между воюющими странами были затруднены?

Новейшие лекарственные средства действуют лишь на какой-то один тип вирусов и сокращают продолжительность болезни в лучшем случае на один день. А глава английского центра по изучению простуды Рон Эккез знает только один надёжный способ предохранить себя от простуды: удалиться в пустыню или тайгу и жить там отшельником. Предложение надо сказать интересное. Однако, если все заболевшие ринутся в тайгу – отшельниками они там уже не будут. Со всеми вытекающими ... из носа последствиями.

Предложение жить отшельником, конечно, интересное. Но только при одном условии: если в соседней тайге будет жить моя любимая девушка. Но только без родственников. Без комплексов и без материальных проблем.

ГЛАВА 12.

ПУТЬ К ИНФАРКТУ – САМЫЙ РАДОСТНЫЙ И КРАСИВЫЙ.

О том, что у нас многие граждане могут быть пациентами кардиологического диспансера говорить как-то неудобно. Но, наверно, всё-таки нужно. Хотя бы потому, что сердечно-сосудистые заболевания если уж появляются у человека, то надолго, то есть носят, как говорят врачи, хронический характер. Мало кто из этого делает вывод или хотя бы предположение, что и лечиться от них надо не один день, а всю жизнь. И, снизив раз давление одной таблеткой, другую принимают только во время следующего приступа.

Мы уважительно относимся ко всем врачам кардиологам. Но особенное уважение у нас вызывают те врачи, которые, предлагая свою методику предупреждения или лечения сердечно-сосудистых заболеваний, подтверждают её эффективность. Вы спрашиваете как? Да очень просто: своим собственным долголетием. Хотя бы лет до 80-90.

Поэтому, давая рекомендации, мы в первую очередь постарались учесть опыт именно таких врачей. Это А.Микулин, Н.Амосов, П.Брэгг, Г.Шелтон, Д.Келлог и др.

Приведём слова П.Брэгга: «Человек сам должен зарабатывать своё здоровье. Купить его никто не может. Чтобы быть здоровым, надо работать над своим здоровьем каждый день...»

«...У меня ничего не болит. Я не ощущаю ни усталости, ни дряхлости своего тела. Я это заработал своим образом жизни. И вы можете сделать то же!» Эти слова он писал в 85-летнем возрасте.

Поскольку тема лечения сердечно-сосудистых заболеваний является слишком обширной, дадим

только некоторые тезисы, которые являются наиболее доступными для достижения хорошего здоровья и долголетия.

- Молодые никогда не думают о завтрашнем дне, не прогнозируют на год, на десять или двадцать лет вперёд. Молодые хотят получить все сокровища жизни сразу. «Живите сегодня, завтра может никогда не наступить!» – вот девиз молодых. «Ешьте, пейте и веселитесь», – с этими словами они разрушают себя алкоголем, курением, наркотиками, развлечениями допоздна, бездельем и, конечно, сексуальными излишествами. Но завтра придёт. Да, молодость растрачивают молодые. Они мчатся на красный цвет опасностей жизни. Но, достигнув среднего возраста, они будут вынуждены замедлить темп жизни... Самонадеянность проходит, и их девиз «Мы родились, чтобы только получать удовольствия», оказывается несостоятельным.
- Не существует болезней, которые поражают человека только потому, что он достиг определённого возраста. Болезни должны иметь свои причины! Дряхлость и преждевременная старость вызывается незнанием законов природы. Нас наказывают за плохие жизненные привычки и награждают за хорошие. Правильная диета заложит фундамент долголетия, а систематические физические упражнения помогут сделать этот фундамент надёжным.
- Любой человек, независимо от возраста и физического здоровья, может восстановить самого себя и иметь сильное сердце и чистые кровеносные сосуды.
- Сердце имеет огромные резервы, которые в обычной жизни редко используются. Даже после многих сердечных приступов резервы сердца ещё не исчерпаны и могут быть использованы. Но этим,

конечно, не стоит злоупотреблять. Природа всегда на вашей стороне: она предупредит вас болями в груди или одышкой. Никогда не думайте, что больное сердце означает конец активности. Никогда не позволяйте телу командовать вами. Это дело ума и тело должно беспрекословно подчиняться его воле.

- Не оставайтесь на диете, богатой холестерином, даже если вы чувствуете себя хорошо. Ветчина и яйца, мясо и картофель, пироги и пирожные, хлеб с маслом, мороженое – продукты, богатые холестерином -медленно губят ваше сердце и систему кровообращения.

Помните, что эти яды действуют бесшумно и скрытно, а сердечный приступ никогда не бывает внезапным. Он всегда готовится годами.

- Чтобы выполнить работу по перекачиванию крови, мышцы сердца сами нуждаются в постоянном снабжении энергией и питанием, которые они получают с кислородом и питательными веществами, приносимыми кровью. Ограничение кровоснабжения сердца через систему коронарных артерий может быть вызвано их затвердением – атеросклерозом. Причиной его может стать сужение просвета артерий, вызванное отложением жиров и других веществ на внутренних поверхностях артерий. Чем больше мы выполняем физических упражнений, тем больше мы прокачиваем крови через артерии, делая их гибкими и увеличивая их проходимость.
- Будьте активны! Гуляйте, гуляйте, гуляйте! Ходите, бегайте, танцуйте, копайте, прыгайте. Принимайте холодные и воздушные ванны. Холодный воздух помогает поддерживать хороший мышечный тонус, оздоровить кровеносную и дыхательную системы, ослабить нервное напряжение.

- Американцы в десять раз чаще болеют сердечными заболеваниями, чем китайцы. Китайцы употребляют пищу, бедную жирами и холестерином в противоположность американцам, канадцам и жителям процветающих европейских государств. Атеросклероз всегда был «болезнью изобилия». Об этом стоит не забывать и нам, получая надбавку к зарплате или пенсии. Только те, кто позволяет себе есть тяжёлую жирную пищу, становятся жертвами инфарктов и инсультов. Холестерин был обнаружен в сосудах мумий египетских фараонов, чья диета была гораздо богаче, чем у их подданных. Сотни миллионов людей, живущих в Китае и других азиатских странах с низким уровнем благосостояния, очень редко подвергаются сердечнососудистым заболеваниям. Основой китайской диеты (а один из авторов был несколько раз в Китае) является рис и отварные овощи, мясо используется в очень ограниченном количестве. Причём в настолько ограниченном, что его можно и не заметить. Хлеб в настоящем китайском ресторане не подают вовсе, а вместо масла предлагают соевый соус (типа майонез), содержащий высокий процент ненасыщенных жирных кислот и лецитина – двух важных факторов, защищающих от сердечных заболеваний.
- С этой минуты начинайте осуществлять свою программу укрепления сердца. Гоните прочь все неприятные мысли. В союзники вам дана Природа, чтобы прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь. Начинайте сегодня же!

Десять заповедей здоровья.

- Вы должны почитать своё тело как высочайшее проявление Жизни.

- Вы должны воздерживаться от всех неестественных, ненатуральных видов пищи и стимулирующих напитков.
- Вы должны питать свой организм только натуральной пищей.
- Вы должны прожить свои годы здоровыми, служа любви и милосердию.
- Вы должны обновлять свой организм благодаря сбалансированному труду и отдыху.
- Вы должны очищать свои клетки, ткани и кровь при помощи свежего воздуха и солнца.
- Вы должны полностью отказаться от пищи, если почувствуете себя плохо.
- Ваши мысли всегда должны быть чистыми и возвышенными.
- Вы должны умножать свои знания о законах Природы.
- Возвышайте себя своим собственным повиновением всем законам Природы.

*Только не надо этих оскорбительных намёков!
 Я уже и так достаточно возвысил самого себя.
 Просто за остальных граждан обидно. Ну, да ладно:
 думаю они все подтянутся до моего уровня.
 Ведь я – не просто какая-то часть природы, а её
 лучшая часть. Простите, что вынужден хвалить
 себя, но мой оппонент первым начал.*

ГЛАВА 13.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА: ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЦА – ДИЕТОЙ.

Один из авторов этой книги 15 лет назад, обратившись к кардиологу с жалобами на боли в сердце, узнал, что такое ишемическая болезнь сердца вообще и стенокардия напряжения IV степени (предынфарктная), в частности.

Приговор был суровый: никаких эмоциональных и физических перегрузок. Ходить со скоростью 1 км. в час на расстояние не более 200 метров. И то в крайнем случае. А, в основном, нужно сидеть. На лавочке. Перед подъездом.

Когда я через несколько дней еле отошёл от поставленного диагноза, раздался телефонный звонок и знакомый голос районного кардиолога был очень удивлён, что я ещё жив.

Безнадёжному пациенту были выписаны практически все кардиологические лекарства, известные на то время, из которых больной выбрал только нитроглицерин длительного действия, так как он один действовал сразу.

Пациент вёл обычный, т.е. беспорядочный образ жизни: курил, питался в основном салом (три раза днём и один раз ночью), и, конечно, непрерывно волновался по любому поводу, так как был сангвиником и старался во всём быть первым и любую работу выполнить как можно быстрее. Например, яму для посадки дерева у себя на даче с размерами 1м x 1м x 1м этот ненормальный пациент вырывал за 1 час, предварительно приняв таблетку нитроглицерина.

Справедливости ради надо сказать, что артериальное давление и сахар в крови у этого пациента были в норме и из оставшихся факторов риска у него

оставались курение и питание. И, тем не менее, автор подошёл к такой черте, когда даже второстепенные факторы риска (солнечная радиация, переохлаждение) вызывали у него неприятные ощущения в грудной области при минимальных физических нагрузках.

Более того, он смог даже оценить воздействие каждого фактора риска в баллах. Например, длительная солнечная радиация – 3 балла, переохлаждение (в основном в зимний период) – 5 баллов, курение – 10 баллов, переедание жирной и калорийной пищей – 15 баллов. Естественно, такая оценка является строго индивидуальной и распространяется на него только в определённый промежуток времени.

Далее, зная, что болезненные ощущения возникают при совместном действии факторов риска, равными 15-20 баллов, можно рекомендовать себе определённый уровень физических и эмоциональных нагрузок, при которых болезненные ощущения будут минимальны.

Поскольку, как указано ещё Марк Твенном, бросить курить очень легко, безнадежный больной решил начать с правильного питания по рекомендациям тибетской медицины.

В первую очередь он понизил калорийность принимаемой пищи: 70% составляли овощи и фрукты, 20% – нежирные молочные продукты, 10% – нежелательные, но пока допустимые продукты (мясо, рыба, кондитерские изделия).

Сало, соль, сахар, кофе, чай были исключены полностью. Это был самый сильный удар по его чревоугодию, которое практически не знало отказов.

Кроме этого были приняты (со слезами на глазах) следующие правила:

- Питание должно быть 5-6 раз в день небольшими порциями;

- Во время еды и после не запивать пищу никакими напитками;
- Питание должно быть отдельным: белковая пища не должна одновременно употребляться с углеводной – то есть бутерброд с колбасой или сыром является недопустимой комбинацией;
- Есть в данный момент только то, что хочется, а не то что ультимативно требует жена: «Сейчас же доешь макароны по-флотски! Я выбрасывать ничего не буду...»;
- Последний приём пищи должен быть не позднее 19 часов и быть строго вегетарианским.

Последний пункт был особенно трудным для выполнения, поскольку жена стала уточнять, где её вещи.

Однако надо сказать, что ограничивать обычную (или более точно – вредную) пищу было особенно тяжело. Вкусная еда оказалась очень сильным наркотиком. И единственное, что придавало больному силы, – было то улучшение работы сердца, которое наступило уже через месяц такой диеты.

– А что было дальше? – спросите вы. – Не звонил ли ещё районный кардиолог? Отвечаю: не звонил. Более того, за год больной не только не принял ни одной таблетки нитроглицерина, но и поднял порог своей физической активности, работая у себя на даче.

После такого успеха, безнадежный больной поверил не только в тибетскую медицину, но и в своё здоровье (а это уже половина успеха), после чего бросить курить было совсем не сложным делом.

Сейчас он решил идти к своему здоровью ещё дальше: проверить насколько благоприятно влияет на сердечную деятельность и кровообращение лечебная и дозированная ходьба. Как одно из самых эффективных лекарств, которое в неограниченном количестве находится всегда с вами.



В данном случае я полностью согласен с моим оппонентом относительно дозированной ходьбы. Я никогда после принятой дозы не пройду больше 84 метров. Именно столько метров до ближайшего магазина. И это лекарство-ходьба с лечебным продуктом из магазина всегда со мной. За ваше здоровье, дорогие читатели!

ГЛАВА 14.

ДАВЛЕНИЕ 120/80. ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

– Конечно, хорошо, – скажут в один голос большинство читателей.

– Такое давление считается не только нормальным, но и идеальным. У космонавтов оно именно такое. И у Владимира Путина то же. (Пусть бы врачи попробовали дать ему другие цифры.) И всё же почему возник этот вопрос?

