

Герасим В. М.

ПОПУЛЯРНАЯ ВАЛЕВЛОГИЯ

Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто.
Сократ

Существуют тысячи болезней, но здоровье только одно.
Л. Берне

Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть человеком — умным, красивым и здоровым.
И. Кант

Сила кроется в вас самих, нужно только указать вам дорогу.
П. Брэгг

Человек есть тайна. И разгадывать ее нужно всю жизнь. И если даже не разгадаешь, — не говори, что потерял время.
Ф. Достоевский

Познай себя и ты познаешь мир.
Сократ

Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство, любое медицинское средство.
Д. Калифано

Медицина будущего, по моему глубокому убеждению, будет построена на том, что каждый станет собственным целителем.
Д. Чопра

Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю — чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным. И соблюдай законы природы.
Петр Димков

Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как оценивает то, что происходит.
М. Монтель

Ум человека — самостоятельная страна, и в ней человек способен превратить ад в рай и рай — в ад.
Д. Мильтон

Истинно религиозному человеку надлежит думать, что другие религии — тоже пути, ведущие к истине.
Ромакришна

Кто сказал, что недостаток любви менее важен, чем недостаток витаминов?
А. Маслоу

Мы не в состоянии вершить великие дела на этой земле. Все, что мы можем, — это творить малую доброту, но с великой любовью.
Мать Тереза

Сегодня я не царствовал, потому что сегодня я никому не сделал добра.
Аристотель

В.И. Гершун

**ПОПУЛЯРНАЯ
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Костанай
2002

Гершун В.И. Популярная валеология. — Костанай, Костанайский печатный двор, 2002. — 344 с.

Книга раскрывает способы повышения качества и количества здоровья. Все больше людей ищут надежные способы самостоятельного укрепления здоровья. Пришло время, когда каждый человек в определенной мере должен стать сам для себя врачом. Болезнь — это чаще всего результат недостаточности знаний.

В этой книге читатели узнают о способах самостоятельной оценки здоровья, о путях формирования здорового образа жизни, о влиянии духовности, различных эмоций, стрессов, питания, секса, гиподинамии и многих других факторов на здоровье человека.

Эта книга обращена в первую очередь к молодежи. Она поможет каждому человеку сделать свой образ жизни здоровым и обеспечить себе долголетие.

ISBN 5-7667-9751-6

© Гершун В.И., 2002

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	4
Валеология — наука о здоровье	6
Кто ты, человек?	8
Познай свою индивидуальность	23
Понятие о здоровье	29
Оценка здоровья	34
Стресс — адаптация к жизни	51
Мораль — основа здоровья	56
Мысли и слова — лекарство и яд	66
Страх убивает чаще, чем микробы	76
От обиды к прощению и благодарности	82
Целебная музыка, смех и слезы	88
Расслабьтесь — жизни прекрасна	99
Медитация — лекарство для души и тела	106
Как надо дышать?	113
Питание и здоровье	125
Пища и ее компоненты	126
Режим питания	153
Набор пищевых продуктов	160
Качество продуктов	170
Вода и водный режим	176
Запор — важная проблема	184
Есть ли истина в вине?	190
Гигиена жилища	198
Сон и здоровье	223
Универсальное лекарство	232
Сексуальное здоровье	238
Анатомо-физиологические основы секса	238
Болезни, передаваемые половым путем	258
Контрацепция	273
Аборт — это трагедия	277
Любовь — лекарство для плода	280
Некоторые лекарства опасней самих болезней	286
Наркотическое рабство	297
Инфекции — постоянная угроза человечеству	312
Создай свою систему	320
Когда придет пора уходить	331

ОТ АВТОРА

Я прочитал немало умных книг,
И завершая свой нелегкий труд,
Я, хоть и с опозданием, постиг,
Что многие из них о жизни врут.

Э. Севрус

Здоровье каждого человека находится в его руках. Поэтому все больше людей ищут надежные способы самостоятельного укрепления здоровья. Болезнь это чаще всего результат недостаточности знаний. В будущем многие функции врача претерпят большие изменения, так как каждый человек в определенной мере должен стать сам для себя врачом. Цена здоровью будет все время возрастать. И не только потому, что лечение становится все более дорогим, но и потому, что болеть будет стыдно (исключение для старческого возраста). Каждый человек должен ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

Большинство людей непростительно мало знают о своем теле, особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за незнания человек совершает множество ошибок, порой роковых, которых легко можно избежать.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества, — это изменение отношения человека к своему здоровью. Человек должен сам сделать выбор: здоровье или болезнь, он должен иметь четкую мотивацию на здоровье, ибо только здоровый человек может добиться высшей ступени в иерархии потребностей — самореализации.

В настоящее время для широкого круга читателей издается огромное количество книг, посвященных здоровью человека. Среди авторов этих публикаций можно найти журналистов, народных целителей, физиков, инженеров и реже, как это не будет звучать парадоксально, специалистов и ученых в этой области. Чаще всего эти книги посвящены какому-нибудь одному узкому вопросу или небольшой группе проблем, связанных со здоровьем. Чрезмерное

обилие этих, нередко противоречивых изданий ставит читателя в затруднительное положение.

Очень мало издается научно-популярных книг, обобщающих практически все стороны человеческой жизни, которые оказывают влияние на здоровье. Дефицит таких книг очевиден. Почему их так редко пишут ученые? Потому, что каждый из них является узким специалистом в своей отрасли науки и нужно иметь достаточно времени (что у ученых бывает очень и очень редко), чтобы выйти за пределы своей специализации и посмотреть на эту проблему с позиции врача-универсала.

Насколько нам известно, это одна из первых книг, посвященных популярной валеологии. И поэтому мы далеки от мысли, что в ней нам удалось осветить все аспекты этой неисчерпаемой проблемы. Но автор будет удовлетворен, если эта книга поможет читателю сделать необходимую коррекцию своего образа жизни и таким образом значительно повысить качество и количество своего здоровья.

ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть человеком – умным, красивым и здоровым.

Иммануил Кант

Валеология (valeo – лат. здравствовать, быть здоровым) – наука о здоровье. Впервые этот термин был предложен проф. И.И. Брехманом в 1980 г.

Валеология, или здравоведение очень молодая наука, поэтому ее еще называют наукой XXI века. Несмотря на то, что она делает первые шаги, ее значение для каждого человека трудно переоценить.

Основная цель валеологии – это формирование, сохранение, укрепление и воспроизводство здоровья человека. Она ведет поиск путей повышающих качество и количество (резерв) здоровья до его идеального уровня. Она изучает закономерности, способы и механизмы формирования здоровья.

Валеология – пограничная и интегративная область научных знаний на стыке медицины, гигиены, экологии, физиологии, психологии, теории физического воспитания, социологии, педагогики и многих других. Эта наука о здоровье здоровых людей или людей, находящихся в третьем (пограничном) состоянии.

Валеология близка к медицине и в частности к гигиене. Медицина призвана лечить и восстанавливать нарушенное здоровье. В ее функции не входит изучение факторов, повышающих уровень и резервы здоровья. Эта проблема не под силу и гигиене, направленной прежде всего на окружающую среду, а не на человека. Ведь болезни могут возникать не только вследствие воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, но и по причине снижения резервов здоровья индивидуума без изменения силы действия факторов окружающей среды.

По мере развития цивилизации медицина все в большей степени стала специализироваться на лечении болезней и все меньше внимания уделять здоровью. Оценка деятельности медицины базируется на росте посещения поликлиник, объема госпитализации и скорой помощи, числе больничных коек и т.п., но не на количестве здоровых людей.

Собственно лечение, как будет показано ниже, часто снижает запас здоровья за счет побочного воздействия лекарственных средств, то есть лечебная медицина не всегда укрепляет здоровье.

Объектом исследований в валеологии является как неповрежденное здоровье, так и здоровье нарушенное, но способное к саморазвитию. Общая валеология разрабатывает критерии здоровья, позволяющие делать количественную и качественную оценку его. Намечается и узкая специализация внутри этой науки: детская валеология, валеология юности, зрелого и пожилого возраста и др.

Основное внимание древнекитайской медицины было сосредоточено не на болезнях и методах их лечения, а на здоровье и долголетию. Врачу платили за то, что у него не было больных.

К концу XX века жизнь человека принципиально изменилась. Темп ее стал запредельным. Естественное стремление к успеху и самоутверждению сталкивается со все более возрастающей конкуренцией, растущими требованиями к личности. С каждым годом условия жизни все усложняются. Психические перегрузки превращаются в повседневную реальность.

В наше время человек умирает от болезней, в основе которых неправильный образ жизни (переживания, обиды, постоянное чувство неудовлетворенности, неуверенность в завтрашнем дне и др.).

Потенциальная продолжительность жизни человека намного больше той, которую удается реализовать в настоящее время. Хотя человеку генетически “гарантированы” 120 лет жизни, на деле его век значительно короче. Японцы в среднем живут до 79 лет, австралийцы, греки, канадцы и шведы – до 78, немцы, американцы – до 76. У русских жизнь обрывается уже после 67 лет. У нигерийцев и сомалийцев после – 47. Чтобы радикально решить проблему долголетия, необходимо значительно повысить валеологическую грамотность населения.

Становление валеологии, как и любой новой науки, сопровождается спорами о ее месте среди других наук, структуре, методах и задачах. Но она уже накопила значительный объем научной информации, которую может и должен использовать каждый человек для укрепления своего здоровья.

КТО ТЫ, ЧЕЛОВЕК?

Человек есть тайна. И разгадывать ее нужно всю жизнь. И если даже не разгадаешь, — не говори, что потерял время.

Ф.М. Достоевский

Говорят: “У человека есть душа”.
На самом деле, человек — это душа, у которой есть тело.

Вернон Оверли

Чем больше мы познаем человека, тем больше понимаем, как мало его знаем. Человек и в XXI веке остается загадкой.

Человек разумный — уникальное существо. Помимо анатомического строения, человека отличают от всех других животных мышление, членораздельная речь, сознание, самосознание (понимание своей индивидуальности), способность к творчеству, к умозаключениям и предвидению, особая сексуальность и свобода морального выбора.

Человек — микрокосмос, в нем заключена суть всех вещей. “Человек сосредоточение земли и неба” — утверждает конфуцианство (Ли Цзи). Об этом же говорит и Талмуд: “Все, что Всевышний создал в мире, он создал и в человеке” (Авот, 31).

Одно из важных свойств человеческой личности — свобода выбора. Человек волен идти тем путем, по которому он хочет идти. Свобода выбора предопределяет и его ответственность.

Основная миссия человека — творчество. Он должен творить (совершенствовать) себя, красоту, добро, радость и через это творчество прийти к счастью.

Современная наука не может пока ответить на вопрос, “кто ты, человек?” И не только потому, что его конструкция так же сложна, как и устройство Вселенной. Но и потому, что свойства человека, его интеллект, восприимчивость органов чувств, как и многие тысячи других его параметров, величины не законченные, а постоянно развиваю-

щиеся, совершенствующиеся в своем эволюционном развитии.

Современный человек — это не тот, что был и что будет в будущем. Бесконечное совершенство — вот смысл бытия человека. Иисус Христос призывал: “Будьте совершенны, как совершенен Отец наш Небесный”. И нет сомнений в том, что человек хотя и медленно, но неизбежно поднимается к своей истинной цели, к божественному совершенству.

Человек, утверждал К. Циолковский, через какой-то срок видоизменится настолько, что будет свободно путешествовать во Вселенной в виде сгустка лучистых энергий.

Поскольку невозможно даже схематично ответить на вопрос “кто ты человек?”, ограничимся лишь некоторыми сведениями, иллюстрирующими необычную сложность этой особой проблемы.

В соответствии с христианскими традициями у человека различают три тела: клеточное (физическое), молекулярное (душа) и электронное (дух).

На основании восточных учений строение человека от более грубого к более тонкому можно схематически представить в такой последовательности:

физическое тело (анатомическое тело);
плазменное тело (праническое, или энергетическая система организма);
голографическое тело (голографическая копия, или шаблон организма на хромосомах);
тело сознания (формирование хромосом);
тело души.

Б. Бреннан предлагает модель человека, включающую кроме физического тела еще шесть тонких тел, совокупность которых образует его ауру. Аура включает эфирное (энергетическое) тело, астральное тело (или тело эмоций), ментальное тело (тело мыслей и знаний), кармическое тело (тело души), интуитивное тело (матрица для корректировки эфирного тела) и кетерное тело (кетер-венец, корона), в котором хранится программа жизни человека.

Согласно древнеиндусским воззрениям со смертью человека погибают физическое, эфирное, астральное и ментальное тело, за исключением бессмертной души, которая

в свою очередь включает различные компоненты: чистый разум (или интуиция), духовное начало и божественное начало (бессмертное я). Поэтому первое место здесь отводится духовной интуиции, озарению, духовному опыту, а на второй план отодвигается мысль, интеллект, логический ум.

Несмотря на существенное различие этих тел (составляющих) человека, необходимо отметить их тесную связь и взаимное влияние друг на друга (как прямое, так и опосредственное).

Физическое тело. Его изучает наука анатомия. Казалось бы, что конструкция физического тела не представляет особых сложностей. Это кости, мышцы, органы, ткани, клетки и др. Но и здесь еще много белых пятен, изучение которых преподносит все новые и новые сюрпризы.

Нет необходимости приводить в этом разделе основы анатомии человека. Почерпнуть эти знания можно в доступной для всех литературе. Приведем лишь несколько примеров иллюстрирующих необычную сложность и недостаточную изученность физического тела.

Ведущую роль в организме играет головной мозг и такие его функции как подсознание, сознание и др.

В подсознании мозга находятся те знания, которые не требуют никаких объяснений, они воспринимаются как само собой разумеющееся и лежат там "до востребования" — это инстинкты, рефлексы и хорошо усвоенные автоматизированные навыки. Подсознание наиболее восприимчиво перед сном и может иногда принимать решение во сне, когда сознание спит. Известна история открытия Д.И. Менделеевым своей знаменитой периодической системы, которая приснилась ему во сне. Так подсознание подсказало ученому долгое время ускользавшую закономерность.

К сознанию относятся знания, которые мы можем получить откуда-то или от кого-то и даже передавать их кому-то. Это как бы совместные знания (сознания, по аналогии как и сопереживания и т.д.). Сознание очень консервативно, оно впускает в себя только то, что опробовано, закреплено нормами, и не соглашается сразу поверить новому. В этом его охранительное назначение.

Сверхсознание рождает знания, ранее не существовав-

шие в мозгу человека. Возникают такие знания на основе интенсивной совместной работы сознания, подсознания и всего опыта, освоенного данным человеком за его предыдущую жизнь. Но для того чтобы сверхсознание заработало, необходимо загружать сознание информацией.

Головной мозг является верховным управителем. Он связан со всеми клетками, тканями и органами и воздействует на них при помощи сложной нервной (все тело охвачено своего рода схемой из проводов — нервов) и гуморальной (химические вещества) системы. Головной мозг фактически влияет на все, без исключения, системы организма (иммунную, кровеносную и многие другие).

Кроме этого мозг является и железой, которая вырабатывает тысячи различных химических веществ, выбрасывая их в кровь. Эти вещества циркулируют по телу и влияют на активность всех тканей организма. Мозг в некотором смысле можно назвать верховной аптекой, которая снабжает организм гораздо большим количеством лекарств, чем то, что изобрела фармацевтическая наука. На поверхности клеток тела имеются рецепторы, которые принимают химические сигналы мозга и соответствующим образом на них реагируют.

Мозг не только посылает сигналы органам, он и участвует в некой обратной связи, принимая ответные нервные импульсы, исходящие от органов, и ощущая своими рецепторами, какие вещества ими выделяются.

Физиология головного мозга позволяет понять сложные механизмы влияния сознания через релаксацию, медитацию и самовнушение на здоровье.

Хотя прошло несколько столетий после того, как У. Гарвей описал систему кровообращения, но и в наши дни эта проблема вызывает много споров. Так, К. Ниши утверждает, что главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах. При этом А.С. Залманов считает, что основная причина всех без исключения заболеваний, кроется прежде всего в капиллярпатии. Он пишет: "Когда каждый студент будет знать, что общая длина капилляров взрослого человека достигает 100 000 км, что длина почечных капилляров достигает 60 км, что размер всех капилляров открытых и распластанных на поверхность, составляет 600 м², что поверхность легочных альвеол составляет почти 8000

м² (по Крогу), когда подсчитают длину капилляров каждого органа и площадь поверхности каждого органа, когда создадут "развернутую анатомию" — настоящую физиологическую анатомию, много гордых столпов классического догматизма и мумифицированной рутины рухнет без атак и без сражений".

А.С. Залманов считает диафрагму естественным массажером и вторым сердцем. Он пишет: "В здоровом организме диафрагма совершает в 1 минуту 18 колебаний. Она перемещается на 2 см вверх и на 2 см вниз. В среднем амплитуда движения диафрагмы составляет 4 см, 1000 колебаний в час и 24000 — в сутки!" Теперь подумайте о работе выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается, как современный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишечник, оживляя порталное и брюшное кровообращение.

Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это второе венозное сердце".

Дыхательная поверхность легких складывается из суммы поверхностей около 400 млн. альвеол. Когда курильщики будут знать какую огромную площадь легких они загрязняют табачным дымом, тогда они более решительно расстанутся с этой опасной привычкой.

Площадь стенок желудочно-кишечного тракта составляет около 40 м². Самый длинный отдел пищеварительного тракта — тонкая кишка. Благодаря круговым складкам и 5 млн. пальцевидных выростов-ворсинок, придающих слизистой оболочке бархатистый вид, общая площадь всасывающей поверхности тонкой кишки — около 200 м² (это эквивалентно поверхности теннисного корта). Если не брать в расчет складки, ворсинки и микроворсинки, площадь слизистой оболочки тонкой кишки не превысит 0,5 м².

В кишечнике обитает свыше 500 видов микроорганизмов. В 1 см³ содержимого желудка содержится 40 тыс. микроорганизмов, тонкой кишки — 40 млн. По данным Коанди, человек выделяет с фекалиями в сутки около 17 триллионов микробов! Почему их так много?

Нормальная микрофлора кишечника выполняет защитную функцию (большинство микроорганизмов являются антагонистами для гнилостной и патогенной микрофлоры) и участвует в синтезе многих биологически активных веществ. Только кишечная палочка синтезирует 9 витаминов (биотин, пантотеновую, никотиновую и фолиевую кислоты, витамин К и др.). Нормальная микрофлора выполняет самые разнообразные и очень важные функции, среди которых и процессы пищеварения, и теплообразование (микрофлора выполняет роль "печки" в организме) и многие другие.

Удивительна конструкция кожи. Она имеет около 96 миллионов пор, выполняющих функции выведения отходов из организма. Если две трети кожного покрова оказывается обожженными, человек погибает. Это и мощный дыхательный орган.

На коже находятся определенные участки, которые связаны с внутренними органами, так называемые зоны Захарьина-Геда.

Много столетий назад китайские целители открыли на теле человека биологически активные (акупунктурные) точки, через которые можно воздействовать на внутренние органы. Они составили карту активных точек (около 360 канальных и около 280 внеканальных), дали каждой затейливое китайское имя, установили, какая за что "отвечает".

Акупунктурная система организма — главный поставщик энергии. Акупунктурные точки на коже представляют собой входные ворота для электронов. Все без исключения окислительно-восстановительные процессы в организме зависят от свободных электронов. В связи с этим акупунктурная система организма не только главный поставщик энергии (электронов), но и очень важный рычаг в системе оздоровления организма.

В настоящее время на ушной раковине известно 170 биологически активных точек. На правую раковину обычно проецируются различные органы правой половины тела, на левую — левой, хотя у небольшого процента людей встречается перекрестное проецирование. На кистях рук и подошвах ног также имеется большое количество активных точек и зон, соотносящихся с различными органами и областями тела. Биологически активные точки рассматривают-

ся как наиболее древний аппарат информационной связи между клетками, тканями, органами и системами как внутри организма, так и с окружающей средой. Многократное дублирование информационных процессов обуславливает надежность функционирования организма. Приведенные примеры показывают, что "архитектура" физического тела человека очень сложна и таит в себе еще много загадок. Для традиционной западной науки человек "заканчивается кожей". Но следует "выслушать и другую сторону".

Восточная наука имеет совсем другие традиции познания мира. Для нее не играет особой роли чувственный опыт и результаты экспериментов, с помощью которых изучаются свойства физической реальности. Она основана на углублении и расширении возможностей сознания человека, укреплении его духовной сущности, проникновении этой сущности в абсолютную реальность, то есть в ту среду, которую не может отобразить полностью наша трехмерная физическая реальность.

Восточная наука не отрицает материального устройства мира. Только, согласно ее воззрениям, этот мир устроен гораздо сложнее, чем это предполагает до сих пор западная наука. О том, как именно он устроен, никто сегодня не может сказать ничего достоверного. Большинство серьезных ученых признают, что мир не состоит только из физической реальности, которую западная наука с несомненным успехом исследовала до сих пор. В соответствии с восточной наукой физическая сущность человека не ограничивается его видимым телом и, умирая, человек теряет только наиболее плотную часть своей субстанции.

Именно такое представление утверждала и развивала, своеобразная, восточная наука, и именно это представление отвергала западная. Хотя среди выдающихся людей западной цивилизации были исключения — достаточно назвать имена основоположника эволюционной теории А. Уоллеса, физика У. Крукса, химика А. Бутлерова, врача и писателя Конан-Дойла, художника и мыслителя Н. Рериха.

"Запад есть Запад, Восток есть Восток и вместе им не сойтись" — писал когда-то великий Р. Киплинг, автор замечательной сказки о Маугли. Действительно, ни мето-

ды, ни цели той науки, которую мы называем западной, и той своеобразной науки, которая тысячелетиями развивалась на Востоке очень долго ни в чем друг с другом не соприкасались. Только в последние десятилетия западная наука, столкнувшись с необъяснимыми явлениями, вынуждена была сделать шаг навстречу Востоку. Восточное мировоззрение вынашивалось тысячелетиями. Срок, внушающий уважение. Приняв его, нам бы не казались бессмысленными рассуждения о том, что воплощение человека в земном, физическом теле — средство проверки его духовных качеств и возможность углубить, расширить эти качества в земных условиях, где пока что торжествуют грубые инстинкты и примитивные физиологические потребности.

Плазменное тело. Оно невидимо при обычном наблюдении, пронизывает физическое тело и в зависимости от своей мощности выступает за пределы его (на 3 и более метров). Это тело согласно буддийской классификации называется "праническим" ("прана" означает энергию, аналогичное понятие в китайской медицине "чи"), а по древнеиндусским воззрениям — эфирным. Оно поддерживается и питается в основном дыханием человека (через легкие и кожу) за счет поглощения электронов. Плазменное тело включает магнитное поле, которое соответственно связано с плазмой окружающей среды и с магнитным полем Земли.

Плазменное тело состоит из чакр (семь основных и множество второстепенных) и энергетических каналов, которые в совокупности представляют собой главную "силовую установку" организма. Каждая чакра подает энергию к определенным органам и обеспечивает их нормальную жизнедеятельность. Никакие процессы в организме не происходят без переноса свободных электронов. В частности, без них не будут работать ни ферменты, ни витамины. И наоборот, если плазменное тело сильно уплотнено электронами и ионами, то любая пища будет легко усваиваться. Принято считать, что понятие "чакра" и все, что с ними связано, пришло с Востока. Однако на Руси издавна знали об этих энергетических точках и каналах. Только назывались они по-другому: 1-я чакра, расположенная в области копчика, называлась корень, 2-я — зарод, 3-я — живот,

4-я — середка, 5-я — горло, 6-я — чело, 7-я — родник. Если у человека активны только 1-я и 2-я чакры, он находится на очень низком духовном уровне.

Существует предположение, что организм жив, пока сохраняется присущая ему энергетическая обложка. Как только она по каким-то причинам рассеивается, даже здоровый человек погибает. Необходимой устойчивостью для сохранения своих свойств обладает только плазма. Она настолько загадочна и малоизучена, что более близкое с ней знакомство может подарить немало открытий.

Некоторые ученые предполагают, что основным источником энергии в организме являются ядерные микровзрывы в каждой клетке (а их в организме человека свыше 200 триллионов). Ежеминутно в организме человека происходят миллиарды микровзрывов, которые сопровождаются излучением радиоактивных частиц. Так, что кроме разрушительной радиоактивности, по-видимому, существует и животворящая радиоактивность. А возможно при нарушении их ритма и возникают болезни отдельных клеток, тканей и органов.

Сейчас уже очевидно, что все биохимические и электрохимические процессы, происходящие в организме человека, животных и растений, сопровождаются различными по интенсивности и частоте излучениями, которые условно называют биологическими. Эти излучения не только генерируются организмом, но и улавливаются им, то есть можно говорить о своеобразном обмене организма энергией с окружающей средой.

Если принять эти представления, то тогда можно допустить, что влияние домашних животных на здоровье, как и влияние экстрасенсов, распространяется именно в координатах эфирного тела и тогда поиск этого влияния с помощью известных современной науке приборов вряд ли что-либо даст.

Одной из величайших загадок гомеопатии является то, что положительный эффект производится веществами, которые разведены до бесконечно малых концентраций: иногда в лекарстве не остается молекул первичного раствора. Но если на человека действует не вещество (в молекулярном смысле), то что же? Существует гипотеза, что действующее нача-

ло, это что-то вроде “голографического отпечатка” энергетического образа вещества. Еле ощутимые энергетические свойства первоначального вещества каким-то образом действуют на энергетические свойства человека. Согласно этой логике, лекарство выбирают для того, чтобы оно перевело все системы тела на более высокий уровень упорядоченности и гармонии, тем самым, ликвидировав болезнь.

Предполагается, что собственные защитные, самоисцеляющие силы организма значительно больше, чем те, которые включаются у большинства людей в обычных условиях. Например, во время войны врачи не наблюдали на линии фронта простудных заболеваний, приступов ревматизма, радикулита и множества других болезней. Экстремальная обстановка, действуя через подсознание, включает в подобных ситуациях мощную резервную систему защитной адаптации. Занимающиеся врачебной практикой экстрасенсы, гипнотизеры обычно утверждают, что они включают, активизируют или корректируют именно систему самоизлечения, а вовсе не воздействуют на больной орган. Система эта очень сложная, и возможно, что воздействие на нее осуществляется в подобных случаях вне физического тела человека, в его эфирном теле, куда поступает, где обрабатывается, анализируется огромная масса информации и где возникает исходный регулирующий сигнал.

Голографическое тело. Это лучистое тело, которое постоянно колеблется (меняя конфигурацию и структуру) в такт мыслей человека и в зависимости от их эмоциональной окраски. Согласно буддийской классификации, его называют телом мысли, или ментальным телом.

Тело мысли, его содержание оказывает огромное влияние на физиологические процессы в организме. “Человек делается тем, о чем он думает” — говорится в Упанишадах. К сожалению, человек мало обращает внимания на то, что он думает.

Мысль — это электрическое поле, которое можно концентрировать, рассеивать, перемещать и т.п. Мысли в зависимости от эмоциональной окраски способны вызвать колоссальные возмущения в ментальном теле, которое в связи с этим колеблется, меняя структуру и configura-

цию. У высших животных есть только зачатки ментального тела. Это тело хорошо фиксируется при фотографировании в высокочастотном поле по методу Кирлиан.

Укреплению и уплотнению голографического тела способствуют сон, глубокое расслабление, отключение мыслительного процесса, положительные мысли, отсутствие сильных эмоций и стрессов.

Разрушающе действуют на голографическое тело геопатогенные зоны, излучение бытовых и промышленных приборов и аппаратов. Весьма сильно расстраивает голографическое тело обильное питание (переедание) и различные токсины. Они несут свою информацию (голограмму) и искажают или подавляют голографическое тело организма. Это приводит к нарушению процесса считывания голографического сигнала с хромосом, искажению обратного сигнала на хромосомы, что ведет к неверной коррекции. Это получило название "эффекта запыленного зеркала". Стоит убрать с зеркала пыль, а из организма шлаки и токсины (при помощи голодания и др.) как четкость голограммы восстанавливается, а с ней и все функции приходят в норму, в частности, исчезают и рассасываются опухоли.

Тело сознания. Оно лежит в основе образования хромосом, являясь точками сборки той или иной информации на них. Это глубокое сознание (подсознание, или глубинное сознание) прошлого опыта, в котором хранится бесконечный материал или бесчисленное число программ, включая и память миллионов лет эволюции. Они обеспечивают последовательность различных этапов развития человеческого организма как в эмбриональный, так и в постнатальный период. Этот эволюционный опыт хранится в глубинном сознании. Различные негативные воздействия (жестокость, безверие, бездуховность, как и токсические вещества и др.) могут нарушать эти программы прошлого опыта жизни, в смысле эволюционного опыта.

Тело сознания укрепляется оптимальным психологическими настроением (вера в успех, целеустремленность, непоколебимость, милосердие, творчество и др.).

Тело души. Это некоторая неизменная основа, лежащая в области непроявленного. И.П. Павлов мечтал о том, что

придет время, когда ученый возьмет в руки душу и отнесет ее в лабораторию для исследования.

Согласно буддийским воззрениям тело души это тончайшая оболочка, которая и есть универсальное сознание. Оно питается и поддерживается возвышенной радостью (период просветления в наивысших состояниях медитации, тончайшие переживания творческих озарений, восторг от небесной конструкции и от рациональности, мудрости и красоты мироздания). Все это укрепляет душу.

Душа, по мнению профессора И.П. Волкова, обладает двойственной функцией, — с одной стороны, она оживляет материю и контактирует с физическим телом человека, а с другой — она нечто внешнее, связана и контактирует с Духом как Высшей космической силой, управляющей ею в земной жизни человека. Все религии мира Высшую космическую силу, или Дух называют Богом.

Ряд ученых считают, что никакое существо не может жить только по наследственным программам, которые имеет его организм. Более половины необходимых программ — причем самых сложных — находятся вне его, в энергоинформационных полях, окружающих нашу планету. Еще в 1961 г. Роберт Беккер сообщил об открытии электромагнитного поля в организме человека и что оно действует в точном соответствии с флюктуациями электромагнитного поля Земли, а Земля в соответствии с воздействием на нее космических факторов. За последние годы наука подтверждает наличие прямых связей между движениями небесных тел по небосклону и поведением всего живого и неживого на Земле.

Человек является объектом воздействия разнообразных полей — магнитных, электромагнитных и др. Все они образуют естественный радиационный фон, к интенсивности которого организм приспособился в процессе эволюции. Источниками этих полей является сама Земля, Солнце, Луна, мириады звезд и других космических объектов.

Магнитные силовые линии пронизывают все живые системы — от организма до клетки. Поскольку каждая клетка организма имеет электрохимический генератор, то и во всем организме в целом также должен реализовываться подобный генератор.

По представлениям древней восточной медицины, энергия в человеческом организме циркулирует по некоторым меридианам, проходя по различным органам и активным точкам тела в определенном порядке и ритме.

Энергия, приходящая из Космоса, имеет двойственную природу. Во-первых, это поток элементарных частиц (электроны и др.). Во-вторых, это энергия в виде волновых структур, в частности, электромагнитные, инфракрасные, ультрафиолетовые, ультразвуковые и другие вибрации. Эта энергия поступает в человеческий организм через так называемые акупунктурные точки, которые соединяются в энергетические цепи, называемые меридианами.