Да потому, что каждый из нас – сугубо индивидуален и не может быть единой цифры для людей разного пола, возраста и, конечно, разной наследственности.

Я знаю, например, несколько стариков, которым по 70 с лишним лет, у которых давление 90/60. При этом они никогда не болели и сейчас не жалуются на здоровье.

Для них вот то самое давление 120/80 (которое возникает при высоком атмосферном давлении) является повышенным и вызывает сильные головные боли.

Другой пример: у больного давление 160/100. Но оно у него практически постоянное и держится с самого детства. Тогда такое давление, но только для него, является нормальным, а идеальное давление 120/80 уже является пониженным.

Такая точка зрения одного из авторов. Правда, другой автор, как и следовало ожидать, думает иначе.

Поэтому давайте послушаем специалистов. Незангажированных, так сказать.

Гипертоническую болезнь делят на «первичную» и симптоматическую при заболеваниях почек, сердца, эндокринных нарушениях, а также аномалиях кровеносных сосудов.

Заболевание напрямую связано с наследственностью: если болеет один из родителей, то шансы стать гипертоником у ребёнка почти 50%, а если оба – процент удваивается.

В настоящее время верхней границей нормы артериального давления для возраста свыше 18 лет считается 140/90 мм. рт.ст. У каждого человека своё «нормальное» артериальное давление – то, при котором он хорошо себя чувствует. У гипотоника 130 может вызвать гипертонический криз, а гипертоник хорошо переносит 200/120.

У пожилых людей, как правило, чаще повышается «верхнее», систолическое давление, а заболевания почек приводят к подъёму «нижнего» -диастолического.

В норме разность давления между правой и левой рукой не должна превышать 10%. Ориентироваться нужно на более высокое давление. Ночью артериальное давление снижается примерно на 10-20%.

Для лиц, страдающих ожирением, необходима длинная манжетка с удлинённой воздушной камерой, иначе показатели АД будут недостоверными.

Главная опасность гипертонии в том, что она может осложняться инсультом, инфарктом миокарда, сердечной, почечной недостаточностью... Важно знать пределы снижения давления. Например, при почечной недостаточности его следует удерживать на уровне 125/75 мм рт.ст., при сахарном диабете не ниже 130/80, а в остальном до 140/90 мм рт.ст. Это оптимально допустимые цифры при идеальном лечении. Процесс нормализации давления длительный, и на это могут уходить годы. Нет препаратов, которые бы раз и навсегда вернули давление у всех гипертоников к нужному уровню. Но во всех случаях необходимо соблюдать определённые правила:

1. Лечение начинается с минимальной дозы одного препарата.

2. В случае неэффективности предусматривается комбинация с другими препаратами, при этом необходимо добиваться, чтобы польза была максимальной, а осложнения (побочные факторы) были минимальны.
3. Снижать АД следует медленно.
4. Суточная доза лекарства должна приниматься один раз в день.
5. Не менять часто выписанные лекарства.
6. Лечение АД должно быть постоянным не зависимо от временного или даже длительного улучшения.
7. Отмена лекарств может быть проведена только врачом с подбором заменяющих средств.

Как видим, правила не очень сложные, но последние исследования в США (а где же ещё!) поставили под сомнение некоторые незыблемые признаки гипертонии.

До недавнего времени давление, не превышающее 140/80 мм рт. ст., считалось нормальным, но теперь в США его трактуют как серьёзную угрозу сердцу (!). Риск болезней кровообращения возрастает уже при 115/75. Новые рекомендации американских кардиологов основаны на предположении, что после пятидесяти лет верхнее давление позволяет с большей вероятностью предвидеть сердечно-сосудистую патологию.

Повышенное давление в 30% всех случаев обусловлено генетически, однако решающее значение имеет стиль жизни, особенно диета. Смена солёной и жирной пищи на фруктово-овощную и рыбную уже через несколько месяцев понизит верхнее давление на 10 мм, а нижнее на 5мм [13].

Кстати, именно об этом говорили А.Микулин, Н.Амосов и даже тибетские врачи. Так, что, действительно, новое – это хорошо забытое старое.



Товарищи! Не надо меня агитировать за овощную и рыбную диету. На эту здоровую пищу я уже давно перешёл: одним огурцом можно закусить в среднем 3 бутылки водки, а с одним вяленым бычком можно выпить до 5 литров пива. Если я один. Вы говорите, что одному неудобно. Да, кто вам это сказал? Если человек себя уважает – он смело может пить в одиночку. Извините, но я должен дочитать 11-й том так любимого мной Фрейда.

ГЛАВА 15.

ТРЕБУЮТСЯ ДЕВСТВЕННИЦЫ. ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Да, всё-таки сильна тибетская медицина! От любой болезни найдёт какое-нибудь чудо-растение, которое излечит её сразу и бесповоротно. Причём, что интересно: описанных болезней несколько тысяч и ровно столько находится лечебных растений.

Чудеса, да и только!

А, что если найти только одно растение, которое вылечит все болезни. От насморка до плоскостопия.

Мысль, конечно, интересная, но немного безумная.

Однако нашлись отдельные граждане (мы с ними ничего общего не имеем), которым эта мысль показалась не только почти нормальной, но и... нашли такое растение.

– Где? Как называется? Сколько стоит? – конечно, спросят нас любознательные читатели.

– А вот этого мы сказать не можем. Это растение слишком редкое и растёт оно в самой верхней точке Тибета, куда ни один шерп, ни один лама и ни один ГУРУ до сих пор не смог добраться.

– А Бершов тоже не смог добраться? Он же покорил уже десять восьмидесяти тысячников, – спросил нас самый любознательный, который покорил Холодную гору в Харькове и Харьковскую гору в Киеве.

– Бершов остался в нижнем лагере. Дальше шли наши люди за этим чудо-растением.

Не верите? Тогда обратимся к авторитетному источнику нашего Северного соседа [14], который рассказывает о медицинской выставке, на которой было представлено такое чудо-лекарство: от гигиены полости рта

и лечения свежих ран до... выведения пятен на ковре. И именно из Тибета.

– А в чём секрет? – спрашиваете. – А в том, что это растение в особую фазу Луны собирают китайские девушки, которые, предъявив соответствующие документы, укладывают его в специальную тару, не вынимая на поверхность земли, дабы исключить контакт с воздухом. Вот так!

– Очень интересно, – скажете вы. – Жаль только, что в нашем государстве никто до этого не додумался.

– Кто вам это сказал? Да у нас ещё несколько лет назад совершенно свободно продавалось такое растение [15], которое:

- а) предотвращает заболевание органов дыхания и щитовидной железы;
- б) очищает воздух от пыли и табачного дыма;
- в) поглощает вредное излучение от экрана телевизора.

Наверное, вы не знаете это растение? Тогда мы подскажем: это японская водоросль, выращенная по специальной технологии Тибета в Голландии. Фантастическое растение! Обладает не только лечебным эффектом, но и не требует для своего роста ни почвы, ни даже воды!

– А как же оно питается? – спросите вы. Отвечаем: табачным дымом и пылью. Вы ставите небольшую веточку в кухне и через несколько часов вдыхаете совершенно чистый воздух.

Вы всё ещё не верите, что голландцы вместе с японцами смогли вырастить такое чудо? Но ведь на то они и голландцы.

Наши биологи, правда, тоже пытались вырастить такую водоросль, но у них ничего не получилось. Не хватило средств...

А вот заключение по поводу происхождения этой водоросли они сделали. Это, слава Богу, стоит недорого. На кафедре микологии биологического факультета

МГУ внимательно посмотрели в микроскоп на это чудо-растение и сказали, что уникальная японская водоросль, выращенная по специальной технологии Тибета в Голландии, на самом деле не имеет ничего общего с растительным миром!

Это... примите валидол, пожалуйста. Простейшее беспозвоночное животное класса гидроидных, родственник гидры и медузы. Водоросль действительно не нуждается в грунте и поливе, так как абсолютно безжизненна. Вот такая она, эта гидра. Гидра империализма.

Конечно, нехорошо наживаться на болезнях людей с их беспредельной доверчивостью ко всяким заумным лекарственным средствам, Особенно к приборам «с очень малым излучением и специально подобранной частотой, которые растворяют камни в печени, убирают родинки и даже опухоли...»

Не верите? Пока такие приборы применяются только в России, но вот-вот появятся и в вашем городе, И как сообщает очень авторитетный источник денежный оборот рынка псевдомедицинских приборов и целителей России составляет 2 млрд. долларов [16],

В конце 90-х годов учёные устали наблюдать за бурным потоком «гениальных» открытий, в том числе в мире медицины. Большинство из них сотворили аферисты, главной целью которых были деньги. Чтобы бороться с откровенным обманом, президиум Российской академии наук в конце 1998 года создал комиссию по борьбе с лженаукой и фальсификацией научных исследований под руководством доктора физико-математических наук Э.Круглякова. Распознать фальсификацию несложно. Дело в том, что лженаука полностью крушит весь фундамент науки. Но существующий опыт говорит о том, что никакая даже самая невероятная научная теория отнюдь не рушит старых устоев, а лишь развивает их дальше.

Есть ещё один очень важный критерий. Описание «великих» открытий появляется в первую очередь в СМИ, а не в научных журналах. А почему? Потому что научные журналы эту ахинею просто не пропустят. Вот несколько примеров. В моей книге «Учёные с большой дороги» есть статья, которая посвящена одному из таких приборов – «Гамма-7». Его авторы утверждают, что прибор создаёт вокруг человека защитное поле радиусом 1м 20см (одна только эта величина уже должна настораживать), с помощью которого можно защищаться от любых вредных воздействий. Заодно (!) прибор лечит множество болезней, не потребляя энергии – ни от сети, ни, хотя бы, от батарейки. При этом излучение столь незначительно, что пришлось разрабатывать специальные приборы, которые могли бы его зарегистрировать.

Другой пример связан с прибором, который якобы излечивает онкологические заболевания нейтринным излучением.

Нейтрино – одна из элементарных частиц, самая всепроникающая и неуловимая. Физикам удаётся отлавливать буквально штуки в день, причём с использованием огромных по массе нейтринных телескопов... Что тут можно сказать? Обман это и жульничество.

Пример третий. Недавно мне прислали аннотацию к лекарству «Малавит», Вот несколько выдержек: «... продукт синтеза достижений информационной (вибрационной) медицины...». Такого понятия, как «информационная медицина» не существует, равно как и «вибрационной медицины». Читаем дальше: «МАЛАВИТ приготовлен по БЭИ-технологии», Слово сочетание «биоэнергоинформационный (БЭИ) обмен» никакого отношения к науке не имеет. И последнее: фирма «МАЛАВИТ» – эксклюзивный разработчик генераторов магнитного и торсионного полей, с помощью

которых и реализуется БЭИ-технология, т.е. программа структурной перестройки воды и некоторых компонентов.

Однако и этот набор слов из арсеналов лженауки. Вот вам ещё несколько примеров того, как нас пытаются обманывать. Чудо-препарат «бионормолайзер» подавляет вирусы гепатита, препятствует развитию цирроза и рака печени, нормализует клиническую картину крови и самочувствие»...

Новые лекарства проходят длительный цикл испытаний сначала на животных, потом в клиниках, после чего получают разрешение (и не бесплатно) Фармкомитета. Обычно на это уходят годы, В данном случае никто никакого разрешения не получал, потому что речь идёт о ... пищевой добавке. Вот где раздолье для жуликов! Пищевые добавки не нуждаются в разрешении, а писать можно всё, что бумага вытерпит.

В другом еженедельнике (не научном, конечно) прошла восторженная реклама по поводу очередного чудо-прибора, который излечивает более чем от 350 различных болезней. Вот несколько выдержек. «Минитаг» – блестящий результат многолетней российских медиков и биофизиков. «Минитаг» воздействует на больные клетки, восстанавливая их работу с помощью особого сигнала сверхмалой мощности. Этот сигнал, названный учёными «кодом жизни», издают здоровые клетки всех живых организмов, населяющих нашу планету»... Среди научных организаций, принимавших участие в исследованиях и клинических испытаниях прибора, был назван институт биофизики клетки РАН. На мой запрос директор этого института, член-корреспондент РАН Е.Фесенко ответил, что никакого отношения к данному прибору институт не имеет. Ложные ссылки на участие известных научных институтов – типичный метод околонучных аферистов.

– А циркониевые браслеты, скажите, то же никакой пользы не приносят? – возмутятся самые неисправимые оптимисты.

– Я его ношу только неделю, а чувствую, как мой тонус повышается, а давление понижается...

Спорить не будем, а опять предоставим слово доктору.

– Цирконий – обыкновенный металл, применяющийся в ядерных реакторах. В последние годы в связи со спадом строительства атомных электростанций возник избыток циркония. А вернуть потраченные на его производство деньги как-то нужно, вот и придумали браслеты. Кстати, они симпатичные. Но если он кому-то пользу приносит, то лишь за счёт самовнушения.

Одно время широко рекламировали амулет «Медив» (сокращение от «медицинское диво»), который нужно носить на шее. Согласно утверждениям разработчиков, он что-то излучает и оказывает целебное действие на организм. С точки зрения науки любое тело, если оно находится в равновесии со средой, излучает и поглощает равное количество энергии. Откуда возьмётся дополнительное специфическое излучение, если нет источника питания?

– Скажите, а обманщиков можно привлечь к ответственности?

– У нас (т.е. в России) нет соответствующих законов. Люди, публикующие недостоверную информацию, которая может нанести вред здоровью, должны нести уголовную ответственность. Но этого нет. А раз нет, имеется широчайший простор для жульничества.

И в заключение, если вы собираетесь приобрести какой-нибудь суперприбор, не поленитесь заглянуть в научную библиотеку, найти упоминание о нём в серьёзной литературе. Возможно, потратите время, но уберёжете своё здоровье и деньги. Внимательно прочитайте описание. Если принцип действия вам понятен и вы не

обнаружите нарушения законов природы, усвоенных вами в школе, наверное, это полезный прибор. Если, конечно, этот прибор не является опытным образцом.

Но если вам вешают лапшу (даже импортную) на ваши широко раскрытые уши в виде большого количества наукообразных слов, из которых ничего понять невозможно, будьте бдительны!

Обычно аферисты в изобилии пользуются физической терминологией, но настолько безграмотно, что, если найти человека, прослушавшего университетский курс физики, этого будет достаточно для разоблачения обмана.

Так что, уважаемые граждане, не будьте слишком доверчивы.

Вот здесь вы очень не правы, товарищ оппонент. Я недавно купил устройство для отпугивания комаров. Подвесил над столом и уже ничто над моим стаканом не жужжит и никакой орган меня не беспокоит, потому что я после выпитой нормы сплю без сознания. И без подсознания тоже. Как это? Это не объяснишь. Это надо попробовать...

ГЛАВА 16.

НЕТ ЛЕКАРСТВА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ, НО ЕСТЬ БОЛЕЗНИ ОТ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ.

Ещё античные врачи говорили, что яд от лекарства отличается только дозой. Любое лекарство может стать ядом, если принимать его не в той дозе, которая рекомендована, или в неблагоприятном сочетании с другими препаратами.

Считается, что одна лечебная доза, указанная в инструкции, не может привести к отравлению. Даже три дозы не могут.

И всё же отравления лекарствами одни из самых частых, при этом на первом месте стоят гипотензивные, противоаритмические средства, а также анальгетики.

Парацетамол во всём мире занимает одно из ведущих мест по количеству тяжёлых последствий от передозировки.

Мы сейчас все находимся под прессингом фармацевтических компаний, которые зомбируют всех, в том числе и врачей, потому что лекарственный бизнес – один из наиболее доходных. Со многими вещами, которые нам внушают с экранов телевизоров, невозможно согласиться.

Нет абсолютно безопасных противовоспалительных и обезболивающих средств! Они все довольно токсичны: влияют и на печень, и на кровь, и на почки. Например, пирамидон (или амидопирин) – средство от головной боли и высокой температуры – использовался много десятилетий, а потом вдруг исчез.

Его сняли с производства, изъяли из употребления, поскольку признали токсичным. Но на что его заменили? На парацетамол, который ничуть не менее токсичен, чем амидопирин, потому что он вызывает такие же поражения печени, как бледная поганка. Всего то навсего.

К сожалению, отравление парацетамолом проявляется не сразу. Человек может ощутить слегка тошноту, и он не обратит внимания, а потом появляются признаки поражения печени (желтеют глаза, кожа, а затем может наступить и потеря сознания).

В отравлениях лекарствами виновата наша неуёмная страсть к активному и быстрому самолечению. Жар? Болит голова? Ничего страшного – сейчас хлопну несколько таблеток парацетамола, чтобы наверняка всё сняло, а на фоне высокой температуры, большой потери жидкости и в сочетании с другими жаропонижающими средствами эффект суммируется. И те, кто, таким образом лечится от простудных заболеваний, как правило, попадают в токсикологический центр. Некоторых, пожелтевших, даже в инфекционную больницу, подозревая болезнь Боткина, и, только там выясняется, что виновата передозировка парацетамола. К сожалению, не всегда вовремя.

В заключение несколько советов:

- Снотворное, седативные и успокаивающие препараты ни в коем случае нельзя сочетать с алкоголем.
- Нельзя пить разные таблетки сходного действия, добиваясь скорейшего эффекта. Разнервничались -выпили успокоительное, потом снотворное, а и то, и другое угнетает нервную систему. Вроде бы таблеток приняли немного, а эффект получается как от лошадиной дозы. То же самое касается препаратов, снижающих артериальное давление, действующих на сердце при аритмии (изоптин, обзидан). Люди добиваются быстрого эффекта, а в итоге приходится вызывать «скорую помощь».
- У препаратов с разными названиями может быть одно и то же действующее вещество. Например, парацетамол входит в состав эффералгана, па-

надола, тайленола, калпола, колдрекса, солпадеина, фервекса, инфлубена, цитрамона-экстра, ибукмена и др.

- Некоторые лекарства не сочетаются друг с другом. В современных аннотациях, как правило, это указывается. Читайте внимательно!

После таких предупреждений особо мнительные люди тут же перейдут на травы – натуральные и совершенно безопасные лекарственные средства.

Но спешим вас разочаровать: это убеждение неверное. К травяным сборам нужно относиться очень осторожно! Особенно это касается средств из Индии и Китая, и тем более, если инструкция не переведена на русский язык.

В травяных сборах бывает так, что растения разлагаются, алкалоиды переходят из одного в другое, кроме этого разные растения могут между собой взаимодействовать и не всегда благоприятно.

Если вы доверяете растениям больше, чем химическим лекарствам, то покупайте их в обычной аптеке, а не в аптеках, где торгуют продукцией только одной фирмы.

И ещё. Если вас не устраивает ваш вес и вы хотите быть унесённой ветром, будьте осторожны со всеми таблетками. Не спешите худеть и не спешите получать те последствия, о которых вы даже не подозреваете. [17]

Да, это правильно. При разложении различных растений алкалоиды могут перейти из одного в другое. Но у меня, если пью настойку боярышника на спирту, алкалоиды никуда не деваются. Они все, как один, в моей немного увеличенной печени. поэтому оппоненту не надо прикрываться научными терминами, а нужно быть ближе к народу и ко мне, в частности. За единение науки и практики!

ГЛАВА 17.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Любой добропорядочный читатель (а у нас других и не бывает) обязательно поддержит этот призыв. Хотя бы для того, чтобы не говорить больше о грустном.

Согласны. Поэтому давайте мысленно поговорим вначале о чём-то радостном, сокровенном и вечном. Какие будут предложения?

– Давайте о тайнах португальской кухни...

– Или китайской, – подсказал студент из Китая.

– Но только низкокалорийной кухни, – прошептал кто-то.

– И обязательно о винах, – сказала молодая женщина без возраста.

– А как насчёт вечной гармонии физического и духовного?

Молчание.

– Ну, хорошо, – сказал я. – Настроение аудитории мне понятно. Тогда давайте проведём банкет. Но пока теоретический. И начнём мы его с аперитива.

– С чего, чего? – переспросил дядя Коля – сантехник, случайно (а может быть и нет) зашедший в аудиторию. – Это типа самогона? Неплохой напиток...

– Нет, уважаемый дядя Коля, – сказал я строго. – Аперитив – это не один напиток, а целая группа напитков, которые обычно пьют перед началом банкета. Но только для возбуждения аппетита.

– Да у меня с аппетитом всё в порядке. Давайте переходить к основной части.

– Переходим, – сказал я. Прошу записывать. [20]

Где и когда впервые человек выпил первый бокал вина, до сих пор учёные многих стран ломают головы. Хотя никто не будет оспаривать, что вино – один из древнейших рукотворных напитков на Земле. Более

того, легенды о его происхождении связаны со свидетельствами чудодейственных исцелений.

Четыре тысячелетия назад в Китае вино потребляли в качестве средства, дающего «ци» (жизненные силы). Вавилонские врачи с помощью вина выводили шлаки из организма. Жрецы Древнего Египта, монахи Тибета часто вводили вино в состав многокомпонентных лекарств, применяли в качестве обезболивающего средства, для промывания ран, накожных язв, повышения аппетита и улучшения пищеварения.

Сухие столовые вина на 90%, а десертные на 70% состоят из чистой воды H_2O . Оставшиеся (соответственно 10 и 30%) буквально «напичканы» уникальными компонентами (более 500 наименований).

– А можно огласить весь список? – спросил дядя Коля.

– Это в первую очередь микроэлементы – марганец, магний, йод, титан, кобальт, калий, фосфор, рубидий и другие. Имеются тут в умеренных количествах и витамины С, В, РР, сложные эфиры, а также терпеновые спирты...

– А какая крепость этих спиртов? – спросил любознательный дядя Коля. – И когда их можно попробовать?

– У нас банкет теоретический. А попробовать их отдельно от сухих вин нельзя.

Изучая состав вин, их целебные свойства учёные обратили внимание на вещество под названием резвератрол, которое учёные сразу окрестили защитником человеческого организма.

Как показали исследования, это вещество снижает риск возникновения болезни Альцгеймера, способствует восстановлению нервных связей в повреждённых участках мозга, а также вызывает увеличение содержания в крови так называемого «хорошего» холестерина.

Именно поэтому вино называют «молоком стариков». Больше всего полезных ферментов содержат молодые столовые вина. Кстати, в белых винах в два раза меньше витаминов, чем в красных.

– Правильно, – сказал дядя Коля. – В белом вине я ни одного витамина не почувствовал. Да и градус там не тот...

– Вино, конечно, не заменит лекарства, но в лечебных целях его нужно употреблять вместе с едой и маленькими порциями, а не так, как у нас – выпил стакан, крикнул и начал есть всё, что стоит на столе.

– А я никогда не закусываю, – возмутился дядя Коля. – Градус он сейчас дорогой. Его беречь надо... Давайте переходить к практическим занятиям. А то мне на работу уже идти надо...

– Некоторые желудочные заболевания успешно лечатся вином: оно полезно для людей, страдающих гастритами с пониженной кислотностью. Дело в том, что выделение желудочного сока после 45 лет постепенно уменьшается и его необходимо чем-то компенсировать. Вино – розовое или красное, по своим показателям подходит больше всего.

Желчегонного эффекта можно добиться с помощью белого вина. Благодаря наличию калия оно обладает сильным диуретическим эффектом, поэтому именно белые сухие вина рекомендуют людям, страдающим заболеванием почек,

Сегодня часто употребляют термин «французский парадокс». Суть его в том, что в винодельческих районах Франции, где пьют в основном натуральные вина, зафиксирован самый низкий процент сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому, если у вас нет противопоказаний, лечитесь вином. И будьте здоровы.

А сейчас после теоретического аперитива, переходим к теоретической закуске. Но с учётом специфики

нашей книги. То есть к закуске диетической или лекарственной.

В свои советники мы выберем известного диетолога М.Бирхер-Беннера. [19]

1. Кушанье из яблок.

1-3 размельчённых яблока, 1-2 столовые ложки размячённых овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 столовая ложка сгущённого молока или мёда. Смешать, и есть в сыром виде.

2. Кушанье из яблок и моркови.

1-3 размельчённых яблока, 1-2 столовые ложки размячённых овсяных хлопьев, 1-2 столовые ложки тёртой моркови, сок половины лимона (или яблочный уксус), 1 столовая ложка сгущённого молока, 1-2 столовые ложки тёртого миндаля. Смешать, и есть в сыром виде. Вместо яблок можно использовать чернослив,

3. Кушанье из чернослива.

200-300 граммов размячённого чернослива без косточек, 1-2 столовые ложки размячённых овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 столовая ложка сгущённого молока. Перемешать, и есть в сыром виде.

4. Кушанье из ягод.

200-300 граммов раздавленных ягод (малина, земляника, смородина), 1-2 столовые ложки размячённых овсяных хлопьев, сок половины лимона, 1 столовая ложка сгущённого молока. Перемешать, и есть в сыром виде.

Смеси должны быть приготовлены перед самым употреблением. При приготовлении нужно предварительно, тщательно мешая, соединить овсяные хлопья со сгущённым молоком и лимонным соком, а затем уже добавлять яблоки, морковь или чернослив.

Указанные кушанья не являются лёгкой овощной и фруктовой закуской к жареному гусю или поросён-

ку, а составляют полноценный, диетический завтрак, ужин или даже обед. Так что сало, которое вы только что нарезали толщиной в палец, придется отложить, а съесть по своему выбору только одно кушанье №1-№4.