Движение электронов и ионов в организме вызывает явление биотоков. Сила тока в теле человека в зависимости от физиологического состояния колеблется в пределах 20-500 микроампер. Ряд исследователей считают, что в основе большинства болезней человека лежит нарушение информационно-энергетического обмена между человеком и Космосом.

Мало того, Н. Рерих в "Живой этике" пишет: "Энергия излучаемая человечеством, нужна для правильного движения планеты. Когда же эта энергия становится отравленной, она ослабляет заградительную сеть и тем нарушает равновесие многих светил".

За последние годы значительный вклад в изучении человека вносит фундаментальная наука и, в частности, теоретическая физика. В клетках живого вещества сосуществует с ними вторая форма жизни — полевая, которая сохраняет и накапливает информацию на уровне микрополей. Все живые существа с момента их зарождения и до конца своего земного существования пребывают в информационном поле, которое постоянно воздействует на них.

Информационный слой нашей планеты содержит всю информацию о ней, в том числе и о каждом человеке. В свою очередь Единое информационное поле Вселенной содержит информацию всех уровней, в том числе голограммы каждого человека с миром его чувств и мнений. В упрощенном виде это гигантский суперкомпьютер с Вселенской сетью Интернет, в котором есть ячейка для каждой души человека.

Большую роль в сохранении и передаче информации играют торсионные поля (от английского torsion — вращать). Теория торсионных полей показала, что каждая клетка человека, как и в целом его тело создает и имеет (благодаря ядерным и атомным спинам) торсионное поле. Именно оно является носителем информации (в человеческом теле чакры — фокусы торсионных полей). Любая деятельность человека сопровождается возникновением в окружающем пространстве торсионных полей, скорость распространения которых превышает скорость света в миллиард раз. Для торсионных полей нет ограничений во времени. Торсионные сигналы от объекта могут восприниматься из прошлого, настоящего и будущего. Наличие эффекта торсионной памяти позволяет записывать торсионное поле на любое вещество, например, воду, воск, сахар и т.д. Так, ясновидящая Ванга именно с кусочка сахара считывала информацию о посетителе.

Пришло время, когда необходимо в изучении человека перейти с клеточного и молекулярного уровня на атомный, электронный и еще более глубокие уровни. Достаточно осознать, что только с каждым вдохом человек получает из окружающего мира (Вселенной, других людей, животных, растений и т.п.) трудно вообразимое астрономическое число атомов (10^{22}) и столько же их выделяет, как станет понятным, что в человеке ежесекундно на этом уровне происходят колоссальные изменения. Менее чем за год 98% всех атомов в теле человека заменяются. И уже не кажется фантастическим утверждение Д. Чопра, что в теле каждого человека имеются миллионы атомов, которые были когда-то в теле Иисуса и Будды или Чингизхана, Леонардо да Винчи и Микеланджело.

И в этом плане все живущие на земле люди, как в прошлом, настоящем, так и в будущем очень близкие родственники — все они сестры и братья. За многие столетия предугадывая науку Франциск Ассизский (XII век) сказал: "Брат мой — заяц, сестра моя — ласточка".

Поскольку человек в своем истинном виде представляет многоуровневую, множественную энергетическую субстанцию, состоящую из нескольких тел или принципов, то смерть физического тела, согласно реинкарнации, есть не

более чем изменение состояния "цельного" человека и переход его на иной уровень существования в астральные, ментальные и другие сферы (планы) планеты.

Наука о человеке (его свойства и возможности) получит новый мощный импульс развития только тогда, когда значительно расширятся знания о мироздании, когда станут известными совершенно новые свойства пространства, времени, материи, электромагнитных волн и поля тяготения, которые намного сложнее и разнообразнее, чем представляют себе в наше время физики, математики и философы. Возможно, эти знания до поры до времени закрыты не случайно, так как человек еще не готов (скорее всего по моральным соображениям) владеть ими и вторгаться в эту пока недоступную для него область.

Но сейчас уже нет сомнений в том, что лечение и оздоровление организма может быть более успешным, если питать и поддерживать не только одно физическое тело, но и все остальные. Порочность принятой классической системы оздоровления заключается в том, что она занимается только физическим телом.

ПОЗНАЙ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Познай себя и ты познаешь мир.
Сократ

Каждый человек создан в одном-единственном экземпляре. Древние врачеватели никогда не начинали лечения не определив предварительно индивидуальную конституцию больного. Только с учетом индивидуальной конституции необходимо подбирать образ жизни, питание и средства оздоровления, которые бы устраняли слабые стороны личности. Болезнь возникает тогда, когда образ жизни человека выходит из равновесия с его врожденной программой.

Важное значение в индивидуальной характеристике человека имеют конституция и темперамент, типы его психосоматической акцентуации, биоритмы, группа крови и др.

Различают три типа конституции: гиперстенический, астенический и нормостенический.

При гиперстеническом (пикническом) типе телосложения преобладают поперечные размеры тела, голова округлой формы, лицо широкое, шея короткая и толстая, грудная клетка широкая и короткая, живот большой, конечности короткие и толстые, кожа плотная.

Астенический тип телосложения характеризуется преобладанием продольных размеров тела. У астеников узкое лицо, длинная и тонкая шея, длинная и плоская грудная клетка, небольшой живот, тонкие конечности, слаборазвитая мускулатура, тонкая и бледная кожа.

Нормостенический (атлетический) тип телосложения характеризуется пропорциональным телосложением.

Необходимо подчеркнуть, что человечество не состоит только из этих трех типов конституции. В жизни намного сложнее: существуют их различные промежуточные варианты и комбинации, с доминированием того или иного типа. Это касается не только конституции, но и темперамента, как и всяких других типов.

Замечена зависимость конституционального типа человека и подверженности его тем или иным заболеваниям. Так, у астеников чаще встречаются туберкулез, заболевания же-

лудочно-кишечного тракта, у гиперстеников — болезни обмена веществ, печени, гипертоническая болезнь и др.

Каждый человек должен жить в соответствии со своей конституцией, то есть образ жизни человека должен соответствовать его конституции. Конституция всегда индивидуальна — значит образов жизни столько же, сколько людей.

Различают следующие типы темперамента (особенности эмоциональных реакций и волевой деятельности): холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический.

Ученые отмечают, что тип темперамента зависит от темпа, ритма и интенсивности основных психических процессов.

Холерик — человек быстрый, порывистый, общительный, стремительный в своих поступках, но не уравновешенный, легко возбудимый и не скоро успокаивающийся, склонный к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения. Для него характерна настойчивость, целеустремленность, прямолинейность, решительность, бескомпромиссность, гордость, конфликтность, азартность, авантюризм и др.

Сангвиник — человек живой, подвижный, уравновешенный, общительный, с разнообразной и богатой мимикой, быстро отзвучивающий на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности. Для него характерна оптимистичность, независимость, инициативность, доверчивость, гибкость и компромиссность, искренность и др. Это человек — “флюгер”, человек — “хамелеон”, человек — “перекати-поле”.

Меланхолик — сдержан, застенчив, отличается сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой их глубиной и длительностью, легко ранимый, скоро истощается и медленно восстанавливается, склонен сильно переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирует на окружающее. Для него характерна нерешительность, неуверенность в себе, вялость, ранимость и др.

Флегматик — человек с замедленной сменой процессов возбуждения и торможения, уравновешенный и спокойный, со слабым внешним выражением душевных состояний, с устойчивыми интересами и стремлениями и более или менее постоянным настроением. Для него характерна нето-

ропливость, трудолюбие, упорство, молчаливость, терпеливость, осторожность, миролюбивость, замкнутость, стабильность и др.

Если говорить о стрессах, то реакция на них зависит от особенностей психологической защиты, которая в первую очередь определяется типом темперамента человека. В стрессовых ситуациях холерики нередко быстро “срываются”, а сангвиники довольно легко справляются с ними. Меланхолики тяжелее всех переносят стрессовые ситуации, а флегматики устойчивы к стрессовым воздействиям.

Но следует добавить, что в зависимости от темперамента в поведении человека преобладают либо эмоции, либо активность в действиях. Так, сангвиники и меланхолики на тот или иной стрессовый раздражитель в первую очередь отвечают эмоциональной реакцией, то есть бурно переживают несчастья или радости, в то время как холерики и флегматики сразу же начинают действовать.

Однако надо все же сказать, что разделение на типы темперамента в достаточной мере условно и говорит лишь о том, что у большинства людей в той или иной ситуации могут проявляться черты, присущие совсем разным темпераментам. И именно это позволяет утверждать, что врожденный тип темперамента можно в какой-то степени скорректировать, изменить какие-то черты, снивелировать качества, мешающие человеку в жизни и деятельности, а тем более в реакции на стрессовые воздействия, для чего и существуют многочисленные приемы психической и энергетической саморегуляции.

Различают следующие типы психосоматической акцентуации: демонстративный, лабильный, психастенический, инертно-импульсивный и др.

Основными типичными признаками демонстративного типа являются эгоцентрическая направленность личности, демонстративность поведения, стремление привлечь внимание окружающих, сильная зависимость самооценки от мнения окружающих. Дочь Теодора Рузвельта говорила, что папа не любит бывать на свадьбах и похоронах, так как на свадьбах он не может быть невестой, а на похоронах покойником.

У людей лабильного типа наблюдается крайняя изменчивость, колебания настроения в течение дня.

Основная черта психастенического типа (тревожно-мнительного) — высокий уровень тревоги, боязнь неопределенности и крайняя нерешительность.

У людей инертно-импульсивного типа наблюдается инертность основных психических процессов и импульсивное проявление эмоций в виде взрывчатости эмоциональных разрядов (подозрительность, конфликтность и др.).

Демонстративный тип с трудом переносит одиночество и в то же время “сценическая” деятельность у таких людей может быть очень успешной. Они с трудом переносят ситуацию, когда вынуждены “смирять гордыню” и выступать в роли исполнителя, а не лидера. Люди лабильного типа имеют слабую энергетику, часто болеют простудными заболеваниями. Они нуждаются в опеке, в теплых отношениях, в старших друзьях.

Люди психастенического типа не могут принимать на себя ответственность за других в условиях неопределенной ситуации, поэтому руководящая должность — это не их стихия.

Человеку инертно-импульсивного типа угрожает психосоматическая болезнь в случаях сдерживания гнева, страха, подавления своих агрессивных намерений.

Несоответствие психологических особенностей человека образу его жизни, окружающей среде создают условия для развития психосоматических расстройств. Но психосоматические нарушения не фатальны. Осознав и оценив свои особенности человек может активно воздействовать на себя и на среду окружающую его.

Каждый человек должен знать свой биоритм. Биоритмами называются ритмы физиологических процессов, присущие всем живым организмам. Их характер всегда индивидуален. В зависимости от характера биоритмов людей можно разделить на пять биоритмических типов, или хронотипов. Это “совы”, поздно ложащиеся спать, наиболее активные во второй половине дня или вечером и ночью; “жаворонки” — рано встающие, наиболее активные утром; слабо выраженный утренний тип (СВУТ); “голуби”, одинаково активные в разное время суток, и слабо выраженный вечерний тип (СВВТ).

Режим труда и отдыха должен соответствовать хронотипу. “Жаворонкам” не рекомендуется работать в вечернюю смену или по ночам, потому что может нарушиться синх-

ронность действия биоритмов организма. Результат — резкое ухудшение состояния здоровья. Сбой биоритмов может произойти, когда человек резко меняет режим труда и отдыха. Например, при переходе на посменную работу или работу полными сутками.

Прежде всего резко ухудшается самочувствие и ослабевает иммунитет. Очень часто у людей, которые относятся к утренним типам, но работают ночью или суточно, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы и терморегуляция. Они постоянно чувствуют усталость, слабость, легковозбудимы, их организм не восстанавливается во время отдыха. Кроме того, они чаще, чем другие, становятся “жертвами” обострений хронических болезней и простудных заболеваний — ОРЗ, гриппа, бронхита.

Все люди делятся на группы по характеристике их крови. Различают четыре группы крови: первая (0), вторая (А), третья (В) и четвертая (АВ).

Известно, что люди с группой крови 0 чаще умирали во время эпидемии чумы, больше подвержены язвенной болезни желудка и кишечника, но у детей с этой группой крови реже возникает дистрофия.

Люди с группой крови А наименее устойчивы к оспе, гриппу и холере (у группы А часто понижена кислотность желудочного сока, которая является защитным фактором). Люди с этой группой чаще заболевают злокачественными опухолями желудка, а женщины предрасположены к раку матки. Они чаще болеют сахарным диабетом, туберкулезом и пневмонией. И даже комары кусают их чаще, чем людей с другими группами крови.

Люди с группой крови В больше других подвержены различным кишечным инфекциям и ишемической болезни сердца. У таких людей хуже заживают раны (повышена вероятность их нагноения) и чаще возникают опухоли толстой кишки.

У детей с группой крови АВ чаще развивается дистрофия и значительно выше риск поствакцинальных реакций.

В зависимости от группы крови у человека проявляются определенные пристрастия, черты характера и даже потребность в некоторых продуктах питания. Оказалось, что есть и такие продукты питания, которые вредны или, в край-

нем случае, бесполезны людям с определенной группой крови (смотрите в главе “Питание и здоровье”).

Информация о предрасположенности человека к тем или иным болезням должна восприниматься не как неизбежность, а как вероятность, которую всегда можно избежать. Человек должен знать свою “ахиллесовую пяту” и не подставлять ее под удары судьбы.

Прислушайтесь к голосу Природы, который особенно хорошо развит у ребенка (“устаи младенца глаголит истина”) и который еще не успели заглушить или перепрограммировать окружающие его взрослые. Приведем лишь один пример. Ребенок любит брать в рот сосульку из льда, он инстинктивно тянется к ней, чтобы получить очень ценную для него талую воду. А мама ему говорит: “Брось эту гадость!” И такое перепрограммирование, далеко не редкость. Необходимо всегда слушать голос своей крови в самом широком смысле этого слова — голос Матери-Природы.

ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто.

Сократ

Здоровье — одно из основных условий счастья человека. В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: “Здоровье — свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным”. Особенно следует подчеркнуть, что физическое здоровье невозможно без здоровья нравственного.

Количество определений здоровья очень велико. Приведем еще одно. Так, Г.Л. Билич и Л. Назарова (2000) считают, что здоровье — это состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье — это очень сложное и многомерное понятие. Различают несколько аспектов здоровья: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, сексуальное, социальное, творческое и духовное.

Интегральной позицией состояния здоровья является духовность человека. До настоящего времени нет четкого определения духовности. Ее характеризуют опосредственно: через психическую функцию центральной нервной системы, а с теософских позиций — по состоянию ментального тела. Человек считается здоровым, когда созидательная сила, поступающая из его духовного состояния, движется в согласии с универсальным или космическим законом. Если восприятие реальности коррелирует с космическим законом, то чувства будут гармоничны и не будет блоков (спазмов мелких и крупных кровеносных сосудов) в организме. Человеку с высокой духовностью не свойственны постоянные страхи, эгоизм, мелкие страсти, обидчивость и многие другие эмоции,

которые отрицательно влияют на функциональное состояние его организма.

Несмотря на обилие точек зрения на суть здоровья, до настоящего времени еще нет единства подходов к его определению и оценке. Однако не вызывает сомнений, что здоровье должно отражать способность человека сохранять свой гомеостаз.

Для здорового организма является характерным такое его состояние, которое определяют как гомеостаз (от древнегреч. *homoios* — подобный, одинаковый и *stasis* — состояние, неподвижность), то есть относительное динамическое постоянство состава и свойств его внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости и т.п.) и устойчивость основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и т.п.). Одной из важнейших особенностей организма является его способность поддерживать относительное постоянство физиологических (биохимических и др.) констант при широком диапазоне изменений условий окружающей среды. Это достигается автоматической саморегуляцией — гомеостазом, который ограничивает возникающие в организме колебания различных физиологических параметров сравнительно узкими пределами.