Кстати, о сале. Нет ни одного печатного издания по диетологии, которое не записало его в самые вредные продукты, вызывающего все сердечно-сосудистые заболевания. На такой же позиции стоят и врачи-кардиологи. Причём стоят крепко и довольно долго. Со времён Николая Семашко – первого народного комиссара здравоохранения. Раскроем наугад любое издание на эту тему [21] и прочтём:

«Потребление насыщенных жиров приводит к повышению уровня холестерина и липопротеидов низкой плотности».

Не очень понятно, но убедительно.

«Так что сало, как наш стратегический продукт, как наш эквивалент «зелёному дьяволу» (доллару - прим. ред.) совсем есть нельзя? Нет – это не жизнь!»

– Спокойно, товарищи. Без паники. Сало есть можно (бурные аплодисменты). Сколько вам захочется, три раза в день. И один раз ночью. С репрессированного свиного сала сняты все обвинения. Оно восстановлено во всех своих правах! Более того – оно рекомендовано как эффективное лекарственное средство против... атеросклероза [22] (продолжительные аплодисменты).

Вот небольшие выдержки из этого оправдательного документа:

«..В рационе питания украинцев сало занимает основное место. И это правильно, – считает заведующий кафедрой гигиены питания Национального медицинского университета доктор медицинских наук Виктор Циприян. – В сале, по сравнению со сливочным маслом, в два раза меньше холестерина. Кроме того, сало более устойчиво к окислению, нежели сливочное масло. Любая хозяйка знает: стоит маслу постоять несколько дней

без упаковки, и на нём появляется ядовитый жёлтый налёт. Но самое главное – сало содержит более 60% мононенасыщенной олеиновой кислоты. Это делает сало очень близким к оливковому маслу, диетические и лечебные свойства которого широко известны...

Поэтому разговоры, что сало ведёт к атеросклерозу – миф, сочинённый невеждами»

Расцелуем мысленно товарища Циприяна и... проберёмся к холодильнику. Пока жена не проснулась.

Я категорически не согласен со своим вторым автором. И зачем я согласился взять его в соавторы? Правда, до этого был звонок по телефону. Откуда надо. Мой соавтор, как никто другой, должен знать мою позицию относительно закуски (смотри предыдущие главы). И, несмотря на это, пытался протащить свои идейно не выдержанные соображения. стыдно, товарищ оппонент! Перед народом, да и передо мной. Как его лучшим представителем. У меня всё. И зачем я его взял в соавторы? Позвоню кому следует...

ГЛАВА 18.

УТРО НАЧИНАЕТСЯ С... РАССОЛА.

Скажите, пожалуйста, если Вас не затруднит, конечно, ответить на такой не очень удобный вопрос: какие алкогольные напитки и в каком количестве можно смешивать, чтобы поправить моё подорванное кефиром и «Нарзаном» здоровье? Заранее благодарен за ответ. Искренне ваш – сантехник дядя Коля.

Уважаемый дядя Коля! Лучше всего не смешивать вообще, или, в крайнем случае, пить по нарастающей градусов. Вначале, как мы уже говорили, аперитив, а затем белое или красное сухое вино (при желании – креплёное или десертное). Потом напитки выше 20 градусов (например, ликёр) и в завершении коньяк. Вначале три звёздочки, затем четыре, пять. «На дорожку» можно вначале выпить спирт разбавленный, а затем спирт медицинский...

Но в идеальном случае надо использовать принцип раздельного приёма напитков. Это как раздельное питание. В первый день надо пить только сухое вино... А на десятый день только спирт. Тогда нашему желудочно-кишечному тракту будет намного легче...

Но у нас в большинстве случаев граждане поступают наоборот. От этого происходит быстрое опьянение, и наутро – более выраженный похмельный синдром. Это когда голова становится квадратной, дядя Коля. Ведь вы, как никто другой, знаете, что если в малых

дозах алкоголь можно считать лекарством, то в больших – он становится ядом.

Кроме этого, как вы помните, дядя Коля, уровень липидов крови очень сильно зависит от принятого алкоголя и поэтому увеличивается содержание холестерина, триглицеридов, липопротеидов низкой и очень низкой плотности.

Поэтому мы уже совершенно серьёзно, напоминаем, что более 60% больных алкоголизмом, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями не доживают до 60 лет,

В связи с указанным, уважаемые укротители «зелёного змия» не хватайтесь утром за таблетки. Проще всего выпить рюмку водки или мятной настойки на спирту (натоцак) 50 капель на стакан воды. Хорош и проверенный многими поколениями народный способ: рассол из бочечных солений -капуста, огурцы, помидоры. Так что пейте на здоровье.

С хорошей закуской и желателно с умом.

А, вы знаете, подействовало. Я как и обещал, позвонил кому следует. Относительно моего соавтора. И он, наконец-то, написал лучшую главу этой книги «Пить или не пить». Образ любознательного сантехника дяди Коли отличается высокой художественностью и просто выписан, один к одному, с одного из авторов этой книги. Думаю, понятно, с кого. Следует отметить чрезмерную драматизацию липопротеидов низкой плотности на здоровье. После шестой рюмки это действие практически не чувствуется. И всё таки мой соавтор смог рубануть по суровой правде жизни. За ваше здоровье, уважаемый и где-то дорогой соавтор!

ГЛАВА 19.

О НАРКОМАНИИ И НЕ ТОЛЬКО.

О том, что еда – наркотик знают, очевидно, многие. Но есть наркотики и более сильные: морфин, героин и другие. Есть у нас и наркомания. Особенно среди подростков и молодёжи. Тема эта грустная и не допускающая никакой иронии. Поэтому обратимся к специалистам. [23]

Термин «наркомания» и «токсикомания» обычно применяется к неалкогольным ядам, используемым в терапевтических дозах в медицинской практике для больных с целью болеутоляющего, успокаивающего, снотворного и других эффектов.

Наркоманы и токсикоманы вводят себе эти вещества в токсических дозах отнюдь с немедицинскими целями. Число таких средств сегодня огромно, но, в основном, это наркотики растительного происхождения, такие как опиийные препараты (морфин, героин), и препараты индийской конопли (гашиш, анаша, план), синтетические препараты так называемого психотропного действия.

Последние годы с целью эйфоризации подростки используют средства бытовой химии.

Самые тяжёлые наркотики – морфин, героин, анаша, которые употребляют 80% наркоманов. Внутривенные инъекции морфина уже через несколько введений вызывают такое пристрастие к яду, что абстинентное состояние требует неотложной медицинской помощи.

В принципе наркоманом или токсикоманом может стать каждый, кто тот или иной период времени прибегал к использованию ядов с целью эйфоризации по собственному побуждению или по чужой инициативе.

Морфиномания. Уже через несколько недель после систематического приёма морфия необходимо значительное увеличение его дозы. Через недельные сроки больной может перенести и смертельную для нормального человека дозу.

По мере развития хронической интоксикации меняется не только психическое состояние, но и внешность больного. Кожа становится сухой и серой, зубы крошатся в результате кариеса, зрачки глаз сужены, лицо отёчно, дыхание затруднено. Развивается психическая деградация: малодушие, снижение внимания, все стремления направлены на добывание и приём наркотиков. Причём добывание их связано с вымогательством и воровством в начале, до более серьёзных уголовных преступлений.

При эффективных лечебных мероприятиях и правильно ориентированной психологической установке на прекращение приёма наркотика возможно полное восстановление.

Гашишомания. Зависимость развивается в результате частого и систематического курения гашиша (синонимы – анаша, план). Первые сигареты могут вызвать состояние испуга. С увеличением дозы до болезненного привыкания, возникает сухость во рту, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, затруднённое дыхание, шум в ушах, головокружение.

Внешнее проявление гашишизма характеризуется покраснением кожи лица, расширением зрачков, подёргиванием глаз при отведении их в сторону. Отмечается чувство жажды и голода при наркотическом опьянении. При тяжёлом отравлении отмечаются случаи потери сознания со смертельным исходом.

Эпизодическое курение гашиша быстро сменяется систематическим, с потребностью 5-10 сигарет в день. Психическая и физическая зависимость развивается в течение 2 лет в среднем.

Эйфория, возникающая в начальных стадиях наркомании, сменяется в дальнейшем желанием покоя, уединения.

Состояние абстиненции длится от 2 до 15 дней. Продолжительность второй стадии гашишизма до 6-7 лет.

В третьей стадии гашишизма толерантность к наркотику снижается, больной становится вялым, безразличным, одержимым лишь одним этим желанием.

Три стадии в течение гашишизма последовательно характеризуются изменением личности, органическим поражением мозга (развитием энцефалопатии), слабоумием. На второй стадии развивается психотическое состояние, напоминающее шизофрению.

При достижении третьей стадии гашишизма полностью реабилитировать больного в социальном плане в силу развивающегося глубокого слабоумия не представляется возможным. Поэтому здесь очень важно раннее лечение и своевременное прекращение курения наркотика.

Так что первое любопытство: «Дай, я попробую» и первая эйфория (головокружение и весёлость) могут стоить слишком дорого. И исключений в этом случае бывает слишком мало.

Лечение больных наркоманов представляет большие трудности. Абстинентное состояние прерывается у них только в стационаре при полном отнятии привычного яда, с интенсивным и, кстати, очень дорогим, медикаментозным лечением.

Однако есть ещё и второй способ ослабления наркотической зависимости – это аутогенная тренировка или самовнушение.

Аутогенное самопогружение, как учение о самовоздействии психическими факторами создано немецким врачом психоневрологом И.Шульцем. Увидев рациональное зерно в мистическом учении индийской йоги, он соединил её положения с полуторавековым

опытом европейских гипнологов и доказал, что для излечения того или другого невротического заболевания нет необходимости вводить больного в состояние глубокого гипноза. Больному, надо лишь вызвать ощущение тяжести и тепла в конечностях, т.е. добиться полного расслабления мышц. Самовнушение при этом становится действенным и эффективным.

В классическом варианте, по И.Шульцу в аутогенной тренировке проходят две ступени. Обычно пользуются только первой ступенью, т.к. вторая требует больших усилий.

Первая ступень включает в себя шесть упражнений:

1. Вызывание тяжести в руках и ногах.
2. Вызывание ощущения тепла в руках и ногах.
3. Овладение ритмом сердечной деятельности.
4. Овладение ритмом дыхания.
5. Вызывание ощущений тепла в области солнечного сплетения.
6. Вызывание ощущений прохлады кожи лба.

Начинать надо после достижения телом полного покоя. Для этого надо лечь и свободно протянуть руки и ноги. Веки глаз прикрыты. Все посторонние мысли отброшены, Проговорить 3-4 раза каждую фразу: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Я совершенно спокоен. Меня ничто не тревожит. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха. Я совершенно спокоен».

После такой подготовки переходят к шести упражнениям 1-й ступени: «Я чувствую приятную тяжесть в правой руке. Правая рука тяжелее и тяжелее. Правая рука приятно отяжелела. Я совершенно спокоен. Я чувствую приятное тепло в правой руке. Кровеносные сосуды правой руки расширились. Здоровая горячая кровь согрела правую руку. Приятное чувство тепла разлилось по правой руке. Правая рука вплоть до кончиков пальцев стала тяжёлой и тёплой».

После достижений вызываемых ощущений в правой руке таким же образом переходят на другие конечности. Уже на фоне полученных ощущений тяжести и тепла можно проводить самовнушение против наркотической зависимости или других привычек. Последующие упражнения направлены:

1. На нормализацию ритма сердца и дыхания: «Сердце бьётся ровно, дыхание лёгкое и свободное».
2. «Солнечное сплетение струит тепло по всему животу».
3. «Мой лоб слегка прохладен».
4. «Я раз и навсегда прекратил принимать наркотики. У меня сильная воля и твёрдый характер. Я наполняюсь радостью. Я бросил навсегда наркотики.,.»

На каждое занятие уходит около 20 минут. Лучше проводить его перед сном.

Тема, поднятая соавтором, настолько серьезная, что хочется только сказать: ребята, не начинайте! Иначе придется расплачиваться своей жизнью. Причём жизнью короткой. Эдит Пиаф сказала : «Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро».

ГЛАВА 20.

О НАРКОМАНАХ ПОНЕВОЛЕ И ТАИНСТВЕННОМ ГАЗЕ «РАДОНЕ»

Большинство из нас знает (мы всё-таки уже надемся) об опасности, связанной с курением, неправильным питанием, работой на вредном производстве.

Но получается парадоксальная вещь: мы очень настороженно относимся к использованию химических веществ в пищевых продуктах (пищевые добавки, красители, консерванты и т.п.), одновременно ратуя за экологически чистую продукцию в сельском хозяйстве, и наряду с этим совершенно не задумываемся над буйством химических веществ в наших квартирах. [24]

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в помещениях непромышленного характера человек проводит более 80% своего времени, в связи с чем, качество жилья может серьёзно влиять на здоровье человека и вызывать некоторые болезни: туберкулёз, ревматизм, психические и сердечно-сосудистые заболевания.