Организм, писал И.П. Павлов, — система «высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая». Организм постоянно поддерживает все физиологические функции на определенном уровне, в пределах так называемой нормы. Это касается температуры тела и концентрации водородных ионов в жидкостях, и величины артериального давления, и частоты дыхания, и сотни других показателей. Иммуитет — это тоже механизм гомеостаза, который должен, несмотря на внедрение микроба или вируса, сделать так, чтобы не нарушать процессы жизнедеятельности, чтобы не наступила смерть.

В каждый момент жизни любого организма происходит постоянное воздействие на него десятков и сотен факторов окружающей среды. И среди них немало таких, которые могут изменить те или иные биологические свойства внутренней среды, то есть нарушить гомеостаз. Но организм

может поддерживать гомеостаз при изменении факторов окружающей среды лишь до определенных границ. Когда степень воздействия неблагоприятных факторов превосходит допустимый предел, то происходит нарушение гомеостаза. При этом в организме возникают функциональные и морфологические нарушения, то есть наступает развитие болезни. Сохранение гомеостаза — признак здоровья, его стойкое нарушение свидетельствует о болезни.

Согласно заключениям экспертов ВОЗ (1985), состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20% — наследственными факторами, на 20% — состоянием окружающей среды и на 50% — образом жизни. В каждой конкретной ситуации и для каждого человека эти цифры могут значительно колебаться в ту или иную сторону. Необходимо убрать перекося в сознании человека, что «медицина все может», так как «медицина может» только на 10% и поэтому ее часто обвиняют совершенно необоснованно. А вот сам человек может влиять на свое здоровье на 50%, через своей индивидуальный образ жизни.

Есть ли между здоровьем и болезнью резкая грань? По Галену, существует три состояния человеческого тела: «Здоровье — состояние, при котором тело человека полностью здорово; болезнь — противоположное состояние; третья промежуточное состояние — ни здоровье, ни болезнь». Основная масса людей находится именно в этом третьем состоянии.

Это переходное состояние организма, или предболезнь можно еще определить как состояние крайнего напряжения его нормального функционирования, то есть это экстремальная норма.

Понятия здоровье и болезнь тесно связаны между собой и определить между ними границу практически невозможно. Переход от здоровья к болезни является самой сложной теоретической и практической проблемой. Между этими состояниями имеется ряд переходных стадий, которые не вызывают у человека субъективной потребности в медицинской помощи. Переходные стадии могут обусловлены различными факторами, связанными преимущественно с современным ритмом жизни, длительным воздействием гипокинезии, психоэмоциональными нагрузками, неудовлет-

ворительными социально-бытовыми условиями, предъявляющими повышенные требования к организму.

Третье состояние (первое — здоровье, второе — болезнь) — это состояние, когда резервы нормального функционирования систем организма сдвинуты в сторону истощения. К находящимся в третьем состоянии относятся лица, регулярно потребляющие алкоголь, и большинство курящих. Десинхроноз, возникающий у работников ночных профессий и при трансмеридиональных перемещениях, пополняет отряд лиц с третьим состоянием. Есть и другие, особые, сопряженные с ограничениями жизнедеятельности человека физиологические состояния: периоды полового созревания, климакса, предродовой и послеродовой периоды и, наконец, старость. Самый большой отряд людей третьего состояния набирается в результате неправильного питания (голодание, авитаминозы, излишняя масса тела, ожирение и др.).

Не следует рассматривать третье состояние как обязательную угрозу перехода в болезнь. Скорее, третье состояние — это подаренное природой человеку время для реализации резервных возможностей организма, это период для восстановления здоровья.

И все-таки болезнь это борьба за восстановление здоровья, это способ, которым организм лечит себя. Болезнь можно рассматривать и как тренировку защитных сил организма и как проверку на их прочность. А это значит, что болезнь (не тяжелая) необходима для поддержания защитных сил организма в "боевой готовности". И только с этих позиций можно легко понять информацию из "Древнего патерика": "Некоторый старец часто подвергался болезни. Случилось ему в течение одного года не болеть; старец очень скорбел об этом и плакал, говоря: "Оставил меня Господь мой и не посетил меня".

Дети должны периодически, если можно так сказать, "побаливать". Если бы мы могли им гарантировать, что они во взрослой жизни никогда не столкнутся с болезнями, то да, имело смысл и в детстве оберегать их от малейшего ветерка. Но поскольку такой гарантии мы им дать не можем, то пусть болеют в разумных, конечно, пределах, под присмотром врачей. Речь, разумеется, не идет о забо-

леваниях, опасных для жизни, инвалидизирующих. Ребенок должен болеть, чтобы жить. Приведем пример. На Фарерские острова моряки какого-то судна завезли однажды корь. На островах, где 60 лет не было этого заболевания заразились все население, кроме стариков старше 60 лет, организм которых с детства помнил эту инфекцию. Возможно поэтому мудрая природа наделила детей особой устойчивостью для легкого переболевания. Принято считать, что наибольшая устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам наблюдается у детей в возрасте 10-12 лет. Английский геронтолог А. Комфорт пишет: "Если бы сопротивляемость различным видам стресса, повреждениям и болезням, присущая организму человека в 10-летнем возрасте, сохранялась в течение всей его жизни, то половина ныне живущих людей могла бы надеяться прожить 700 лет".

Японский ученый Жорж Осава утверждает: "Естественное состояние человека — здоровье — никогда не покинет его, если он не нарушает законы Природы. Болезнь — это ответ Природы на наше неразумное поведение в части питания, дыхания, общения с обществом и Природой".

Известны физические причины болезней (термические, радиационные и др.), химические (компоненты пищи, соли тяжелых металлов, пестициды и др.), биологические (микробы, вирусы, паразиты и др.), психогенные и генетические факторы.

Существует точка зрения, что любое заболевание является нарушением биоэнергетического обмена (БЭО) со средой обитания, через различные каналы, в частности, через терморегуляцию (жилища, одежда, климат и др.); обмен веществ (пища, вода, воздух и др.); либидо (врожденные влечения, в частности, сексуальные); смысл бытия (вера в Бога, в добро и т.д.) и др.

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Ни один врач не должен был бы с чистой совестью произнести даже такие слова как "здоров", "болен", — кто знает, где кончается здоровье и начинается болезнь?

С. Цвейг

Издавна привлекает внимание проблема измерения здоровья. Большинство существующих методов основано на определении функциональных возможностей организма. Однако для всесторонней оценки важно знать не только насколько хорошо он себя чувствует (качество здоровья), но и сколько предстоит ему прожить (количество здоровья).

Индивидуальная оценка уровня здоровья является значительно более сложной задачей, чем диагностика заболевания. Это обусловлено, прежде всего, тем, что медицина располагает огромным опытом диагностики болезней, в то время как определение уровня здоровья до сих пор не вышло за рамки философских споров и экспериментальных исследований.

Условно можно рассматривать здоровье с позиции 4-х блоков: физического, психического, социального и сексуального. Кроме того, интегральной позицией состояния здоровья является духовность человека.

Многомерность здоровья определяется различными системами, участвующим в поддержании его. Для оценки индивидуального здоровья необходимо определить следующие показатели:

генетические (генотип, наследственные дефекты и др.); морфологические (уровень физического развития, тип конституции и др.); биохимические (показатели биологических жидкостей и тканей); метаболические (уровень обмена веществ в покое и после нагрузки); функциональные (функциональное состояние органов и систем в покое (норма покоя) и после нагрузки (норма

реакции), резервные возможности, функциональный тип и др.);

уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма (наличие болезней, их частота, длительность и др.);

психологические (тип темперамента, тип доминирующего инстинкта и др.);

социально-духовные (морально-волевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и др.).

К этому значительному перечню параметров индивидуального здоровья следует еще добавить показатели биоэнергетического состояния организма, которое не всегда признает классическая (западная) медицина.

Перед учеными стоит проблема изыскания методик определения уровня и резервов здоровья.

Уровень здоровья — это обобщенный (интегративный) количественный показатель, представляющий собой универсальную шкалу всевозможных оценок здоровья. Существует попытка оценивать здоровье в процентах: от 100% (идеальное здоровье) до 0 (смертный исход). Не получила дальнейшего развития и попытка оценки здоровья с помощью шкалы, так называемой нормы: минимальный уровень, уровень большинства, идеальный, специальный (для спортсменов, летчиков, космонавтов и др.).

Резервы здоровья — это совокупность резервных возможностей всех физиологических систем организма. Количественная характеристика резервов здоровья в виде интегрального показателя пока затруднена, поскольку отсутствует корректная методика выявления "весовых коэффициентов" для каждой из составляющих.

Человек должен обладать известными в настоящее время методами самодиагностики, самооценки и самоконтроля психосоматического статуса организма.

Наряду с качественными показателями, определяющими состояние так называемого статического здоровья — норма покоя, все большее значение приобретает понятие "динамическое здоровье" — норма напряжения, которая определяется количественной характеристикой адаптационных возможностей организма. Чтобы получить представление о динамическом здоровье, необходимо обследо-

довать не только физическое состояние человека во время покоя, но и его максимальную работоспособность, то есть определить резервные возможности организма.

Следует различать диагностику уровня здоровья, диагностику болезни и диагностику пограничного состояния (предболезни). Для определения этих параметров имеются как общие для всех методы исследования, так и специфические.

Оценку здоровья всегда начинают с исследования крови. Эта единственная в организме жидкая ткань, которая реагирует на мельчайшие изменения здоровья. Вот почему первое исследование, которое назначает врач и больному и здоровому, — анализ крови.

Различают общий и биохимический анализ крови (табл. 1 и 2).

Таблица 1. Общий анализ крови

Показатель	Норма	Диагностическое значение
Гемоглобин (Hb)	для мужчин — 120-160 г/л для женщин — 120-140 г/л	снижение гемоглобина отмечается при анемии, после потери крови, угнетения образования эритроцитов и др.
Эритроциты (RBC)	для мужчин — $4-5 \cdot 10^{12}$ в л для женщин — $3-4 \cdot 10^{12}$	причины снижения количества эритроцитов те же самые, что и при снижении гемоглобина.
Лейкоциты (WBC)	$3-8 \cdot 10^9$ в л	увеличение — при инфекциях, лейкозе и др. уменьшение — при тяжелых инфекциях, онкологических и аутоиммунных заболеваниях и др.
Тромбоциты (Plt)	$170-450 \cdot 10^9$ в л	снижение — при иммунологических заболеваниях.
Гематокрит (Ht)	для мужчин — 40-45% для женщин — 36-42%	снижение процента клеток крови к ее жидкой части — плазмы отмечается при кровотечениях и угнетении образования клеток крови, увеличение процента свидетельствует о дефиците воды в организме.
Скорость оседания эритроцитов (СОЭ)	для мужчин — до 10 мм/ч для женщин — до 15 мм/ч	повышение СОЭ сигнализирует о воспалительном процессе и др.

Для общего анализа кровь можно сдавать натощак или после еды. После употребления спиртных напитков, солнечных ванн и физиопроцедур и рентгеновского обследования сдавать кровь сразу не стоит — нужно подождать несколько дней.

На взятие крови для биохимического анализа следует приходиться с утра и натощак. Ведь даже после чашки чая или кофе или стакана пепси-колы уровень глюкозы в крови неизбежно возрастет, а также могут измениться и другие показатели, и исследование станет неинформативным.

Основным критерием оценки состояния здоровья является адаптивность — способность приспосабливаться к окружающей среде. Поэтому, чтобы оценить уровень здоровья, необходимо оценить уровень саморегуляции и адаптивности организма. Но это очень сложная задача. И тем не менее, рекогносцировочную оценку уровня здоровья может провести каждый человек самостоятельно по методике В.И. Белова и Ф.Ф. Михайловича (табл. 3 и 4). Для этого определяют частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный показатель и др.

Таблица 2. Биохимический анализ крови

Показатель	Норма	Диагностическое значение
Общий белок	60-80 г/л	снижается при угнетении работы печени, почек, голодании и др.
Глюкоза	3,5-6,5 ммоль/л	повышение — при сахарном диабете и др.; снижение — при голодании, высоком уровне инсулина и др.
Общий билирубин	до 20,5 ммоль/л	повышение — при гепатите, желчно-каменной болезни, разрушении эритроцитов и др.
Креатин	до 0,18 ммоль/л	повышение при болезнях почек и др.
Холестерин	4,9-5,5 ммоль/л (190-210 мг/дл)	при высоком уровне возникает опасность сердечно-сосудистых заболеваний.

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое позволяет оценить работу сердца. Частота сердеч-

ных сокращений у нетренированных лиц в среднем на 20% выше, чем у тренированных. При частом пульсе нетренированное сердце совершает за сутки 14 тысяч "лишних" сокращений и поэтому быстрее изнашивается. Чем реже ЧСС в покое, тем мощней сердечная мышца. В этом случае сердце работает в более экономичном режиме: за одно сокращение выбрасывается большой объем крови, а паузы для отдыха увеличиваются.

ЧСС замеряется в положении лежа после 5-минутного отдыха или утром после сна путем наложения указательного, среднего и безымянного пальцев одной руки под основание большого пальца другой руки.

Снижать ЧСС до 40 уд/мин и ниже не обязательно. Такие показатели характерны для бегунов на средние и длинные дистанции и марафонцев. Однако необходимо знать, что после 24-36-часового голодания или после обливания холодной водой ЧСС может снижаться на 6-10 уд/мин.

Следующим вполне доступным для контроля показателем, характеризующим надежность сердечно-сосудистой системы, является артериальное давление (АД). Для этого необходим тонометр (так называется прибор для измерения давления). Измерять артериальное давление следует не реже двух раз в год.

Нормализовать АД при начальных стадиях гипертонии или гипотонии можно с помощью физической нагрузки. Следует знать, что спортивные игры, скоростно-силовые виды спорта повышают АД, а малоинтенсивные циклические (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, гребля, велоспорт) — понижают. Идеальным, к которому необходимо стремиться, тренируясь для укрепления здоровья, является АД 110/70 мм рт.ст.; АД 120/80 также считается хорошим. Эти показатели АД желателен сохранять всю жизнь.

Установлена зависимость между объемом воздуха, который человек может выдохнуть за один раз (этот объем называется жизненной емкостью легких, или сокращенно ЖЕЛ), и его работоспособностью, выносливостью и устойчивостью к различным заболеваниям. Определить

ЖЕЛ можно в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере, а также самостоятельно с помощью компактного спирометра. Разделив ЖЕЛ (выраженный в мл) на массу тела (в кг), определяется жизненный показатель. Нижняя его граница, за которой резко возрастает риск возникновения заболеваний, для мужчин — 55 мл/кг, для женщин — 45 мл/кг.

В таблице оценки уровня здоровья (табл.3) вместо ЖЕЛ можно использовать росто-весовой индекс, показатель который также свидетельствует о жизнеспособности человека. Обследование долгожителей показало, что они отличаются от лиц других регионов страны очень низким содержанием жировых отложений в организме, а масса тела в возрасте 80-90 лет в среднем равна 57,3 кг при росте 163,3 см.

Росто-весовой индекс определяется путем вычитания из роста (в см) массы тела (в кг). Любое изменение индекса в сторону уменьшения или увеличения свидетельствует о начинающихся нарушениях в обменных процессах организма и о необходимости принятия срочных мер для стабилизации росто-весового индекса в оптимальных границах. В связи с тем, что соотношение массы тела и роста часто используется как самостоятельный тест приводим эти данные в таблицах 5 и 6.

Исследователи, занимавшиеся проблемами долголетия, всегда отмечали чрезвычайно высокую степень общей выносливости долгожителей, готовность их сердечно-сосудистой и дыхательной систем к продолжительной работе. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а следовательно и общую работоспособность, является бег на 2 км.

При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 с с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня.

Таблица 3. Экспресс-оценка уровня здоровья (первый вариант)

Показатель	Уровень показателей и баллы								
	1 балл	2 балл	3 балл	4 балл	5 балл	6 балл	7 балл	8 балл	9 балл
ЧСС в покое, уд/мин	более 90	76-90	68-75	60-67	521-59	50 и менее 111-120/ 71-75 100-105/ 76-80		106-110/ 60-70	
АД в покое, мм рт. ст.	более 140/90 менее 80/50	131-140/ 81-90 80-89/50-54	90-99/ 50-59	121-130/ 76-80					
ЖЕЛ на массу тела, мл/кг мужчины женщины	менее 50 менее 40	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 54-55		66-70 56-60		более 70 более 60	более 10 лет
Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 20 мин и более	не занимается	до 1 года или менее 2 раз в неделю	1-2 года	3-4 года		5-7 лет	8-10 лет		
Бег 2 км, мин, с: мужчины женщины	более 12.00 14.00	11.01- 12.00 13.01- 14.00	10.01- 1.00 12.01- 13.00	9.01-10.00 11.01- 12.00	8.01-9.01 10.01- 11.00 1.00-2.00		7.30-8.00 9.30-10.00 менее 1.00		менее 7.30 менее 9.30
или время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин, с	более 3.00		2.01- 3.00						

продолжение таблицы 3

Показатель	Уровень показателей и баллы								
	1 балл	2 балл	3 балл	4 балл	5 балл	6 балл	7 балл	8 балл	9 балл
Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	менее 2 раз менее 4 раз	2-3 4-9	4-6 10-19	7-10 20-29	11-14 30-39	15 и более 40 и более			
сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой ноги закреплены (женщины)	менее 10 раз	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более			
Прыжки в длину с места, см: мужчины женщины	менее 200 менее 140	200-209 140-149	210-219 150-159	220-229 160-169	230-239 170-179	240 и более 180 и более			
Количество простудных заболеваний в течение года	более 5	4-5	2-3	2-3	1	1		не болеет	
Количество хронических заболеваний внутренних органов	более 1	1	1	1	1		нет		

Примечание: Уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов: очень высокий – 5 и выше; высокий – 4.0-4.9; средний – 3.0-3.9; низкий – 2.0-2.9; очень низкий – 1.0-1.9 балла.

Таблица 4. Экспресс-оценка уровня здоровья (второй вариант)

Показатель	Уровень показателей и баллы								
	1 балл	2 балл	3 балл	4 балл	5 балл	6 балл	7 балл	8 балл	9 балл
ЧСС в покое, ул/мин	более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее			
Росто-весовой индекс (рост в см минус вес в кг), (лица с широкой костью плюс 5)	90 и менее	91-95	96-100	101-105	106-110			более 110	
Бег 2 км, мин, с: мужчины	более 12.00	11.01-12.00	10.01-11.00	9.01-10.00	8.01-9.01		7.30-8.00		менее 7.30
женщины	более 14.00	13.01-14.00	12.01-13.00	11.01-12.00	10.01-11.00		9.30-10.00		менее 9.30
Для начинающих заниматься: время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин, с	более 3.00		2.01-3.00		1.00-2.00		менее 1.00		

продолжение таблицы 4

Показатель	Уровень показателей и баллы								
	1 балл	2 балл	3 балл	4 балл	5 балл	6 балл	7 балл	8 балл	9 балл
Мужчины – подтягивание на перекладине или ступание и разгибание рук в упоре лежа, раз	менее 2	2-3	7-10	11-14	11-14	15 и более			
Женщины – ступание из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, раз	менее 4	4-9	10-19	20-29	30-39	40 и более			
Прыжки в длину с места, см: мужчины	менее 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более			
женщины	менее 200	200-209	210-219	220-229	230-239	240 и более			
Количество простудных заболеваний в течение года	менее 140	140-149	150-159	160-169	170-179	180 и более			
	более 5	4-5	2-3		1				0

Уровень здоровья зависит не только от показателей общей выносливости, но и от степени развития силовых качеств. Оценить силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса у мужчин можно по максимальному числу подтягиваний на высокой перекладине или сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа на полу. У мужчин, выполняющих эти упражнения 15 раз и более, показатель уровня здоровья находится на гораздо более высоком уровне, чем у тех, кто пренебрегает упражнениями на воспитание силовой выносливости. Для женщин более важен уровень развития мышц брюшного пресса. Он оценивается по максимальному количеству сгибаний туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.

Уровень всех физических качеств при отсутствии тренировки с возрастом значительно снижается, что оказывает влияние на дееспособность человека.

Скоростно-силовые качества (динамическая сила мышц ног и брюшного пресса), ловкость и, в некоторой степени, вестибулярную устойчивость и гибкость позвоночника позволяет оценить прыжок в длину с места. Тест выполняют после обязательной разминки из исходного положения стоя на невысокой опоре (чтобы нога при толчке не проскальзывала назад). Измеряется расстояние от носков ног до ближайшего места касания мягкого грунта пятками.

От эффективности работы иммунной системы зависит устойчивость организма человека к простудным и другим заболеваниям. Наиболее просто оценивать иммунную систему можно по количеству случаев простудных заболеваний в течение года.

Есть еще один показатель, по которому оценивается общий уровень здоровья человека, — это наличие хронических заболеваний внутренних органов (сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, органов дыхания и др.).

Для оценки развития ребенка и соответствия массы и его возраста можно воспользоваться данными таблицы 5.

Таблица 5. Оптимальное соотношение роста и веса детей

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	рост, см.	вес, кг	рост, см	вес, кг
3	94	14	92,5	13,5
3,5	98	15	96	14,5
4	101	16	100	15,5
4,5	104	17	103	16,5
5	108	18	106,5	17,5
5,5	110	19	109	18
6	114	20	112,5	19
6,5	117	21	115	20
7	120	22	118	21,5
7,5	123	23	121	22,5
8	125	24,5	124	24
8,5	128	26	127	25
9	130	27,5	129,5	26,5
9,5	133	29	131	28
10	136	30	135	30
10,5	138	32	137	31,5
11	140	33,5	140	33
11,5	143	35	143	35
12	145	36	147	37
12,5	147	38	151	40
13	150	40	154,5	45
13,5	154	43	156,5	48
14	158	47,5	158	50,5
14,5	163	51	158,5	52
15	167	55	159,5	53

Если при экспрес-оценке здоровья (табл. 3 или 4) получилось 6,0 баллов и более — превосходно! Это зона суперздоровья. Риск угрожающих жизни заболеваний при таком показателе практически равен нулю. Нужно продолжать и дальше также тренироваться, закаляться и правильно питаться. Зона от 5,0 до 5,9 балла также свидетельствует о высокой степени надежности организма. Риск возникновения заболеваний с такими показателями уровня здоровья составляет всего 3,6%.

Риск возникновения различных заболеваний начинает

увеличиваться по мере снижения общего уровня здоровья с 4,9 до 3,0 баллов. Диапазон 3,0-3,9 балла указывает на то, что организм находится в состоянии предболезни (органы и системы работают с большим напряжением), и если человек не желает попасть в категорию хронически больных, то должен серьезно заняться своим здоровьем.

Цифры 2,0-2,9 свидетельствуют о том, что человек ведет преступный по отношению к своему здоровью образ жизни. Следует не откладывая изменить его: наладить нормальное питание, пересмотреть режим и т.п.

И, наконец, зона менее 2,0 баллов свидетельствует о том, что необходимо срочно пройти углубленное медицинское обследование, так как организм находится в критическом состоянии.

Результаты самооценки здоровья и медицинского обследования можно обобщить в виде психофизического портрета, или паспорта здоровья личности. Он включает в себя несколько уровней:

первый — описание образа жизни, факторов риска, привычек, склонностей и др. (на основе опросника, анамнеза и т.п.);

второй — антропометрическое обследование, характеризующее соматическое здоровье;

третий — оценка функциональных возможностей и функционального резерва различных систем организма;

четвертый — оценка психологического статуса.

Накопление этой информации в динамике в течение длительного времени имеет важное значение, так как позволит каждому человеку более квалифицированно и более обоснованно вносить коррективы в свой образ жизни.

Следует различать возраст календарный (зависит от даты рождения) и биологический (зависит от состояния здоровья). Основной причиной несовпадения календарного и биологического возраста является образ жизни и режис генетические факторы, которые определяют темпы развития и старения организма. Биологический возраст можно определить по тестам таблицы 7.

Таблица 6. Индекс массы тела (ИМТ)

Рост, м	Уровень показателей и баллы																														
	2,00	1,98	1,96	1,94	1,92	1,90	1,88	1,86	1,84	1,82	1,80	1,78	1,76	1,74	1,72	1,70	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60	1,58	1,56	1,54	1,52	1,50					
2,00	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,98	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,96	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,94	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,92	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,90	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,88	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,86	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,84	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,82	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,80	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,78	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,76	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,74	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,72	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,70	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,68	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,66	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,64	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,62	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,60	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,58	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,56	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,54	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,52	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
1,50	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21					
	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	104	108	112	116	120

Если ИМТ выше 40, это сильное ожирение; ИМТ от 31 до 39: заметно избыточный вес; ИМТ 25-30 для мужчин, 26-30 для женщин; ИМТ 19-24 для мужчин, 20-25 для женщин; ИМТ 19-24 для мужчин, 20-25 для женщин; вес соответствует норме; ИМТ ниже 19 для мужчин, 18 для женщин, 18 лет считается нормальным, для взрослых людей — явный недостаток веса.

Таблица 7. Определение биологического возраста
(по В. Сухову)

Тесты	Возрастные показатели, лет									
	20	30	35	40	45	50	55	60	65	
1. Пульс после подъема на 4-й этаж (температура 80 шагов/мин)	106	108	112	116	120	122	124	126	128	
2. Пульс через 2 мин	94	96	98	100	104	106	108	108	110	
3. 1,5-мильный тест Купера, мин	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	-	
4. Систолическое давление крови	105	110	115	120	125	130	135	140	145	
5. Диастолическое давление крови	65	70	73	75	78	80	83	85	88	
6. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе, с	40	38	35	30	28	25	23	21	19	
7. Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	8	6	5	4	3	2	1	1	
8. Приседания, раз	110	100	95	90	85	80	70	60	50	
9. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, раз	40	35	30	28	25	23	20	15	12	
10. Проба Бондаревского: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, с	40	30	25	20	17	15	12	10	8	
11. Отношение силы кисти к весу, %	65	63	61	59	57	55	53	52	50	
12. Проба Абалакова: прыжок в высоту, см	50	45	43	41	39	37	35	33	30	
13. Индекс грации, %	52	50	49	48	47	46	45	44	43	

Пояснение к таблице № 7.

Тест 3. 1,5 мили — это 2400 м. Тест проводится на ровной местности очень быстрым шагом или бегом.

Тест 6. Задержку дыхания на выдохе производят в положении сидя после неглубокого вдоха, плотно зажав нос.

Тест 7. Подтягивание на перекладине (каждый раз до уровня подбородка) — только для мужчин.

Тест 8. Приседать надо до конца с выбрасыванием рук вперед.

Тест 10. Стоя, поднять одну ногу, сгибая ее в колене и

приставляя пяткой к колену другой ноги. Результат засчитывается до отрыва пятки от пола или потери равновесия.

Тест 12. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Разметить стену на 2-3 м вверх (1 деление — 1 см). Встав к стене правым боком, поднять вверх правую руку и зафиксировать самую высокую отметку (например, 210 см). Затем подпрыгнуть как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от вас ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Вычитаем 210 от 245 получаем результат пробы Абалакова.

Тест 13. Для определения индекса границ определите отношение окружности голени (самой широкой ее части) к окружности талии (в процентах).

Тестирование лучше проводить до завтрака. Необходимо определить возраст по каждому тесту, а затем эти цифры сложить и разделить на количество тестов. Это и будет биологический возраст. Если он соответствует календарному возрасту — это удовлетворительно, если больше — плохо и если меньше, — то хорошо.

Количество здоровья определяет продолжительность жизни. Ученые различают три показателя, характеризующих продолжительность жизни: среднюю, максимальную и видовую. Среднюю продолжительность жизни определяют для каких-либо групп населения (американцы, россияне и т.д., женщины или мужчины, люди определенных профессий и др.).

На протяжении сотен тысяч лет средняя продолжительность жизни человека почти не менялась и была очень невелика. В странах античного периода — Древней Греции и Рима — средняя продолжительность жизни составляла около 29 лет и только в некоторые «благополучные» столетия и только в некоторых странах она достигала 32 лет.

В последние 200 лет в связи с повышением уровня жизни, развитием медицинской науки и культуры населения, средняя продолжительность жизни в странах Западной Европы и США постоянно увеличивалась и составила в XIX веке — 40 лет, в начале XX века — 50, в середине XX века — 65, и в начале XXI века — 75 лет.

Изучение средней продолжительности жизни среди различных профессий выявило, что меньше других живут жур-

налисты, бизнесмены, профессиональные спортсмены и актеры. Среди многих факторов, снижающих продолжительность жизни у людей этих профессий следует особо отметить огромную психологическую нагрузку и постоянные эмоциональные стрессы.

Максимальная продолжительность жизни конкретного человека колеблется в широком диапазоне. Многие выдающиеся люди прожили жизнь, по продолжительности много выше той средней, что наблюдалась в их время: В. Гете и В. Гюго по 83, Ф. Вольтер и Т. Эдиссон — по 84, И. Ньютон, Ж. Ламарк, Н. Бекетов — по 85, И. Павлов, и Ж. Сен-Санс — по 86, Д. Верди, и Л. Толстой по — 88, Микеланджело — 89, А. Швейцер — 90, Тициан — 99, Демокрит — 103 года.

Максимальная продолжительность жизни человека только в определенной степени предопределена его генотипом, но природа представила возможность самому человеку вносить в нее существенные коррективы в ту или иную сторону. Средняя и максимальная продолжительность жизни человека — величины переменные и имеют тенденцию к росту.

Видовая продолжительность жизни человека определяется в биологии в пределах 85-120 лет. Сравним эти данные с продолжительностью жизни животных. Овца, например, живет 10-15 лет, лошадь — 30-40, сокол и слон — до 100, гигантская черепаха — свыше 200 лет.

В Библии определена видовая продолжительность жизни человека: "И сказал Господь: не вечно Духу моему быть пренебрегаемым человеками; потому что они плоть; пусть будут дни их сто двадцать лет" (Бытие, 6:30). И поэтому большинство молодых людей могут поставить перед собой цель достигнуть такого почтенного возраста, если они, конечно, еще в молодости начнут вести здоровый образ жизни.

СТРЕСС — АДАПТАЦИЯ К ЖИЗНИ

Страсти — это ветры, надувающие паруса корабля. Они иногда его топят, но без них он не может плавать.

Вольтер

Известный канадский биолог — создатель теории стресса Ганс Селье описал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс в переводе с английского — "напряжение". Жизнь без стресса, то есть напряжения невозможна. Поэтому Селье писал, что "полная свобода от стресса означает смерть". Селье говорил, что "стресс — это не просто жизнь, это аромат и вкус жизни". Так что будем считать, что стрессы необходимы для нормальной жизни, если конечно они не являются чрезмерными и очень жесткими.

Все, что вызывает стресс, называют стрессорами. В качестве стрессоров могут выступать различные факторы: физические (травма, высокая или низкая температура и др.), химические (токсины, вредные газы и др.), биологические (насекомые, микроорганизмы, возбудители заразных болезней и др.) психические (конфликт, опасность, гнев, обида, радость и др.).

Стресс, как реакция адаптации, включает три стадии: стадию мобилизации защитных сил (стадия тревоги), стадию резистентности или равновесия на новом повышенном уровне и стадию истощения. Любой стресс начинается со стадии тревоги, но заканчивается либо стадией резистентности (что очень хорошо), либо стадией истощения (что очень плохо).