Сегодня в наш быт вошли многие сотни и тысячи новых соединений, связанных с использованием новых строительных материалов, бытовой химии и т.д. При этом перечень болезней, на которые могут влиять жилищные условия (в широком смысле слова), всё увеличивается. Установлено, например, что повышение химизации нашего быта ведёт к росту числа аллергических заболеваний (25% веществ, обнаруженных в воздушной среде жилища, обладают аллергическими свойствами).

Важными показателями качества условий жизни в квартире является плотность её заселения. Ещё в начале XX века были опубликованы материалы, свидетельствующие о влиянии этого показателя на продол-

жительность жизни человека. Например, наблюдения, проведённые во Франции, показали, что у лиц, проживающих в одной комнате поодиночке или вдвоём, продолжительность жизни составляла 47 лет, при проживании в одной комнате 3-4 человек она сокращалась до 39 лет.

Самым важным показателем, характеризующим жилище, является необходимый объём воздуха, который должен быть предоставлен одному человеку при условии существования эффективной вентиляции. Он определяется двумя параметрами: площадью, приходящейся на одного жильца и высотой помещения. Оптимальными с гигиенической точки зрения величинами этих параметров являются: удельная жилая площадь квартиры не менее 17.5 кв.м на человека и высота не менее 3м (!). Таким образом, объём воздуха, приходящийся при этих условиях на одного человека, как минимум превышает 50 куб.м.

Кстати, оплата коммунальных услуг практически не учитывает этот фактор: при одной и той же площади, но при разных объёмах оплата оказывается одинаковой.

Напомним, что высота потолков в крупногабаритных квартирах старой постройки может колебаться от 3 до 4.5 метров. Уже давно гигиенистами, в том числе отечественными, подчёркивалось, что загрязнённый воздух, как правило, концентрируется под потолком, и его толщина нередко достигает 0.75 м и больше, С учётом этого обстоятельства минимально допустимая высота помещения определялась следующим образом: 1.7 м (средний рост человека) + 0.75м (толщина слоя загрязнённого воздуха) + 0.5м (расстояние между головой и слоем загрязнённого воздуха) = около 3м.

Наибольшее значение качества внутренней среды жилища имеет для тех групп населения, которые, с одной стороны, наиболее чувствительны к её неблаго-

приятному влиянию, а с другой – проводят в жилище больше времени. Это дети (особенно младшего возраста), неработающие женщины (в первую очередь беременные), больные и престарелые.

В настоящее время на канцерогенную активность проверены уже многие тысячи химических соединений, обнаруженных в воздухе жилых помещений: асбест, бензол, кадмий и его соединения, радон, сажа, бифениды и др.

Это не значит, что каждый житель одновременно подвержен действию всех этих веществ. Речь идёт о том, что на него могут влиять различные их комбинации. Вместе с тем не следует забывать и о многочисленных не канцерогенных, но токсичных веществах (окислы азота, углерода, серы), практически постоянно присутствующих в плохо вентилируемых жилищах и способных снижать устойчивость организма к воздействию канцерогенов.

Говоря о роли концентрации канцерогена, с которой контактирует человек, хотелось бы напомнить высказывание выдающегося врача и учёного раннего Возрождения Парацельса. Свыше 400 лет назад он писал: «Что не есть яд? Все вещества ядовиты, и ни одно не безвредно. Только доза решает, ядовито вещество или нет».

Многие читатели при упоминании слова «радон» невольно представляют себе лечебный комплекс, где принимаются радоновые ванны. Что ж применение этого газа вполне понятно, т.к. он, действительно, что-то излечивает и чему-то помогает. Но сейчас речь о другом: о второй жизни этого газа. И не совсем благоприятной. В настоящее время именно радон, этот газ, не имеющий ни запаха, ни цвета, ни вкуса, в 7.5 раз тяжелее воздуха, привлекает наибольшее внимание во всём мире в связи с проблемой качества воздушной среды в жилище.

Многие учёные считают радон второй по значимости (после курения) причиной рака лёгких у человека. Эксперты Международной комиссии по радиационной защите полагают, что наиболее опасно воздействие радона (как естественного источника радиации) на детей и молодых людей в возрасте до 20 лет.

Основную часть дозы облучения от радона человек получает в закрытом помещении (кстати, в зимний период содержание радона в помещении, как показали измерения, значительно выше, чем летом, и это понятно, т.к. условия проветривания зимой значительно хуже). В регионах с умеренным климатом, по оценке специалистов, концентрация радона в закрытых помещениях в среднем примерно в 5-8 раз выше, чем в наружном воздухе.

Чаще всего радон поступает в жилые помещения из грунта, просачиваясь через щели фундамента, хотя возможно и поступление его из материалов, применённых при строительстве, в составе наружного воздуха, природного газа, используемого для бытовых целей, с водой. Относительный вклад каждого из источников формирования «радоновой нагрузки» в жилище может быть представлен следующим образом:

Грунт под зданием и стройматериалы – 78%;

Наружный воздух – 13%;

Используемая вода – 5%;

Природный газ – 4%.

Из сказанного понятно, почему концентрация радона в верхних этажах многоэтажных домов, как правило, ниже, чем на первом этаже, так как проникновение радона из земли в помещение зависит от толщины межэтажных перекрытий, а также от наличия и количества трещин в них.

Основными профилактическими мероприятиями являются: герметизация пола и стен подвальных и полуподвальных помещений с организацией эффективного проветривания.

Специалисты считают, что можно добиться десятикратного снижения выделения радона путём покрытия стен тремя слоями масляной краски. Даже при оклейке стен обоями скорость выделения радона уменьшается примерно на 30%.

Последствия для здоровья человека, связанные с действием на организм радона, сходны с теми, что характерны для действия радиоактивного излучения. Однако речь не идёт о полном устранении из окружающей человека среды и, в частности, из жилища радона (это попросту невозможно, да и не нужно), мы говорим о предупреждении воздействия на организм тех повышенных его количеств, которые могут представить опасность для здоровья человека. И ещё одно: на курящих людей радон действует в несколько (до 10) раз сильнее, чем на некурящих. И этот факт давно уже наукой доказан. Поэтому...

Вывод делайте сами.

Эта тема очень серьёзна. Поэтому не стремитесь жить на нижних и средних этажах многоэтажек, а уж если это и случилось, то живите все время, кроме зимы, с открытыми окнами, не курите (а что вы разве не бросили?), и как можно дольше бывайте на свежем воздухе. С той самой девушкой, ради которой вы готовы подняться пешком, когда нет её мужа.

ГЛАВА 21.

КАК ХОРОШО БЫТЬ НА ПРИРОДЕ!

А что разве не так? Ведь действительно хорошо встать в 5 часов утра с первыми лучами ещё прохладного солнца, сесть в забитую до отказа электричку и, стоя на одной ноге 3 часа, встретить этот прекрасный летний день при нормальной радиации – 12-14 мкр/час, давлении – 760 мм. рт. столба, а также нормальной напряжённости магнитного поля Земли и влажности воздуха в электричке около 100%.

А затем, едва живым, выйти на своей станции и подставить своё раскрасневшееся лицо приветливым лучам уже разогретого солнца. Нет, всё-таки хорошо быть на природе, особенно... в буфете, когда пиво ещё холодное и только немного разбавленное.

Хорошо затем пройтись заливным лугом и выйти ко второму буфету, где знакомая буфетчица предложит выпить за её многочисленных детей и внуков, а затем узнать последние новости: у бабы Нади наконец-то родилась девочка, которую ждали около 60 лет, а Николай отмечает 14 день со дня призыва в армию своего двоюродного племянника. Нет, хорошо всё-таки на природе отыскать свой дачный участок и найти в зарослях бурьяна хилые проростки огурцов и помидоров и отметить это скромное событие бутылкой пива, которую вы привезли с собой, а затем быстро прополоть их и как можно быстрее проведать всех своих соседей с обязательной дегустацией местных напитков, бабу Надю и, конечно, Николая. К тому же визиты эти должны быть недолгими, чтобы успеть до захода солнца на электричку и хорошенькими вернуться домой, сказав из последних сил жене: «Как хорошо быть на природе!».

Но может быть и другой вариант «отдыха» на природе, когда дачный отдых превращается в трудовую по-

винность. Врачи называют это дачной болезнью. В порыве трудового энтузиазма люди, как правило, пожилого возраста, отчаянно борются с сорняками и колорадскими жуками, окучивают, рыхлят, поливают, сажают, забывая, что им большие физические нагрузки противопоказаны.

По наблюдениям медиков в летний период заметно возрастает число обращений с жалобами на высокое давление или стенокардию. Поэтому, чтобы не доводить себя до такого состояния, не забывайте, что дача – прежде всего место отдыха, а не колониальная плантация.

Конечно, это не значит, что всё проводимое на даче время надо сидеть в шезлонге, или лежать в гамаке. Физическая нагрузка, причём в любом, возрасте необходима. Надо только непременно соразмерять её со своим самочувствием и ни в коем случае не превращать работу на даче в выполнение обязательной трудовой повинности.

Особенно опасно насиловать свой организм людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Им всегда следует помнить, что в случае необходимости придётся надеяться только на себя и на тех, кто окажется поблизости, так как на дачном участке, да ещё далеко от города, получить квалифицированную медицинскую помощь вряд ли удастся. Поэтому, заступая на трудовую вахту, примите элементарные меры предосторожности: в кармане рабочей одежды (а не в домике), должен быть аспирин и нитроглицерин, лучше длительного (4-5 часов) действия, а в солнечный день надо надеть лёгкую панаму или кепку, так как излишний перегрев может спровоцировать резкий скачок давления. Постарайтесь реально оценить свои возможности (без горячительных напитков) и не пытайтесь ставить республиканские или европейские рекорды (как, например, один из авторов этой книги выкапывал

яму объёмом 1 куб.м примерно за час). Фамилию автора не называем, так как не должна Родина знать таких «героев».

Едва почувствовав, что работа стала вам в тягость, прекратите её и отдохните, как бы вам не хотелось докопать эту яму до конца.

Не работайте долго согнувшись и избегайте резко наклоняться и разгибаться, что-то резко толкать, поднимать и переносить предельные для вас тяжести.

Даже непродолжительные, но большие статические нагрузки чреватые непредсказуемыми последствиями.

Чаще делайте перерывы, отдыхайте. Не занимайтесь долго одним и тем же видом работ на участке и не находитесь в одном и том же положении более одного часа. Если вы работаете, конечно.

При отдыхе (особенно ночном) допускается и большее время нахождения в одном положении.

Внимательно относитесь к любым проявлениям тревожных симптомов: головной боли, мельканию мушек перед глазами, звону в ушах, внезапной слабости, сопровождающейся усиленным потоотделением. Особую настороженность должны вызвать боли в области грудной клетки или за грудиной, нередко отдающие в левую руку или лопатку. Они могут быть колющими или ноющими, кратковременными или длительными, развивающимися внезапно или постепенно.

Во всех этих случаях бросайте работу немедленно. Посидите или полежите в тени. Если тревожные симптомы не исчезают в течение 5-7 минут, примите таблетку аспирина. Не поможет – кладите нитроглицерин под язык (лучше мгновенного действия) или глотайте валидол. Даже если через какое-то время боли исчезнут, работу в этот день на участке не возобновляйте и при первой возможности обратитесь к врачу.

Если вы уезжаете на дачу не на 2-3 дня, а на целый месяц, постарайтесь отказаться от привычной (и, как правило, не полезной) городской пищи и употребляйте как можно больше того, что растёт у вас на участке или в ближайшем лесу. Известно, например, что сердечникам полезно ежедневно выпивать по 1-2 стакана отвара из картофеля, сваренного в мундире, есть печёный в костре картофель вместе с кожурой и ежедневно съесть одну морковь.

В летний период можно использовать вишнёвую диету. Для этого надо съедать в день по 1,5 кг свежих ягод, запивая их молоком. Пойдут на пользу и яблоки. Они не только укрепляют стенки кровеносных сосудов, но и способствуют выведению из организма шлаков.

Желателен и весьма полезен мёд, И не только на даче. Мёд (1 столовая ложка на стакан тёплой воды, принимая три раза в день) благотворно действует на сердечную мышцу, расширяет сосуды сердца, улучшает его кровоснабжение. Как только в саду поспеет красная смородина, возьмите за правило выпивать по четверти стакана свежее выжатого сока за 30 минут до еды. Свежие ягоды чёрной смородины и земляники помогут снизить давление. Не торопитесь выбрасывать плети огурцов и траву гороха, как отличные мочегонные средства, снижающих давление. Но самый лучший лекарь на даче является свежий воздух и лесные прогулки.

Дышите глубже и больше двигайтесь. Эти лекарства не имеют побочных действий.

Насчет сердечно-сосудистых заболеваний соавтор прав. У меня однажды тоже сердце колело весь день. Пока я не вынул из моего внутреннего кармана штопор. После этого всё как рукой сняло. А когда я использовал его по назначению,

стало совсем легко. Поэтому снова прав соавтор насчет полезности движений и дозированной ходьбы. Для меня – это ровно 84 метра до ближайшего магазина. И ни шагу больше!