Стадия мобилизации защитных сил организма характеризуется развитием определенных процессов в эндокринной системе, изменением мышечного тонуса, температуры тела и кровяного давления. В этот период защитные силы организма мобилизуются ("подняты по тревоге") для противодействия отрицательным факторам. При этом существенно изменяется ход физиологических процессов, чтобы привести весь организм в состояние "полной боевой готовности". Изначальная цель этой стадии подготовить тело к бегству или к бою.

Это было важно в первобытном обществе, когда люди постоянно боролись за свое существование, сражались с дикими зверями. И хотя теперь зачастую нет необходимости от кого-то спастись, тем не менее, напрягаются мышцы и значительно повышается уровень "гормона тревоги" — адреналина в крови.

В организме поднимается настоящая эндокринная буря: надпочечники выбрасывают в кровь так называемые гормоны атаки — адреналин и его биохимический предшественник норадреналин. Они заставляют учащенно биться сердце, повышают мышечный тонус, сужают сосуды, делают кровь более вязкой и увеличивают ее свертываемость (способность образовывать тромбы), чтобы уменьшить потерю крови, если противник нанесет рану.

Если угрожающая ситуация не затягивается, то реакция тревоги может перейти в стадию резистентности. В этот период нормализуется обмен веществ в организме, выравниваются сдвиги, которые наступили в начале неблагоприятного воздействия стресс-фактора. Стадия резистентности, или адаптации, характеризуется восстановлением гомеостаза, повышением устойчивости не только к этому, но и к другим раздражителям. Организм "празднует победу". То есть, если угрожающая ситуация не очень велика по силе действия, ничего, кроме пользы от такой встряски не бывает. Такой стресс полезен для организма и его называют эустресс (в переводе с греческого эу — хороший), то есть хороший стресс.

Результаты новейших исследований, позволяют сделать вывод, что организм лучше функционирует, если на него воздействуют умеренные стрессы. Они, как прививки, стимулируют его защитные силы и даже замедляют процессы старения.

Если защитные силы организма не справились с воздействием стресс-фактора, развивается стадия истощения. Высокая нота не может длиться слишком долго и затянувшийся стресс грозит срывом. В этот период резервные, приспособительные возможности организма исчерпаны и наступает дистресс ("дистресс" в переводе с английского страдание). Человеческий организм не рассчитан на то, чтобы долго жить на адреналине. И он "выбирает" чем бы

ему заболеть. Болезнь нащупывает самое ослабленное звено, самое уязвимое место.

Благодаря постоянным (перманентным) стрессам подавляющее большинство населения (и особенно люди бизнеса) зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого синдрома очень напоминают проявления вируса СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, нежелание вставать с постели, "песок" в глазах, частые головные боли, бессонница и др. Вы можете думать, что вычеркнули из памяти прошлые проблемы и обиды, но организм, к сожалению, "злопамятен". Любой стресс, страх, обиду, зависть, мстительность он держит "про запас", как бомбу замедленного действия. Она в самый неожиданный момент сработает болезнью сосудов, повышенным давлением, диабетом, инфарктом, инсультом и т.д.

Специалисты считают стресс главным врагом человека в XXI веке, а финансирование изучения стресса и методов борьбы с ним во всем мире растет стремительными темпами. Стрессы дают самую высокую степень риска для здоровья. Им подвержены все, но чаще всего люди с повышенной степенью самооценки, эгоисты. И если у них что-то не выходит — все! Небо рушится над головой. Потом инфаркты, инсульты, параличи и прочее. Один и тот же стресс-фактор (по силе и по продолжительности) на одного человека может воздействовать как эустресс, на другого как дистресс. Необходима выработка особого мироощущения, основанного на взвешенном и спокойном отношении к вещам, какими бы страшными на первый взгляд они ни казались.

У людей, переживших очень глубокую травму, а иногда и длительную (воевавшие в горячих точках и т.п.), в последующие годы могут отмечаться симптомы постравматического стрессового расстройства. При этом происходит нарушение сна, проявляются конфликтность, агрессивность, пониженное настроение, появляются различные болезни (диабет, гипертония, язва желудка и др.). Это очень сложное расстройство, которое требует специального лечения.

Особую опасность вызывает эмоциональный стресс, обусловленный неблагоприятными бытовыми и семейными ситуациями, высоким темпом жизни, дефицитом времени, избытком информации, неудовлетворенностью жизнью. И

когда действие эмоциональных стрессов продолжается неопределенно долго, хронически, развивается дистресс, со всеми его негативными последствиями.

У некоторых людей надпочечники начинают бурно вырабатывать адреналин в ответ на малейшее проявление эмоций, причем не только отрицательных. Это тонкие натуры, очень тревожные, раздражительные, ранимые и внушаемые, непримиримо отстаивающие свою правоту, склонные к преувеличению и способные заявить о себе: "Над вымыслом слезами обольюсь". Перебор положительных эмоций способен ввести такого человека в сильнейший стресс, в основе которого лежит резкая активизация функции надпочечников. Врачи называют это расстройство синдромом Стендаля. Оказывается, писатель испытал подобное состояние еще в 1817 году, когда внезапно потерял сознание, рассматривая полотна эпохи Возрождения в одном из флорентийских музеев.

Положительные эмоции в основном стимулируют работу надпочечников и не поражают так сильно организм в целом, как отрицательные. Но и от избытка радости падают в обморок, а от счастья умирают. Отец Пьера Бомарше умер от восторга, когда великий сын читал ему "Севильского цирюльника". Радж Капур потерял сознание через минуту после того, как президент Индии вручил ему высшую кинематографическую награду страны, и вскоре скончался. Невольным убийцей в обоих случаях оказался один и тот же гормон — адреналин. Он вызвал столь резкое повышение давления крови, что стенки некоторых важных сосудов не выдержали напора и лопнули.

Существуют способы и приемы, помогающие практически любому человеку самому противостоять вредоносному воздействию стрессов и преодолевать их.

Человек не должен брать на себя непомерно большие для него обязанности. Если человек, к примеру, ведомый, но не зная этого, пытается стать ведущим, то у него может возникнуть непрерывная стрессовая ситуация, а в конце концов гипертонический криз, инсульт, опухоль или другая болезнь.

Известно, что 20-минутная ходьба в быстром темпе и бег трусцой нормализуют все функции в период стресса.

"Буря" непременно "уляжется" после лыжной прогулки, катания на санках, коньках, заплыва в бассейне, танцев, занятий аэробикой.

Послеуйте совету профессора психиатрии нью-йоркского медицинского колледжа, директора Американского института стресса Пола Дж. Роша. Запишите на бумаге все, что волнует вас в этой жизни. Затем возьмите чистый лист, согните его пополам, выберите из составленного вами списка обстоятельства, которые вам подвластны, и запишите их справа. В левую колонку внесите проблемы, не зависящие от вас, и все то, что вы изменить не можете. Ежедневно перечитывая этот перечень, вы вскоре перестанете волноваться о вещах, с которыми ничего нельзя поделать.

Герой Курта Воннегута поступает весьма мудро, когда просит судьбу: "Дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить; мужество — изменить то, что могу, и мудрость — всегда отличать одно от другого".

Ведущий специалист по стрессу института поведения в Атланте (США) Ричард Блю обучает пациентов искусству находить хорошее в плохом. Сядьте в глубокое кресло, откиньте голову, расслабьтесь и начните сеанс психотерапии по методу доктора Блю со слов "В конце концов". Если у вас не ладятся отношения с начальством, скажите себе: "В конце концов, у меня есть работа". Прорвало трубу в ванной? Утешьтесь фразой: "В конце концов, я живу на первом этаже и не затоплю соседей". Муж ушел к другой? Произнесите вслух: "В конце концов, я теперь свободна". Потренировавшись немного, вы обнаружите, что все не так плохо, как казалось сначала.

МОРАЛЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Духовное лекарство заслуживает право на такое же место, как и весь прочий аптекарский припас.
А.Н. Радищев

▼ Проблема влияния духа на тело стара как мир. Теперь уже мало кто сомневается в том, что в большинстве случаев сам человек – причина как своей болезни, так и своего здоровья.

Современные методы профилактики и лечения болезней человека мало чем отличаются от профилактики и лечения болезней животных (за исключением психотерапии). Такая “уравниловка” не соответствует особому статусу человека, она его унижает, перечеркивает особую роль его духовности. Одна из важнейших особенностей человека – это его мораль, или нравственность (совокупность норм и принципов поведения людей по отношению к обществу и другим людям).

Как существуют объективные законы физики, химии и других наук, так есть объективный закон абсолютной морали человека (универсальная моральная система человечества). Создание групповой морали (мораль фашистов, коммунистов и т.п.) в отличие от универсальной моральной системы – это ложный и, как показал опыт истории, опасный путь.

▼ Универсальная моральная система человечества была определена еще несколько тысячелетий назад в десяти заповедях Моисея (не убивай, не прелюбодействуй, не кради, не произноси на другого ложного свидетельства и др.) и семи законов сыновей Ноя (запрет идолопоклонства, богохульства, убийства, воровства, разврата и др.). Как известно, три великие мировые религии – иудаизм, христианство и ислам – основаны на этих заповедях и законах. Они объединяют всех людей независимо от расы, национальности, политических и религиозных убеждений и социального статуса. Талмуд утверждает, что “тот кто убивает хотя бы одну душу – убивает целый мир. А тот кто спасает одну душу – спасает целый мир”. Основной этический прин-

цип человечества заложен в христианстве: “Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте с ними (Матф., 7:12), в исламе: “Никто их вас не верующий, покуда он не полюбит своего брата, как самого себя” (Сорок Хадисов ан-Навави, 13), в буддизме: “Как и я, и они, как они, так и я” (Сутта Нипата, 705), в конфуцианстве: “Не делай другим того, что не желаешь себе” (Лунь Юй, Беседы, 15:23). Несмотря на то, что эти законы морали известны человечеству уже несколько тысячелетий, к сожалению, многие люди и в настоящее время не могут их понять и принять.

Каждому человеку дано право: быть ему верующим или быть атеистом. Но ни у кого уже нет сомнений в том, что верующему легче подниматься по очень трудным ступеням нравственности. За последние десятилетия отмечается сближение науки и религии. И не случайно великий мыслитель А. Эйнштейн сказал: “Наука без религии неполноценна, а религия без науки слепа”. Религия несет знания о самом важном: о нравственности, духовности, душе, смысле человеческой жизни. Но религия не могла помочь человеку обустроить быт, облегчить физический труд, получить более производительные орудия труда. Именно решением материальных задач, ограниченных рамками земного бытия, и занялась наука, отделившись в свое время от религии.

Как писал в конце XIX века французский философ Шюре, – “Религия отвечает на запросы сердца, отсюда ее магическая сила, наука – на запросы ума, отсюда ее непреодолимая мощь. Религия без доказательства и наука без веры стоят друг против друга недоверчиво и враждебно, бессильные победить друг друга”. Будем надеяться, что периоды их взаимного недопонимания навсегда остались позади.

Наука подошла к таким пределам, когда она начала добывать все более и более опасные знания (ядерное оружие, генная инженерия и др.). Поэтому по мере прогресса особую роль приобретает нравственность человека. Наука и религия – это два крыла, которые позволяют человеку не быть приземленным.

Особо следует отметить моральную необходимость не только терпимости, но и глубокого уважения друг к другу веру-

ющих разных конфессий. Еще в XIX веке Рамакришна писал: "Истинно религиозному человеку надлежит думать, что другие религии — тоже пути, ведущие к истине" (Богу). Об этом должны всегда помнить все религиозные деятели, независимо от их сана и веры.

Человеку дарована свобода. И никто не может навязать ему Веру или атеизм, абсолютный закон морали или безнравственность, здоровье или болезнь.

Человек должен сам сделать выбор. Это право ему дано от Всевышнего: "Жизнь и смерть предложил Я тебе, благословение и проклятие. Избери же жизнь, дабы жить тебе и потомству твоему", — сказано в Библии (Второзаконие, 30:19). Каждый человек должен иметь четкую мотивацию на здоровье, ибо только здоровый человек может добиться высшей ступени в иерархии потребностей — самореализации.

О необходимости духовного целительства личности признают многие исследователи. Немецкий врач И. Марциновский разработал метод, получивший название "психотерапия мирозерцанием по Марциновскому". Этот метод позволяет пациенту подняться в душе над своей страдающей, обремененной проблемами личностью, увидеть себя частицей более важного, чем отдельная личность, то есть частицей человечества, всего живого и вообще всей Природы. В результате одухотворенности пациент возвращается к решению своих реальных проблем, он перестает мерить свое страдание меркой собственных близоруких решений. В состоянии такой одухотворенности исчезает раздражительность, нервность, тревожность и "все телесное улаживается само собой".

Восточная наука связывает духовность человека с активностью тех или иных его чакр, каждая из которых соответствует определенному уровню духовного развития личности. К сожалению, еще немало людей, жизнь которых остается на уровне первых двух чакр.

Первая чакра (муладхара) характеризует способность человека бороться с миром за свое выживание, видеть свои интересы, которые могут сопровождаться агрессивностью, злобой и т.п. Здесь нет и намека на какую-либо духовность.

Вторая чакра (свадхистана) — этот уровень эволюции

личности соответствует удовлетворению его желаний (праздничный образ жизни, роскошь, секс и др.). Снижение активности этой чакры означает потерю интереса к удовольствиям. "Закрытие" этой чакры ведет к "раскрытию" пятой чакры.

Третья чакра (манипура) — характеризует потребность человека в признании, авторитете, в ощущении власти, то есть потребность стать учителем, начальником, вождем и т.п.

Четвертая чакра (анахата) — это фаза эволюции личности свидетельствует о появлении потребности в духовности, учете интереса других, компромиссах, любви к ближнему и др.

Пятая чакра (вишудха) — это расцвет творческой личности. Человек становится творцом, создателем, изобретателем, художником и т.п.

Шестая чакра (аджна, третий глаз) хорошо развита у людей мудрых и ясновидящих. Эти люди становятся духовными лидерами и идеологами массовых движений.

Седьмая чакра (сахасрара) активна у людей, которые становятся святыми или пророками, посвятившими свою жизнь служению Богу. У этих людей отсутствует что-либо личное: желания, мысли, суждения и др.

Долго живут те люди, кто видит смысл своей жизни, кто обладает высокой духовностью. В качестве примера можно привести жизнь одиноких пустынников, у которых практически ничего не было, кроме Веры. Жили они под открытым небом или в пещере. Одежда — на все времена года, только рубище. Еда — дикие плоды, листья и коренья. Но жили они долго: Павел Фивейский — 113 лет (из них 90 лет в пустыне), Антоний Великий — 105 лет (70 лет в пустыне), Павел Комельский — 112 лет (50 лет в пустыне), Анин — 109 лет, Кириак — 107 лет. Список долгожителей — святых подвижников, живших без крова над головой и со скудной пищей можно продолжать и продолжать. Их жизнь свидетельствует о том, что власть духа над телом приводит к долголетию.

Путь духовного возрождения и нравственного очищения труден. Человек постоянно испытывает искушение, то есть необходимость выбора между злом и добром. Вся история

человечества, начиная от Адама и Евы (змей-искуситель) — это история искушения. Поводов для искушения много, и человек каждый день и не единожды стоит перед выбором призрачных удовольствий: сигареты, алкоголь, чревоугодие, серебролюбие, наркотики, секс без любви, тщеславие, властолюбие и многое, многое другое.

Семья, школа и общество должны научить ребенка делать правильный выбор. Каждый человек должен понять, что нужно постоянно чем-то “жертвовать” во благо себе. Ведь путь в рай немислим без страданий и поэтому в “раю нет нераспятых”. Но при этом необходимо иметь в виду, что формирование характера на основе чрезмерного усилия, подавления или искажения отдельных черт темперамента человека приводит к утрате его способности к адаптации, и значит к различным болезням.

Отсутствие серьезных целей и идеалов также угнетает человека. Без духовности человек теряет контроль над собой. Духовная сила обуславливает развитие сильного интеллекта, воли, тонких чувств — всего, что формирует сбалансированную личность, в совершенстве владеющую эмоциями.

Индивидуальная неповторимая композиция и внутренняя иерархия потребностей конкретного человека определяет его личность, его духовный мир, его душу.

Потребности “для себя” (мои права) оберегают человека, порождают в нем чувство собственного достоинства, независимость суждений, самостоятельность мысли. А потребность “для других” (мои обязанности) делает человека доброжелательным, способным к сочувствию, сотрудничеству, взаимопомощи, милосердию. Человек ощущает смысл и цель своей жизни лишь тогда, когда сознает, что нужен другим. “Каждый человек стоит ровно столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет”, — говорил Марк Аврелий. Иными словами, человеческую личность определяют ее потребности.

Трансформация потребности происходит от информации, которая поступает извне, изнутри, из прошлого, в продолжении всей жизни. Восприятие и оценка новой информации всегда окружена какой-то эмоцией — положительной (в случае прогноза удовлетворения потребности) или отрица-

тельной (в случае прогноза ее неудовлетворения). Эмоций у человека множество: интерес, радость, удивление, гнев, горе, испуг, страх, презрение, отвращение, обида, вина, стыд и многие другие. Человек не может обойтись без эмоций, “без божества, без вдохновенья, без слез, без жизни, без любви”.

Цивилизация порождает все больше и больше эмоций, а адаптация требует все большего их подавления. Это приводит к проблеме бесконечного числа внутренних конфликтов: между инстинктами, темпераментом, характером, рассудком, установками, сознанием, между либидо и нравственностью и т.п. Однако диапазон внутренних конфликтов намного шире. Это не только “хочу, но не могу”, “хочу, но боюсь”, “нельзя, не могу, но хочу” и т.д. Практически у каждого человека есть сверхпроблема. Если человек не может разрешить внутренний конфликт (сверхпроблему), то это приводит к утрате его чувства достоинства. А оно лежит в основе здоровья и долголетия.

Человек, который не уверен в себе, свобода и достоинство которого ущемлены, здоровым быть не может. Психосоматические болезни для него — фатальная неизбежность. Сохранение неотъемлемых прав человека — непременное условие здоровья. А кто уверен в себе и преисполнен чувства достоинства, тот чаще всего удовлетворен и своей жизнью. И эта триада — уверенность в себе, чувство достоинства и удовлетворенность — основа здоровья. Еще Парацельс утверждал, что “лучшей защитой против всяких болезней является состояние духа”.

Ричард Карлсон (автор книги “Не переживайте по пустякам... Все это мелочи жизни”) считает, что наиболее разрушительной для психики человека является тенденция внимания на том, чего хочется, а не на том, что имеется. Причем не столь важно, имеем мы мало или много; мы постоянно расширяем список своих желаний, что гарантирует нам вечную неудовлетворенность. Все же есть способ стать счастливым. Он подразумевает смещение акцента нашего мышления с желаемого на имеющееся. Вместо того, чтобы супруга изменилась, постарайтесь сосредоточиться на ее достоинствах. Вместо жалоб на низкий уровень своей зарплаты, радуйтесь, что вы имеете работу. Вместо того

чтобы мечтать об отдыхе на Гавайях, радуйтесь тому, что у вас есть возможность отдохнуть недалеко от дома. Список подобных возможностей неисчерпаем.

Если вы станете думать о том, что имеете, жизнь покажется вам гораздо интересней. И, возможно, вы наконец испытаете чувство удовлетворения и счастья.

Что такое счастье и как быть счастливым? Каждый человек понимает по-своему. Влюбленные утверждают, что счастье — в любви. Больные считают, что счастье — это здоровье. А что говорят ученые? Они, изучая счастливых людей, пришли к весьма сенсационным и парадоксальным выводам.

Ученые установили, что зона счастья находится в левом полушарии мозга человека. Природная активность зоны счастья — это воля случая или дар Божий, поэтому борьба за собственное счастье — мероприятие весьма проблематичное. «Счастливыми» не становятся, ими рождаются. Счастливые люди — назовем их абсолютные счастливицы — счастливы независимо от состояния здоровья, толщины кошелек, успехов в любви и творчестве и т.д. «Счастливицы» с активной зоной счастья в левом полушарии мозга обладают более сильным иммунитетом и, следовательно, более здоровы, чем остальная часть человечества. Употребление психотропных средств, антидепрессантов и других химических препаратов для обретения счастья (повышение активности зоны счастья) дело рискованное, все эти средства однозначно калечат не только психику, но и разрушают физическое здоровье. А вот йоги уже давно нашли безвредный способ при помощи релаксации и медитации восстанавливать до нормы эйфорию счастья, довольства и удовлетворения жизнью. И все-таки, счастьем можно и нужно учиться. Если хочешь быть счастливым, стань им!

В. Ивченко сообщает об укладе жизни долгожителей в горах Дагестана. В этом селении, где все живут свыше 100 лет из поколения в поколение передается культура радости: «Если ты абсолютно здоров, тебя все должно радовать, если ты злишься на что-то, значит ты заболел». Жители этого села не мыслят жить менее 100 лет, то есть они интеллектуально запрограммированы на долгую жизнь.

Люди привыкли ухаживать за своим жилищем, маши-

ной, принимать душ, чистить зубы. Но привычка уделять внимание своей психике, ухаживать за своей душой у большинства еще только формируется.

Болгарский натурогигиенист Петр Димков утверждает: «Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю — чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным. И соблюдай законы природы».

В древнем Китае было известно: «Гнев — энергия поднимается, радость — энергия замедляется, тоска — энергия уничтожается, испуг — энергия опускается, страх — энергия путается, размышление — энергия концентрируется». А это значит, что чрезмерные эмоции негативно влияют на энергетический обмен и искажают голограмму организма.

Добрые люди обладают позитивной энергией и имеют ауру, светящуюся в голубых и розовых тонах. У злых людей с негативной энергией аура черно-фиолетовая. У людей, контактирующих с негативной личностью аура разрушается. Человек с разрушенной аурой обречен на болезни. Не зря говорят, что у плохих жен мужа живут не долго, и наоборот. Но разрушенная аура имеет свойство восстанавливаться, хотя и не быстро. Сильные позитивные личности обладают лечебными свойствами. Не случайно на Востоке выделяют две основные позитивные силы человека — любовь и сострадание, которые способны излечивать от болезней.

Широко известно разработанное И. Мечниковым предложение избавлять организм человека от физиологических дисгармоний посредством хирургического удаления прямой кишки... Малоизвестна сделанная в связи с этим предложением ученого запись в дневнике Л. Толстого: «Мечников придумывает, как посредством вырезания кишки,ковыряния в заднице обезвредить старость и смерть. Точно без него и до него никто не думал этого. Только он теперь хватился, что старость и смерть не совсем приятны. Думали прежде вас, г-н Мечников, и думали не такие дети по мысли, как вы, а величайшие умы мира, и решали и решили вопрос о том, как обезвредить старость и смерть, только решали этот вопрос умно, а не так как вы: искали ответа на вопрос не в заднице, а в духовном существе человека».

Мать Тереза сказала: “Мы не в состоянии вершить великие дела на этой земле. Все, что мы можем, — это творить малую доброту, но с великой любовью”. Мы не можем изменить мир, но в состоянии сделать его более светлым. Все, что от нас требуется, — это сосредоточиться на малых акциях доброты. Аристотель писал: “Сегодня я не царствовал, потому что сегодня я никому не сделал добра”. Когда все люди станут так царствовать — мир станет прекрасным.

Привычка помогать другим так же важна для здоровья и долголетия как и хорошее питание. Помощь другим повышает самооценку, улучшает настроение, углубляет оптимизм. Помощь может быть не только материальной, финансовой, интеллектуальной, но и духовной. Причем не столь важна величина или результат этой помощи, сколько процесс ее оказания. Вопреки распространенному мнению, для оказания помощи фактически не требуется много времени, средств или каких-либо других факторов. “Все, что отдал — твое; все, что оставил — пропало”. Эта истина не требует доказательств. Чем больше люди дают, тем больше они получают.

Дорога к здоровью у всех лежит через нравственное совершенство. Но в этом же заключается и смысл бытия человека. Поль Брег пишет: “Вы должны за короткое время научиться общаться с вашим “Я”, с высшим “Я”. Вы должны наконец обрести наиболее ценное сокровище в жизни — умиротворенность ума. Вы поймете, как отрешиться от всех словесных обязательств и обязанностей. Божество всегда счастливо. Божество никогда не беспокоится и не раздражается. Божество никогда не проявляет зависть или ревность. Божество и высшее “Я” — это одно и то же. Это совершенство, блаженство, радость, мир, здоровье, мудрость, это все хорошее, благородное, чистое, доброе, прекрасное. Это научное, интеллектуальное”.

Нередко люди говорят, что они не могут выразить свои чувства словами. И это верно. Основным принципом даосизма и дзен-буддизма является принцип невозможности выразить высшую истину в словах и знаках и она не может быть описана лингвистическими средствами. Просветление, то есть постижение подлинной сущности вещей и явле-

ний, наступает тогда, когда человек освобождается от привязанности к слову и знаку (третья степень молитвы, медитация, транс и др.).

“Истина и благо, — говорил Гегель, — сливаются родственными узами в красоте”. “Красота спасет мир” — утверждал Ф.М. Достоевский. Но ведь истина и добро — это и красота, это — и духовность. Значит духовность спасет мир. От духовного развития личности зависит благополучие и здоровье общества в целом и каждого его члена в отдельности. Без духовного здоровья физического здоровья не бывает.

Временное исцеление можно достичь при помощи врача и лекарств, без духовного роста, без собственных усилий, но это по сути дела самообман и потеря времени. Истинное исцеление — это самоисцеление через познание и исполнение законов природы.

Одна из сложных патологий души — это невроз, обусловленный страхом, обидой, равнодушием близких или какой-либо другой психологической травмой. Мысль, слова, страх и обида играют исключительную роль и поэтому они представлены в отдельных разделах книги.

МЫСЛИ И СЛОВА — ЛЕКАРСТВО И ЯД

Человек умирает, потому что думает плохо.

Джустин Гласс

Самое поразительное свойство мысли — это та огромная сила созидания или разрушения, которой она обладает. Самая замечательная способность пятнадцати миллиардов нервных клеток головного мозга заключается в том, что они могут превращать мысли в химические вещества (гормоны и др.). Лекарства находятся в человеке.

Еще в XVIII веке Вильгельм фон Гумбольдт пришел к выводу, что со временем болезни будут расценивать как следствие извращенного образа мыслей и поэтому болеть будет считаться позорным. По сути дела за последние годы создается новая область медицины, в которой мысль, сознание и интеллект играют ключевые роли.

Дейл Карнеги утверждал, что самый ценный урок в его жизни — это осознание важности того, что человек думает. Дейл Карнеги был убежден в том, что душевное спокойствие и радость бытия зависят не от того, где человек находится, что он имеет или какое положение в обществе занимает, а исключительно от его умонастроения. Внешние условия не имеют к этому почти никакого отношения.

Английский поэт Мильтон, будучи слепым, понял эту истину более триста лет назад: «Ум человека — самостоятельная страна, и в ней человек способен превратить ад в рай и рай — в ад».

Девятнадцать веков назад великий философ Эпиктет предупреждал, что следует уделять больше внимание устранению дурных мыслей из головы, чем удалению опухолей и нарывов, появляющихся на теле. Другой философ Монтень своим девизом жизни сделал следующие слова: «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит». А наша оценка того, что происходит, всецело зависит от нас.

Человек обладает великим даром — мышлением. Чело-

век то, что он думает о себе. В результате он становится таким, каким себя представляет, он сам себя программирует и сам себя создает или разрушает. Поэтому очень важно научиться контролировать мысли и использовать силу мысли для достижения здоровья и долголетия. Как указывает Поль Брегг можно «приказать старости подождать» и можно приход ее ускорить. К сожалению, многие не знают, как правильно мыслить и поэтому не достигают заметных результатов.

Тип мышления может быть негативным и позитивным.

Негативное мышление — это чувство вины, беспокойство, ненависть, гнев, отчаяние, скорбь, уныние, сомнение в себе и др.

Позитивное мышление — это любовь, оптимизм, понимание, дружелюбие, взаимопомощь, смелость, терпение, сочувствие и др.

Мысль порождает слова, а слова отдают приказ телу. Но большинство мыслей воздействуют непосредственно, то есть они не вербальны. Люди, которые ожидают болезни и верят, что сделали что-то, из-за чего неминуемо заболеют, могут действительно накликать на себя болезнь. Негативные мысли делают людей больными, а позитивные — здоровыми. И те, и другие работают с равной эффективностью. Их эффективность повышается, когда они находят подкрепление (вербальное, визуализация и др.). Позитивное программирование (медитация и др.) является целебным.

Люди в отличие от животных могут сами с помощью разума и воли направленно изменять протекающие в них «химические реакции». Знал об этом лейб-медик прусского короля и член всех медицинских комиссий Гуфеланд, заинтересовавшийся вопросом: «Если можно заболеть от представления о болезни, почему же не попытаться им управлять? Почему не представить себя здоровым, чтобы выздороветь?». Вопрос действительно актуальный, однако возможно ли обмануть организм имитацией эмоций, станут ли они подлинным переживанием?

Известно, что американская улыбка — фирменный знак сферы обслуживания. Владельцы американских супермаркетов требуют от продавщиц улыбок. По свидетельству девушек, благодаря улыбке плохое настроение заметно улуч-

шается через некоторое время. Это подтверждает и теория эмоций Джеймса-Ланге, которая в образной форме звучит так: "Мы не от того смеемся, что нам смешно, а нам смешно потому, что мы смеемся".

Убедитесь сами: сделайте гримасу, и вы станете переживать это чувство. Опустите руки, волочите ноги, изобразите грустную мину — и через некоторое время у вас испортится настроение. Так мы устроены.

Законы нашей психики таковы, что при разыгрывании роли "хорошего" человека срабатывает обратная связь, и человек становится таким, какую роль играет. Этот "грим души" закрепляется, изменяя характер.

Некоторые исследователи пишут о дистанционном воздействии мысли (Б.Д. Аранович и др.). Каждому наверняка приходилось испытывать воздействие поблизости находящегося разъяренного человека. Такие же чувства при этом можно испытать и на большом расстоянии. Разница лишь в том, что в данном случае вы не будете понимать, отчего у вас такое волнение. Человек, думающий о вас с любовью и уважением, будет посылать вам целебную энергию. Таким образом, между людьми постоянно происходит энергоинформационный обмен.

Можно желать человеку, чтобы он сдал успешно экзамены или выздоровел. Эта мысль (мыслеформа) аналогична также, как и при передаче радио или ТВ, несет информацию человеку и, внедряясь в его биополе, действительно начинает оказывать помощь (или вред) в зависимости от пожелания отправителя. Не случайно в России в старые времена родительское благословение играло огромную роль в жизни людей.

Представьте, что человек пессимистично думает о своих планах. Эти мыслеформы попадают в пространство и "живя" там некоторое время, начинают действовать на тех людей, от которых зависит осуществление этих планов. В результате человек сам обусловил свою неудачу. Девушке, желающей выйти замуж, но считающей себя некрасивой, неспособной, трудно будет это сделать, так как она излучает эту программу и не вызовет интерес у окружающих ее парней. Мыслеформы позитивные, оптимистических мыслей привлекают позитивные обстоятельства, которые ведут к успеху.

Мысль человека тогда сильна, когда она сопровождается огромным желанием изменить ситуацию. Нередко бывает так, что человек пытается решить какую-то проблему, но не может из-за того, что где-то в глубинных уровнях подсознания таится отсутствие желания. Иногда человек сам этого не понимает, насколько глубоко внутри спрятана мотивация. Например, некоторые люди не могут найти работу не потому что не возможно, а потому, что подсознательно не хотят работать.