ГЛАВА 22.

В ЧУДЕСА ПОЧТИ НИКТО НЕ ВЕРИТ. НО ВСЕ ЖДУТ.

А что разве не правильно? Возьмите, например, здоровье. Почти никто ничего не делает, чтобы его улучшить, но зато каждый ждёт, что свершится чудо – и оно появится само собой.

Что это? А это всего лишь навсего – наша национальная особенность: сделать что-то большое, историческое, но, не прикладывая рук. Своих, конечно. Всё это должен сделать кто-то другой. Сегодня. Потому что завтра это потеряет всякий смысл.

Вспомним, что мы желаем имениннику в день рождения: здоровья (а как же без него), счастья (а без него даже со здоровьем – это не жизнь), ну и, конечно, исполнения всех желаний (именно всех – независимо от размера и возможных нарушений закона).

Поэтому нет ничего удивительного, что мы ждём чуда от лекарств, которые обеспечат нам вечное здоровье или молодость. Или не вечное, но хотя бы лет на 80-90.

Например, у вас гипертония 220/110? Примите таблетку и зайдите ко мне лет через 10-15...

У вас проблемы с сердцем? Выпейте 30 капель настойки и лет до 80 можете ко мне не показываться...

И всё-таки чудеса в области медицины иногда случаются. Помните, как совсем недавно, мы все свои болезни лечили чайным грибом, затем яблочным, самодельным уксусом, потом мумиё, зелёной глиной, лимонами...

И что, скажете, никто не вылечился? Вылечились. Ещё как. А, если это лекарство некоторым не очень помогло? Ничего страшного. Попробуем самое новое: например, коллизию душистую, привезённую к нам

дальним родственником одного из наших депутатов из солнечной Мексики.

Но у этого чудо-растения есть и другие названия: золотой, или китайский ус, Венерин или живой волос, домашний женьшень, кукурузка. [26]

Это растение имеет побеги первого типа -прямо-стоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70-80 см до 2м высотой. Листья имеют в длину 20-30 см, в ширину 5-6 см. Достигнув зрелого возраста, выбрасывает отростки – усы, на концах которых формируется листовая метёлка. Растение становится пригодным для лечебных целей, после того, как на отростках образуется не менее девяти полноценных «суставчиков».

Другой тип побегов – горизонтальный. На них вырастают недоразвитые листья. Золотой ус обладает необыкновенными оздоровительными свойствами. Действуя на организм как биогенный стимулятор, это растение помогает бороться со многими заболеваниями, при этом спектр действия Золотого уса на организм чрезвычайно широк.

Это растение обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим действием, а также укрепляет капилляры и выводит натриевые соли, восстанавливает обмен веществ и лечит эндокринные заболевания.

Размножается Золотой ус верхушечной частью горизонтальных побегов, которую срезают на два «суставчика» ниже метёлочки, посередине третьего «суставчика» и ставят в стакан с водой до образования корней (1-2 см). Причём отросток можно брать только у того растения, побеги которого выросли до 12 «суставчиков». После этого можно пересаживать в землю и, накрыв полиэтиленовым пакетом, поставить в освещенное место или посадить прямо в грунт на даче.

В этом случае боковые побеги, дорастая до почвы, будут в ней укореняться. Но помните, что в полдень растение должно находиться в тени деревьев. Золотой ус – теплолюбивое растение, но прямые солнечные лучи ему противопоказаны.

В заключении приводим перечень болезней (сокращённый), которые излечиваются с помощью Золотого уса: ангина, атеросклероз, бронхит, варикозное расширение вен, грипп, гастрит, ИБС, кариес, подагра, ревматизм, сахарный диабет, стенокардия, экзема, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

При приёме препаратов Золотого уса необходимо придерживаться определённых правил. Старайтесь не есть жареного, острого, солёного, животных жиров, конфет, печенья, халвы. На время лечения и минимум год после него строго запрещены курение и алкогольные напитки. В дни приёма исключить мясные и молочные продукты, сахар, соль, картофель и дрожжевой хлеб, то есть питаться в эти дни правильно. А как это делать, мы уже знаем.

Насчет стимуляторов я уже не раз высказывался в этой книге. И думаю что читатели меня уже поняли. А, что касается Золотого уса, то его действие надо проверить. Если он настоен на спирту, то я готов поучаствовать в экспериментах. Но только за Ваш счёт и, конечно, в пределах моей физиологической нормы.

ГЛАВА 23.

КОГДА ЖЕ НАЙДЁТСЯ ПОСЛЕДНЕЕ ЗВЕНО МЕЖДУ ОБЕЗЬЯНОЙ И ЦИВИЛИЗОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

А, что разве его не нашли? На наш взгляд это пресловутое звено – это как раз мы, но не закончившие свой период развития, или, если хотите, период адаптации к окружающей среде.

Адаптация – это процесс решения организмом поставленной перед ним условиями существования проблемы «быть или не быть». Процесс адаптации бесконечен и непрерывен, как и вся эволюция жизни.

Что же является наиболее характерным для такой эволюции? Ритмичность биологических процессов – неотъемлемое свойство живой материи: день и ночь, прилив и отлив, зима и лето. Всюду ритмы. Поэтому биологические ритмы – это эволюционная форма адаптации, определяющая выживаемость живых организмов.

Циклическое колебание физиологических процессов с точки зрения энергетики наиболее целесообразно. Любой организм является носителем многочисленных ритмов с различными частотой, амплитудой, уровнем. Каждая клетка, каждый орган имеет свой собственный «рабочий ритм».

В биологии существуют различные ритмические процессы, которые могут быть разделены на 3 группы. [27]

К первой относятся ритмы высокой частоты с периодом до получаса. Это ритмы дыхания, ритмы работы сердца, электрических явлений в мозге. Вторая группа – ритмы средней частоты с периодом от получаса до 6 дней. Это смена сна и бодрствования, активности и покоя, околосоуточные изменения обмена веществ, содержание в крови биологически активных веществ.

И, наконец, третью группу циклических биологических процессов составляют низкочастотные ритмы с периодом от 6 дней до одного года. Сюда входят недельный, лунный и годовые ритмы. К ним относятся циклические процессы, максимум и минимум, которые появляются один или два раза в месяц, и приурочены они к определённой фазе Луны.

В обеспечение оптимальных ритмов природа достигла удивительного совершенства.

Изменения деятельности сердца обычно происходят при одновременном изменении состояния сосудов, то есть в ответ на определённые изменения во внешней среде наблюдаются сдвиги со стороны всей сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от условий, характера и интенсивности деятельности организма количество крови, нагнетаемой сердцем в аорту за одну минуту, увеличивается с 4-6 литров при полном покое до 20-25 литров при значительной мышечной работе. При этом частота пульса у хорошо тренированных спортсменов может достигать 240-260 ударов в минуту. Так может изменяться пульс в зависимости от нагрузки.

У живого организма безостановочное движение крови по сосудам – от сердца через артерии в капилляры, а затем по венам обратно в сердце – обуславливается ритмическими сокращениями сердца, чередующимися с его расслаблением. Однако сердечная деятельность, как и другие физиологические функции организма, обладают ещё и суточной периодичностью. Об этом следует помнить тем людям, у которых показатели функционирования систем организма находятся вблизи граничных значений, означающих болезненные отклонения.

Так, если вы гипотоник с давлением 100/60 и попали к врачу около 9 часов утра, он обязательно подтвердит ваш диагноз, а если вы попадёте к нему в 18 часов – ваше

давление будет лучше (в данном случае больше) и врач даже сможет причислить вас к здоровым.

В это же время наблюдается и наибольшая частота сердечных сокращений при наименьшей в 4 часа. Показано также, что капилляры наиболее расширены в 18 часов, а наиболее сужены в 2 часа. Внутриглазное давление утром повышается, а вечером падает.

Кроме этого следует учитывать и так называемый эффект «белого халата», когда и давление крови и пульс могут подняться, как только вы войдёте в кабинет врача.

У человека в отличие от животных установлена не только связь между изменениями сердечной деятельности и факторами внешней среды, но и отчётливое влияние на работу сердца словесных раздражителей. Слово может вылечить, но может не только ранить человека и вызвать у него повышенный пульс и давление, но и...

Но давайте не будем об этом, а вернёмся к экспериментальным данным.

Работоспособность органов кровообращения в различное время дня неодинакова: два раза в сутки (около 13ч и 21ч) она резко снижается и, естественно, что в это время нагрузки на организм (физические и психологические) должны быть минимальны.

Любопытны и такие данные; в период пищеварения (особенно высококалорийной, жирной пищи) количество крови протекающей через органы брюшной полости, возрастает на 30-50% (!). С соответствующим уменьшением кровоснабжения сердечной мышцы со всеми последствиями: спазмами в загрудинной области даже при небольших нагрузках или, как минимум, вялостью и сонливостью.

Суточные колебания физиологических процессов в полной мере отражаются и на деятельности кровяных органов. В утренние часы в кровоток поступа-

ет наибольшее число молодых эритроцитов (а вообще, в костном мозге человека ежесекундно делится около 10 млн. клеток). Максимум гемоглобина крови наблюдается с 11 до 13 часов, а минимум – с 16 до 18. Максимум сахара в крови приходится на 9-10 часов утра, а минимум на ночное время.

Для жизнедеятельности организма важное значение имеет сохранение нормальной суточной периодики в работе органов пищеварения и выделения. Было показано, что хотя желчь вырабатывается в печени непрерывно, однако в первой половине дня печень выделяет наибольшее количество желчи, что обеспечивает наиболее оптимальные условия главным образом для переваривания жиров. Установлено также, что в связи с ритмическим изменением количества соляной кислоты, утром желудочный сок менее кислый, чем вечером.

Теперь уже установлено, что определённую роль в увеличении частоты приступов при таких заболеваниях, как стенокардия, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма и да., играет снижение уровня физиологических функций в ночное время. Тромбоз мозговых сосудов, как и инсульт, а также инфаркт миокарда чаще всего возникает ночью. Причиной является изменение ночью уровня протромбина и других компонентов свёртывающей системы крови.

На людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями любой лечебный препарат в 4 часа утра действует в 40 раз сильнее, чем в другое время суток. При диабете введение инсулина в 4 часа утра также оказывает наиболее сильное действие. Наиболее заметно биоритмика обнаруживается в характере изменения жизнедеятельности организмов от времени года.

Учёными замечено, что осенью у человека повышается обмен веществ, общий тонус организма, а также подъём жизнедеятельности. Всё это -естественная реакция при-

способления, подготовки организма к долгой и трудной зиме, когда солнечная радиация минимальна.

Все живые организмы чутко реагируют на процессы, происходящие на Солнце. Советский учёный А. Чижевский ещё в начале девятнадцатого века исследовал влияние солнечной ритмики на течение многих биологических процессов на Земле. Периодически возникают проявления солнечной активности – пятна на Солнце. И как бы следуя ними, на нашей планете усиливаются эпидемии, учащаются сердечные приступы у людей, резко возрастает численность некоторых вредителей сельского хозяйства (например, нашествие саранчи) и т.д.

Особенно сильное влияние на организм человека оказывают геомагнитные бури, которые сопровождаются увеличением количества автокатастроф, травматизм на производстве. Причём происходят они в дни, следующие за солнечным взрывом.

Кроме Солнца на состояние человека оказывает воздействие и Луна. Ещё в 1897 году учёный В. Флисс, обобщив большой клинический материал, пришёл к выводу, что приступы астмы, обострения простудных заболеваний наступают, как правило, с интервалом в 28, а иногда 23 суток. Вслед за этим в 1904 году Г. Свобода на основании многолетнего материала сообщил о 23 и 28-суточной периодичности простудных заболеваний и сердечных приступов.

Приведенные данные могут быть использованы для прогнозирования своего здоровья почти на месяц вперёд с одновременным уменьшением факторов риска при простуде, астме или сердечно-сосудистых заболеваний в эти «опасные» дни.

Насчет Солнечных и Лунных циклов можно сказать, что они влияют на чувства человека.

А иногда не влияют. Хотя если подойти с научной точки зрения, то они, конечно же, влияют. А вот, если учесть последние достижения буржуазных ученых, то не влияют вовсе. Странно, не правда ли, особенно если учесть, что мой друг Колян говорит, что не правы и те и другие и третьи. А что я думаю по этому поводу? Да, как вам сказать. Я стараюсь в этой жизни вообще ни о чем ни думать. Думать-то тяжело. Особенно сегодня, в понедельник.

ГЛАВА 24.

КРЕМНИЙ – ЭЛЕМЕНТ УНИКАЛЬНЫЙ.

Вначале справка №1;

Кремний Silicium, Si, элемент VI группы периодической системы Д.И.Менделеева... Земная кора содержит около 30% кремния в виде кварца SiO₂. Соединения кремния входят в состав цемента, фосфора, стекла и других искусственных силикатов...

Эти данные знают, очевидно, многие, кто даже средне учился в школе или институте.

А теперь ознакомимся со справкой №2 [28]. Кремний, благодаря своим химическим свойствам, создаёт электрически заряженные коллоидные системы. Они обладают свойством «приклеивать» на себя вирусы, болезнетворные микроорганизмы, несвойственные человеку.

Избирательная «склеивающая» способность коллоидных систем кремния оказывается уникальной. Вирус гриппа, гепатита, полиартрита, ревматизма и иные микроорганизмы засасываются в коллоидные образования кремния силой электрического притяжения, как в крови, так и желудочно-кишечном тракте. То есть, говоря проще – нет гриппа, а есть дефицит кремния...

Думаем, что по содержанию вторая справка будет для читателей более интересной.

«Так что – элементарный кремний или простая глина может быть лекарственным средством?» – воскликнут наиболее сообразительные читатели.

– Да, уважаемые. Именно глина может излечивать от многих тяжелых болезней.

– Может быть, она и атеросклероз лечит? – спросят нас наиболее подозрительные и ехидные читатели.

– Да, лечит, – ответим мы скромно. И для убедительности прочтём всё тот же первоисточник.

Наличие кремния в сосудах препятствует проникновению холестерина в плазму и отложению липидов на стенках сосудов. При снижении содержания кремния в крови... упругость сосудов понижается.

– И что, такую способность кремния открыли только сейчас?

– Нет. Ещё в 1912 году немецкий врач Кюн установил, что соединения кремния способны препятствовать развитию атеросклероза, а в 1957 году французские учёные М.Лепгер и Ж.Лепгер описали факты, подтверждающие лечебную роль кремния в остановке развития атеросклероза и восстановлении чистоты стенок сосудов.

– Как же так? – возмутятся все любознательные читатели. Да и не любознательные тоже. – Люди гибнут, можно сказать, миллионами от сердечно-сосудистых заболеваний, которые не излечиваются ни одним лекарством химического происхождения, а здесь, буквально под ногами... Нет, у нас слов нет!

У нас, кстати, тоже нет. Особенно, если вспомнить, что в Москве есть научно-исследовательский институт именно атеросклероза, который не предлагает больным лекарственных средств на основе кремния. А может быть уже предлагает?

Разведём руками и перейдём к ответам на самые естественные вопросы:

– **Помогут ли больному препараты кремния, если атеросклероз уже поразил стенки сосудов?**

... В случае, когда началось проникновение холестерина в стенки сосудов, то количество жирowych кислот в крови резко снижается (М.Г.Воронков и И.Г.Кузнецов).

– **Что вы можете сказать о лечении атеросклероза у пожилых людей?**

Возраст человека соответствует состоянию его кровеносных сосудов. Кремний, согласно выводам биохимии

миков, используется в организме человека восьмикратно, после чего он выводится.

Недостаток кремния даже в питьевой воде -серьёзный фактор для развития в первую очередь атеросклероза. Оптимальное содержание кремния в питьевой воде по данным Сибирского отделения наук (1984г)– 2.5-3.0 мг/л.

– Каким образом вводится кремний в организм?

Элемент жизни – кремний можно вводить в организм человека через кремниевую воду. Для этого достаточно в 3-х литровую банку с водой опустить 2-3 камушка чёрной гальки с весом каждого около 50 грамм.

Вторым источником кремния являются сами продукты, например, каши, сваренные с оболочками злаковых зёрен, но без молока, или настои из цельного овса, ячменя, полевого хвоща.

Для этого вымойте, высушите овёс, измельчите его в кофемолке, размешайте полученную муку с тёплой водой и настаивайте несколько часов в термосе. Затем профильтруйте.

Источником кремния могут стать каолиновые сорта глин. Глина может считаться пищевой, если содержание SiO₂ – 45 и более процентов. Глины не должны содержать крупных включений. Это опасно для кишечника. Однако стандарты на пищевую глину отсутствуют, в связи, с чем можно ориентироваться на целительские источники – Травинка, доктор Йотов и др.

– Расскажите об исцеляющих свойствах глин при инфекционном гепатите и дисбактериозе?

В научных работах Л.Ш.Зардашвили (1985г) обосновано губительное действие каолиновых глин на вирусы и соответственно мощное укрепление иммунных сил организма. Широкое распространение инфекционного гепатита – ещё одно подтверждений дефицита кремния при нынешних способах питания.

Дисбактериоз с помощью глин лечится на основе их сорбционных свойств и на образовании комплексных соединений яда с содержащимися в глинах ионами серебра, цинка, меди, железа, никеля, хрома, т.е. каолиновая глина при прохождении по пищеварительному тракту сорбирует на себя не свойственные человеку микроорганизмы и выводит их.

А типичные же обитатели пищеварительного тракта будут оставаться «нетронутыми», что улучшит пищеварение, нормализует перистальтику, способствует более полному перевариванию и усвоению продуктов питания.

И последнее – может быть самое неожиданное. Недостаток кремния в организме будет всегда, если человек употребляет молочные продукты! А происходит вот что. Стронций, как составная часть молочных продуктов, начинает вытеснять кальций, который в свою очередь начнёт вытеснять менее активный кремний, т.е. мы таким питанием не только не повышаем уровень кремния в организме, но и делаем всё, чтобы свести его содержание практически к нулю со всеми уже знакомыми для нас последствиями.

Могу сказать сразу – кремния в моём организме достаточно. Я когда у себя на даче достаю воду из колодца, то она очень мутная и, как мне объяснили врачи, она уже обогащена лечебной глиной т. е. кремнием. Правда и другие элементы присутствуют. Но о них говорить вслух неудобно. А с молоком я давно завязал. Перешёл на Боржом и Нарзан. Очень хорошо помогает. При разбавлении.

ГЛАВА 25.

ПУТЬ К СЕБЕ – ЭТО ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ.

Трудно, наверно, найти человека, у которого жизнь не была бы наполнена огромным количеством проблем, препятствий, разочарований и обид. Все эти жизненные тяготы и невзгоды не лучшим образом влияют на наше здоровье, подтачивая организм изнутри, зачастую являясь причиной многих, в том числе самых тяжёлых заболеваний.

Не случайно в последнее время, говоря о здоровье в целом, многие акцентируют внимание на его духовной составляющей, складывающейся из наших чувств, эмоций, мыслей.

Специальные исследования показали, что люди, ясно осознающие свои цели и задачи, место в жизни, лишённые негативных мыслей и побуждений, постоянно совершенствующие душу и дух, гораздо легче переносят жизненные трудности, а главное, до глубокой старости сохраняют крепкое здоровье, бодрость, энергию. Правда, сделать это непросто. Движение по пути духовного совершенствования подчинено определённым законам [29]

Часто люди считают, что здоровьем должны заниматься либо врачи, либо целители. Мало кто из наших сограждан обращается по поводу своего здоровья к психологам, в то время как во многих зарубежных странах семейный психолог не менее привычный специалист, чем, например, у нас участковый терапевт. Между тем психологическая помощь человеку просто необходима.

Что такое здоровье?

Прежде чем говорить о болезни, определимся со здоровьем. С точки зрения восточной медицины, здоровье – это некая целостность человека, полнота сил

и энергии на всех уровнях. физическом, эмоциональном, умственном и духовном.

Когда человек здоров, у него хорошо функционирует и тело, и душа. Причём оба компонента работают очень синхронно.

Когда психический настрой человека положительный, то всё, что с ним происходит, он воспринимает с благодарностью. В результате он надёжно защищает себя от стрессов и создаёт такие условия, когда все внутренние органы и системы организма работают в нормальном режиме без дополнительной нагрузки и напряжения.

Больной человек всегда знает, какой орган у него нездоров, потому что именно из этого органа поступают сигналы о его неблагополучном состоянии.

Здоровый же человек ощущает свой организм в целом, не выделяя ни одного из своих органов. Некоторые люди, обладающие крепким здоровьем, даже и не знают, где у них находится тот или иной орган...

Человек — экипаж.

Согласно восточной философии человек, движущийся по жизненной дороге, подобен экипажу. В этом символе сосредоточены четыре основные элементы здоровья.

Повозка соответствует физическому телу, лошадь — эмоциям и желаниям, кучер олицетворяет ум и интеллект, а вожжи — это воля...

Если следовать этому образу, то каждый из нас пассажир. И чем больше согласия между телом, эмоциями, умом и волей, тем слаженнее действия экипажа, тем ближе цель, к которой вы движетесь.

Но есть ещё один, пятый элемент, который играет, пожалуй, самую главную роль в этой конструкции: это некий невидимый господин, который едет в карете

с задёрнутыми шторками. Если кучер грамотно ведёт лошадь, господин никак не проявляет себя. Он вмешивается в процесс лишь в критической ситуации либо подскажет сбившемуся с дороги кучеру, либо останавливает экипаж на краю пропасти.

Этот господин наше духовное начало, внутреннее «я». От него-то всё и зависит. Самое плохое, если экипаж перестал слушаться своего господина, перестал понимать его команды.

Бывает, человек от природы наделён хорошим здоровьем, но его неразумное расходование быстро приводит к плачевным результатам. А бывает наоборот человек, имеющий не слишком хорошее здоровье, благодаря бережному отношению к нему и здоровому образу жизни может прожить до старости без болезней. Чтобы этого добиться, надо сгрезиться постоянно оздоровлять себя на всех четырёх уровнях: физическом, эмоциональном, умственном и духовном.

Тревожные звонки.

О неблагополучном состоянии отдельных органов можно судить по определённым симптомам. Чаще всего – это боль, или тяжесть в какой-то части тела, или жжение.

Хорошо, если кучер слышит эти звонки. Но главное – чтобы их услышал господин и правильно среагировал. Как видим, возникает отрицательная обратная связь между сознанием и телом, особенно если реакции человека на поступающие тревожные сигналы будут неправильны. Например, как часто бывает с публичными людьми – они просто не слышат этих звонков или, если и слышат, то не обращают на это внимания. Поэтому, чтобы повозка не разрушалась, надо учиться слушать себя, чутко улавливать все подаваемые вашим организмом сигналы и своевременно и адекватно на них

реагировать. Надо учиться искусству объективного самонаблюдения. С чего начать?

Глядись в себя, как в зеркало.

На Востоке очень распространён приём, который называется **внутренней улыбкой**. Считается, что если у человека болит какой-то внутренний орган, он должен сознательно на него воздействовать с помощью внутренней улыбки, то есть периодически посылать ему энергию, хорошее отношение. И орган должен ему ответить в виде тепла, прилива энергии или расслабления соответствующих мышц. Чтобы достигнуть такой реакции сконцентрируйте своё внимание на больном участке, представьте его в здоровом состоянии, создайте этот **мысленный образ** и перенесите его на больной участок. Этот приём можно использовать как для снятия острых симптомов, так и для продолжительного лечения.

Большого эффекта можно добиться, если научиться сознательно **дышать через больной орган**, как это делают йоги. Надо мысленно как бы удлинить нос, дотянуться им до больного места или органа и как можно яснее представить себе, что во время дыхания туда входит и выходит чистая энергия, выманивающая из этого органа негативный симптом. Через некоторое время должно возникнуть ощущение тепла, лёгкого покалывания, свежести. Это значит, что вам удалось установить обратную связь с больным органом и он посылает вам сигнал о том, что выполняемая процедура пошла ему на пользу.

Хороший оздоровительный эффект оказывает на организм различные **формулы самовнушения**. Например, если у вас не совсем здоровое сердце почаще мысленно или вслух произносите примерно такую фразу: «Моё сердце бьётся ровно и спокойно» Повторяйте её не менее 20-30 раз в день должно быть несколько таких сеансов...

Запрограммируйте организм на здоровье.

У каждого человека есть определённые убеждения, то есть некие программы, которые были получены нами либо от родителей, либо от друзей, либо от врагов. Одно из таких убеждений состоит в том, что жизнь – это постоянный процесс старения, а раз так, то человек не может всю жизнь оставаться здоровым: к определённому возрасту, он обязательно должен «обрасти» множеством болезней.

Если вспомнить образ человека-экипажа, то получается, что кучер имеет ложную карту и попросту едет не туда. Эту ложную карту нужно заменить на правильную, то есть **перепрограммировать организм с болезни на здоровье**. При этом очень важно мысленно **отделиться от болезни**, представить, что ваше «я» – это одна реальность, а болезнь – это другая реальность. Затем надо представить, что образ болезни удаляется от вашего тела и сознания. С этим, собственно, работали ещё шаманы, когда изгоняли из тела больного человека злого духа, духа болезни.

Полезно также **вживание в образ здорового человека**. Если вы мысленно представите образ здорового человека, на который вы бы хотели походить, постарайтесь в него перевоплотиться, погрузиться в его тело, посмотреть на жизнь его глазами, ваше состояние заметно улучшится. Если делать это часто, вы постепенно перепрограммируете себя на здоровье.

Сила внушения может творить настоящие чудеса. Известен случай, когда человек был смертельно болен, и он напоследок решил искупаться в святом источнике, который, по мнению многих, обладал целительной силой. Он в это настолько уверовал, что через некоторое время после купания произошло чудо: здоровье человека пошло на поправку и через полтора месяца он был здоров.

А вот другой случай. Человек болел раком. В это время в средствах массовой информации шла реклама неких чудо-лекарств, которые якобы излечивают рак. Он в это поверил, стал их принимать, и болезнь начала отступать. Затем началась разоблачительная кампания по этим лекарствам, человек это услышал, снова попал в больницу и... ещё раз подтвердил, что сила внушения может быть направлена как во благо, так и во вред своему здоровью.

Безусловно, одного перепрограммирования своего организма с болезни на здоровье недостаточно. При этом надо вести тот здоровый образ жизни, о котором мы рассказали.

И в заключение давайте хотя бы мысленно перенесемся на берег моря, окунёмся в лучи Солнца и насладимся приливом бодрости и здоровья.

ГЛАВА 26.

ПУСТЬ ТОЛСТЯКИ ЖИВУТ МЕНЬШЕ, ЗАТО НАСЛАЖДАЮТСЯ ЕДОЙ ОНИ ДОЛЬШЕ.

Еда, действительно, для некоторых наслаждение.

Зачастую, после определённого возраста -единственное. И всё-таки многие сторонники здорового образа жизни, проявив фантастическую разумность и силу воли, питаются умеренно. С небольшим количеством исключений.

– Ну, хорошо, – скажет вконец обессиленный нашими рекомендациями читатель. – Вы ссылаетесь на Шелтона, Брэгга, которые вообще жили не в нашем веке. К тому же у них одна политическая идеология, а у нас другая. Более передовая.

И, вообще, почему мы должны их копировать?

Пусть они заимствуют нашу систему оздоровления...

Правильно! Поэтому давайте посмотрим, что предлагают наши учёные Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, НИИ питания РАМН и Московского областного кардиологического центра.

В приведённых рекомендациях нет ничего сенсационного, однако если взять их на вооружение, заложенные в ней принципы помогут любому из нас не только иметь нормальный вес, но и сохранить здоровье и бодрость на долгие годы. [30]

10 шагов здорового питания.

Первый шаг.

Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах преимущественно растительного происхождения. Не существует ни од-

ного продукта, кроме грудного молока, но только на шесть месяцев, который мог бы обеспечить наш организм всеми необходимыми веществами. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным.

Второй шаг.

Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно есть несколько раз в день, в каждый приём пищи. Более половины суточного рациона питания должно покрываться за счёт этих продуктов. Учёные не согласны с широко распространённым мнением, что эти продукты – лишь источник энергии и углеводов. В них содержится также множество других необходимых для здоровья веществ: пищевые волокна, минеральные соединения, витамины группы В и С. Ошибочно, по мнению учёных, и утверждение, что эти продукты способствуют отложению жира. На самом деле содержание энергии и крахмале намного меньше, чем в таком же количестве жира или алкоголя. Большинству рекомендуется употреблять больше хлеба, лучше чёрного из муки грубого помола.

Третий шаг.

Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 граммов, дополнительно к картофелю. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов. Овощи и фрукты – источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Четвёртый шаг.

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли следует потреблять ежедневно. Если человек по каким-то причинам не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты – рыбу, темно-зелёные листовые овощи.

Пятый шаг.

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. В Китае, например, соотношение мясн или рыбы к гарниру обычно 1:5.

Шестой шаг.

Потребление жира в том числе в мясных продуктах, молоке должно составлять от 15 до 30% суточной калорийности пищи. Лучше готовить пищу на пару, отваривая, запекая или пользуясь микроволновой печью. Из жиров лучше использовать оливковое, рапсовое, арахисовое масло.

Седьмой шаг.

Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием сахара не более 10% суточного рациона. Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здоровой диеты. Сахар способствует развитию кариеса. Учёные рекомендуют пить негазированную минеральную воду, а не сладкие напитки на основе сахара и других химических элементов.

Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в хлебе, консервированных продуктах, не должно превышать 6 грамм в сутки. Рекомендуется употреблять йодированную соль.

Восьмой шаг.

Избыточное потребление соли приводит к повышению артериального давления.

Консервированные, солёные, копчёные продукты не рекомендуются есть ежедневно. Пищу следует солить по минимуму, компенсируя недостаток соли травами и пряностями, исключая очень острые, так как они сильно возбуждают аппетит.

Девятый шаг.

Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам (индекс массы тела должен

находиться в пределах от 18,5 до 24,9) Непонятно? Поясним: допустим, у вас вес 80 кг, а рост 1,65 м. Возводим рост в квадрат, получаем 2,7225. Теперь ваш вес разделим на 2,7225 Получаем 29,38 Как видим, в нормальный индекс массы не укладываемся. Избыточное накопление жира в области живота представляет больший риск для здоровья, чем избыточное его накопление в области бёдер, так как ведёт к повышенному давлению, сахарному диабету и раннему развитию ишемической болезни сердца. Если вы хотите похудеть, это следует делать медленно, не форсируя этот процесс таблетками. Безопасный темп потери веса 500-800 граммов в неделю. Увеличьте двигательную активность и резко не ограничивайте такие продукты, как овощи, фрукты, хлеб и картофель.

Десятый шаг.

Потребление алкоголя должно составлять не более 20 грамм чистого алкоголя в день. При ежедневном употреблении алкоголя следует воздержаться от его приёма, по крайней мере, один день в неделю, так как алкоголь влияет на мозг, печень, сердечную мышцу, кишечник, поджелудочную железу, нервную систему.

От редакции.

Данные о вредности алкоголя известны, а вот введение одного дня трезвости в неделю (да еще и по всей стране) заслуживает внимания. Это как «рыбный» день в прошлом, когда столовые всей страны подавали только рыбные блюда. Такова была директива известной партии. И в те годы она всегда выполнялась.

Полностью согласен со своим товарищем. Но норма 20 грамм чистого алкоголя в день для меня унизительна. Я с этого начинал, в школе. А затем совершенствовался и поднимал своё мастерство.

Ведь в этом деле, как в никаком другом, нужна регулярность. Но мой соавтор, видно, не учёл этого фактора.

А вообще-то – не хлебом единым жив человек.

Нужно что-то и выпить. Но только малую дозу.

Потому что, как сказал Михаил Жванецкий,:

«Алкоголь в малых дозах не вреден в любом количестве».

КАК-БЫ ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Вот, наконец, и закончен последний раздел книги, книги, которую авторы хотели сделать живой, ироничной, полезной и доступной для всех читателей.

Авторы долго пытались найти ироническую книгу о здоровье или хотя бы о правильном питании.

Но скажем честно: не нашли, кроме одной. Это, как ни странно, роман Ильи Ильфа и Евгения Петрова «12 стульев», в котором авторы мягко и ненавязчиво дали некоторые основы вегетарианства и правильного переваривания пищи.

Вы до сих пор не верите? Тогда, в дополнение к этой книге, давайте вспомним, что сказал один из персонажей романа Коля Калачов своей девушке Лизе, когда она призналась, что не любит морковные котлеты, а любит мясо.

– Подумать только — пожирать трупы убитых, и ни в чем не повинных животных. Людоедство под маской культуры. Все болезни, Лиза, происходят от мяса. Какая-нибудь свиная котлета отнимает у человека неделю жизни...

А ведь прав был Коля Калачов вместе с авторами романа, которые к тому же справедливо отметили, что тщательным пережёвыванием пищи мы помогаем обществу.

И вообще, как сказано Остап Ибрагимович Бендер: «Не делайте из еды культа!»

Тысячу раз прав Остап Ибрагимович.

– Так что нам теперь всю жизнь питаться жарким из моркови? – ехидно спросят нас молодые читатели.

– Всю жизнь не надо. Мы не настолько жестоки. А вот после 50 – можно.

– А мясо?

– Мясо – сколько угодно, но только один раз в месяц.

– А всё остальное?

– А всё остальное – как всегда. Но можно и чаще.
Словом, дорогие читатели, живите в соответствии!

– С чем, с чем?

– В соответствии с Природой и нашими пожеланиями – быть во всём умеренными. Ведь кто отказывается от многого – может многое себе позволить. Поэтому давайте все будем здоровы! Если, конечно, хватит силы воли и... самого здоровья.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. А и Ф Здоровье № 12, 2005 г.
2. А. Васильева. Гастрит. Решение наболевшей проблемы. 2002г. «Невский проспект».
3. А и Ф Здоровье № 26, 2004 г.
4. Е. Николаева. Язва желудка. Пути эффективного лечения. 2002 г. «Невский проспект»,
5. А и Ф Здоровье № 40, 2005 г.
6. Гоголан. Попрощайтесь с болезнями.
7. Газета «Время» 21.12.2000.
8. В. Востоков. Тайны тибетской медицины, 1991 г.
9. Ю. Каньгин. Путь Ариев: Украина в духовной жизни человечества. 2004 г.
10. Г. Лобос. Магия нумерологии, 1998 г.
11. В. Гайсинский. Нумерологический гороскоп, 1997 г.
12. Газета а «Слобода» 8.11 2005 г.
13. А и Ф Здоровье № 15, 2005 г.
14. А и Ф Здоровье № 41, 2004 г.
15. О. Корнеев Осторожно! Мошенники, аферисты, жулики, 1997 г.
16. А и Ф Здоровье № 1-2, 2004 г.
17. А и Ф Здоровье № 40, 2004 г.
18. А и Ф Здоровье № 20, 2004 г.
19. Г. Малахов. Очищение организма и правильное питание Т. 1. 1997 г.
20. «А и Ф Семейный лекарь» № 20, 2004 г.
21. В. Свистухин. Атеросклероз: пути профилактики 1985 г.
22. А и Ф Здоровье № 34, 2003 г.
23. Факультет здоровья № 7/р 1988 г.
24. А и Ф Здоровье № 36, 2004 г.
25. А и Ф Здоровье №29, 2004 г.
26. А. Корзунова. Золотой ус от А до Я. 2006 г.
27. Н. Агаджанян. Человек и биосфера 1987 г.

28. Н. Семёнова. Внутренний свет 2002 г.
29. А и Ф Здоровье № 2, 2004 г.
30. Аптечка № 1, 2005 г.

СОДЕРЖАНИЕ

О чём эта книга.	3
Глава 1. Основные факторы риска или роковая ошибка Петра I.	6
Глава 2. Работайте... незаметно.	16
Глава 3. Не хлебом единым жив человек.	24
Глава 4. Дышите глубже – вы взволнованы.	27
Глава 5. Завтрак отдай ... врагу. По хорошему.	30
Глава 6. В борьбе между сердцем и головой, всегда побеждает... желудок.	40
Глава 7. О тайнах тибетской медицины и немного об... НЛЮ.	44
Пища и здоровье.	45
Советы тибетской медицины на каждый день.	47
Чем полезна чистая пища.	48
Глава 8. Можно ли прогнозировать своё здоровье.	52
О чём говорит число.	53
Глава 9. Самое лучшее в физкультуре – это отдых после неё	58
Глава 10. Спорт – это наилучший предмет для размышлений.	60
Не спешите стать здоровым.	61
Отдых в движении.	61
Глава 11. Можно ли вылечить сильную простуду? Можно, если она перейдёт в воспаление лёгких, (Из анекдота).	64
Глава 12. Путь к инфаркту – самый радостный и красивый.	68
Десять заповедей здоровья.	71
Глава 13. Практическая тибетская медицина: лечение сердца – диетой.	73
Глава 14. Давление 120/80. Это хорошо или плохо?	77

Глава 15. Требуется девственницы.	
Подтверждающие документы обязательны.	81
Глава 16. Нет лекарства от всех болезней, но есть болезни от всех лекарств.	88
Глава 17. Пить или не пить?	91
Глава 18. Утро начинается с... рассола.	97
Глава 19. О наркомании и не только.	99
Глава 20. О наркоманах поневоле и таинственном газе «радоне»	104
Глава 21. Как хорошо быть на природе!.	109
Глава 22. В чудеса почти никто не верит. Но все ждут... 114	114
Глава 23. Когда же найдётся последнее звено между обезьяной и цивилизованным человеком?	117
Глава 24. Кремний – элемент уникальный.	123
Глава 25. Путь к себе – это путь к здоровью.	127
Что такое здоровье?	127
Человек – экипаж.	128
Тревожные звонки.	129
Глядись в себя, как в зеркало.	130
Запрограммируйте организм на здоровье	131
Глава 26. Пусть толстяки живут меньше, зато наслаждаются едой они дольше.	133
10 шагов здорового питания.	133
Как-бы заключение.	138
Использованная литература	140

Публицистическое издание

Ю. Комир, О. Корнеев

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

**Как быстро и красиво
сократить себе жизнь**

Редактор

Художник обложки *А. Жуков*

Технический редактор

Корректоры