Это же касается и здоровья. Есть больные, у которых нет подсознательного желания выздороветь. По каким-то причинам им выгодно болеть или находиться в таком состоянии. Они что-то выигрывают от этого — внимание близких, окружающих, социальную и материальную помощь и т.д.

Слово материально, но не только имеет силу, но оно и источник всего. В Библии сказано: "В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог" (От Иоанна, 1:1).

Человек, через свои мысли и слова, не только общается с людьми, но и обращается к Всевышнему через молитву. Лауреат Нобелевской премии Алексис Каррель писал: "Молитва — самая сильная форма энергии, излучаемой человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удалось вылечиться от болезни и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Молитва, как радий в природе, является источником света и энергии... В молитве люди стремятся увеличить свою ограниченную временем жизненную энергию, обращаясь к Бесконечному источнику всей энергии во Вселенной. Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой движущей силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы пришла к нам. Даже когда мы о чем-то просим Бога, наши человеческие недостатки компенсируются, и мы становимся сильнее и здоровее. Обращаясь к Богу в страстной молитве, мы совершенствуем свою душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительные результаты любому мужчине или женщине".

Молитва выражает межличностные отношения человека

с Богом и диалогична по своей сути и форме, в этом ее коренное отличие от медитации, с которой она имеет сходство в организации внимания, его концентрации. Просящий в молитве ожидает помощи, или благодати.

Благодать — вненаучное понятие, но жизненный факт, реальное субъективное чувство божественной помощи молящимся, подтверждаемое на протяжении веков многочисленными свидетельствами. Но и молитва может быть разной (по чувствам молящегося).

Первая степень молитвы — молитва телесная, или деятельная (чтение, стояние, поклоны). Здесь мало чувств, слабость желаний, недостаточная собранность. Здесь близка опасность превращения молитвы в техническое упражнение, когда она обращается в грех.

Вторая степень молитвы — внимательная, или умная. Она произносится с собранным умом, сознанием и вниманием.

Третья степень молитвы — молитва чувства или сердечная. Здесь молитва свершается не словами, а сердцем, чувствами, которые могут проявляться непрерывным потоком (при этом может приостанавливаться мышление).

Последняя, высшая степень молитвы — молитва духовная, когда молитвенное чувство дойдет до непрерывности; это молитва — есть дар духа Божия, молящегося за нас.

Некоторые ученые считают, что человек будущего откажется от вербальных взаимоотношениях, которые несовершенны как способ передачи информации, и перейдет на чувственный (телепатический) контакт. Но пока общение людей и передача информации осуществляются при помощи слова.

Но как действуют слова (наговоры) через воду, чай и т.п.? Ведь как, к примеру заговаривают зубную боль? Возьмет бабка стакан молока или чая, нашепчет что-то одной ей известное, даст выпить заговоренное питье — и боль прошла.

Однажды ученые решили развеять миф о святой воде. Взяли святую воду из храма и обычную водопроводную из-под крана и начали измерять их параметры самой современной технической аппаратурой, в том числе и созданной на основе ядерно-магнитного резонанса. Результат ожидалось получить один и тот же и для святой, и для обыч-

новой воды, которая льется из-под крана: ведь церковнослужители воду для освящения набирают из того же водопровода. Каково же было удивление, когда оказалось, что у святой воды вибрации такие же как у абсолютно здорового человека, а у водопроводной — непонятно что. Разброс был настолько очевидным, что пришлось признать: святая вода существует!

Чтобы понять этот сложный механизм передачи информации через воду обратимся к гомеопатии. Там применяются лекарства, разбавленные до очень малых концентраций. Медики решили проверить, как долго сохранится лечебный эффект, если лекарственный раствор разбавить водой еще сильнее? Разбавили 1 к 100 — по-прежнему действует. И так многократно. После того как провели математические расчеты, все были изумлены: в растворе уже не должно было остаться ни одной молекулы лекарственного вещества, а он — действует.

Вода обладает памятью. Да не простой, а голографической, когда мельчайшая капля несет в себе информацию обо всем, что с водой происходило. Вот почему она становится святой и лечит людей. Вот почему “работает” гомеопатия. Бабки-знахарки тоже знают этот секрет и передают его по наследству вместе с текстами заговоров.

А теперь представьте, что когда женщина в плохом расположении духа готовит пищу и мысленно или вслух незаслуженно ругает мужа (пьяница, бабник и т.п.), то она закладывает эту негативную программу и передает ее своему супругу с едой. А затем это все становится реальным.

Существует предположение, что кроме воды и пищи некоторые предметы, в частности дерево, драгоценные камни и минералы, насыщаясь психическими энергиями и программами человека, могут затем излучать их обратно. Хорошо если эти программы позитивны, а если негативны? Поэтому во время еды необходимо быть в хорошем настроении. Если во время еды люди бранятся или имеют негативные эмоции, то “съедают” их вместе с едой. Не случайно тибетская мудрость утверждает: “Не держи злых мыслей, так как мысль — бумеранг”.

Словом лечит известный целитель Г.Н. Сытин. Когда-то в военные годы, он, молодой солдат, был выписан из

госпиталя инвалидом первой группы с неутешительным прогнозом врачей. Медицина расписалась в полном бессилии. Оставалось надеяться на чудо. И вдруг в одну из мучительных ночей в памяти Сытина всплыла прочитанная еще до войны тоненькая брошюрка академика К.Н. Корнилова. Выдающийся психолог утверждал, что с помощью самовоспитания и закалывания воли человек может совершать буквально чудеса.

И началась изнурительная борьба железной воли и беспомощного организма. "У меня сильная устойчивая память. У меня просто-таки потрясающая память, — тысячу, десятки тысяч раз твердил про себя Сытин. Все хвори навсегда уходят из моего тела. Все мое тело полностью обновляется. Я рождаюсь прекрасным и здоровым У меня ничего, ничегошеньки не болит", — снова тысячи раз повторял он. И чем больше Сытин находил убедительных слов, чем тщательнее очищал текст от ненужной шелухи, тем реже давали знать о себе раны. Потом они и вовсе перестали болеть. А в 1957 году военно-медицинская комиссия Москвы признала инвалида первой группы Сытина годным к строевой службе без ограничений. А когда ему исполнилось 75, комиссия Академии медицинских наук определила, что его биологический возраст колеблется в промежутке 30-40 лет. Однако самое удивительное — процесс омолаживания организма продолжается: если в 75 лет Сытин поднимал с земли штангу весом 120 кг, то в 80 лет он играючи справлялся с весом в 140 кг.

Г.Н. Сытин разработал целую систему настроев, которая получила название — психотерапевтический метод словесно-образного, эмоционального-волевого самоубеждения. В 80 лет он заявил: "Что такое 80 лет? Детский возраст. Если иметь в виду жизнь бесконечную, бессмертную. Каждое мгновение я свечусь счастьем. Я радуюсь солнцу, я радуюсь небу, я радуюсь каждому цветочку, я радуюсь каждой травинке, каждому дереву. Я живу на чудесном божьем свете с величайшим удовольствием, с величайшим наслаждением. В моей божественной, ангельской, вечно юной, веселой, игривой, счастливой душе от Бога рождается величайшая перспектива юной жизни, всестороннего развития в течение многих веков, в течение тысяч лет. И поэтому я с

яркостью молнии вижу себя в будущем божественно прекрасным юношей, полным здоровья и силы через 500 лет и дальше, и через 1000 лет и дальше! Все мои мысли, все мои ощущения находятся в полном единстве, в полной гармонии с божественной, Богом данной мне при рождении величайшей перспективой юной жизни и развития в течение многих столетий, в течение тысяч лет. И это наполняет меня торжествующей радостью жизни. Я каждое мгновение радуюсь, я каждое мгновение свечусь счастьем. Веселый огонек ярко светит в моих глазах, вся душа поет от счастья, от радости жизни". Механизм терапевтического действия настроев ученым достаточно хорошо известен.

Особую опасность представляют такие негативные слова, как брань. И не случайно П. Кальдерон писал: "Язык — самое опасное оружие: рана от меча легче залечивается, чем от слова".

Сквернословие встречалось во все века, у многих народов. Но такого распространения, какое получила в последние годы брань, не знает ни одна эпоха. Пожалуй уже никого не удивит матам: он звучит на базарах, в школах и даже в офисах солидных учреждений. Им выражают свои эмоции водители (и водительницы) троллейбусов. Смердящим потоком он льется с экранов телевизоров и даже проник в ритмичные строки современных песен. Дело видимо, в том, что дают плоды "безбожные пятилетки", в народе утрачено понятие греха, а ведь сквернословие является грехом тяжким. Многим сейчас кажется, что в этом нет ничего страшного. Но почему же всякий раз, слыша матерные слова, люди, не использующие их в своей речи, внутренне сжимаются, как бы ища убежище, где спрятаться?

Над этим вопросом несколько лет назад всерьез задумались ученые Института проблем управления Российской академии наук. В своих экспериментах они использовали аппарат, переводящий человеческие слова в электромагнитные колебания, которые, как известно, влияют на ДНК.

В течение многих лет ученые наблюдали за ростом семян растения арабидопсис, которые были высажены в самую благоприятную среду, но периодически подвергались воздействию "многоэтажного" мата и злых слов. Результат был ошеломляющим: почти все растения погибли, а те, что выжили, стали

больными и уродливыми. Эти монстры передали свое уродство по наследству. И через несколько поколений потомство несчастного растения полностью выродилось.

Группа ученых РАН под руководством Петра Горяева пришла к ошеломляющему выводу, что с помощью словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой генетический аппарат. «Мы пришли к выводу, — говорит Петр Горяев, основатель новой науки — волновой генетики, — что ДНК воспринимает человеческую речь. Ее волновые «уши» специально приспособлены к восприятию таких колебаний. Мало того, молекулы наследственности получают кроме акустической и световую информацию: человек может не произносить вслух, а просто читать текст, но содержание все равно доходит до клеточных ядер по электромагнитным каналам. Главное, что ДНК не безразлична к получаемой информации. Одни сообщения оздоравливают ее, другие — травмируют. Молитва пробуждает резервные возможности генетического аппарата, а проклятие разрушает волновые программы, которые обеспечивают нормальную работу организма».

Получается, что человек подобен книге, в которой записывают свои отзывы и пожелания все желающие, в том числе он сам. Эта информация не только формирует его как личность, но и впечатывается в ДНК. От ее содержания зависит здоровье потомков. Генетическому аппарату далеко не безразлично, о чем вы думаете, говорите и читаете: любые слова могут впечататься в волновой геном. Но не только ваши слова: с кем поведешься, от того и наберешься наследственных программ. Причем ДНК не разбирает, общаетесь вы с живым человеком или с героем телевизионного сериала, — и тот, и другой влияют на вашу наследственность. Любое произнесенное слово — это не что иное, как волновая генетическая программа, которая меняет вашу жизнь. Иногда слово срабатывает подобно прыгающему гену, вызывая рак или, наоборот, устраняя болезнь.

А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают и тех, кто их произносит. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мертвых, исцеляли больных. В Писании сказано: «От слов своих оправ-

даешься, — от слов своих осудишься». Православная церковь всегда запрещала сквернословие, злоречие. Матерная брань по сути есть молитвенная формула, обращенная к бесам. «Я Господь Бог твоим, — говорится в Библии, — наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода». За последние годы число детей с отставанием в умственном и физическом развитии значительно возросло. На эту беду есть много причин. Но не последнюю роль среди них играет и словесная распущенность.

Выходит, что генетическому аппарату совсем не безразлично, о чем человек думает, говорит, какие книги читает, какие фильмы смотрит.

СТРАХ УБИВАЕТ ЧАЩЕ, ЧЕМ МИКРОБЫ

Мужество делает ничтожными удары судьбы.

Демокрит

Добро потеряешь — немного потеряешь,
честь потеряешь — много потеряешь,
мужество потеряешь — все потеряешь.

И. Гете

Среди эмоций сравнительно часто встречается страх (фобия). Фобия (от греческого *phobos* страх) — навязчивое состояние в виде непреодолимой боязни некоторых предметов, движений, действий, поступков и ситуаций. Содержанием фобии может быть любое явление обыденной жизни: агорафобия — страх открытого пространства, акрофобия — страх высоты, клаустрофобия — страх закрытых помещений, монофобия — страх одиночества, нозофобия — страх заболеть какой-то болезнью, танатофобия — страх смерти и даже фобифобия — страх перед возможностью возникновения какого-либо страха. Известны многие десятки других более или менее распространенных страхов.

Фобии и обычные страхи отличаются друг от друга и в то же время физиологическое проявление и тех, и других одинаково: сердцебиение, потливость, затрудненное дыхание, тошнота и др. Но страх обычный — это естественная психологическая реакция на реальную опасность. Фобии же носят навязчивый, болезненный характер и никак не связаны с реально угрожающей человеку опасностью. Фобии — это паническая боязнь каких-то конкретных жизненных ситуаций (боязнь закрытых помещений, летать самолетом, ездить в метро, высоты и др.).

Многие фобии, как правило, происходят из детства, когда подсознание ребенка наиболее открыто для различных энергоинформационных программ. Родителям необходимо учесть, что почву для будущих фобий они готовят своим детям сами. Запирая горько рыдающего малыша в темной комнате, родители напрасно думают, что они таким путем воспитывают в нем смельчака. Любые панические реакции

взрослых на каждое падение споткнувшегося ребенка, на появление собаки, мышей, пчел и т.п. также успешно дают старт будущим фобиям. Некоторые люди живут в постоянном страхе, что приводит к психосоматическим болезням.

Еще Авиценна установил, что страх способен убивать. Он привязал волка и козленка друг против друга. Хотя волк не мог достать козленка он все же умер. Его убил страх.

Не менее убедителен и опыт с крысами. Их помещали в цилиндр с гладкими стенками, наполненный до половины водой. Как известно, крыса может держаться на воде сутками. Но опробовав края цилиндра и убедившись в том, что спасения нет, так как коготками не за что зацепиться, крыса тонет. Ее убивает страх.

Один индийский врач получил разрешение властей провести эксперимент над осужденным на казнь преступником. Ему объявили, что казнь через повешенье будет заменена менее позорной смертью — медленным обескровливанием в стенах тюрьмы. Осужденному завязали глаза и привязали к столу. Затем не руках и ногах сделали царапины специальным пером и в ту же минуту из заранее приготовленных сосудов в тазы стали по каплям лить воду. Вначале находящиеся возле осужденного люди громко разговаривали, ходили, затем стали говорить и ходить тише и постепенно заглушили все звуки. Несчастный осужденный, думая, что в тазы течет его кровь, и что затихание звуков связано с его обескровливанием, впал в шоковое состояние и умер, хотя ни единой капли крови не было пролито.

Есть притча такая, Чума по пути в город проходила мимо старика, сидящего у дороги. “Куда ты направляешься?” — спросил он. “Иду в город, чтобы убить тысячу людей”, — ответила Чума. Год спустя Чума, возвращаясь из города, вновь встретилась со стариком. “Ты сказала мне, что направляешься убить тысячу человек, но вместо этого ты убила десять тысяч”, — заметил он. “Я сказала тебе правду: я убила тысячу, страх убил остальных”.

В каждом столетии существовала так называемая “убивающая болезнь”, которая вселяла страх в сердца миллионов людей. И по мере того, как “убивающая болезнь” под номером один уступала свое место для нового кандидата, отодвигаясь на второй план, она теряла свою силу из-за отсутствия

энергии страха. Большинство терпящих кораблекрушения, даже находясь в спасательных шлюпках, умирают в первые три дня. Не от голода, холода или жажды. Их убивает страх.

У каждого времени свои страхи. Древние люди боялись, что на них нападут дикие животные. Средневековые — колдовства. Всего пару веков назад народ страшился чумы, стихийных бедствий и неурожая. Сегодня беспокоит возможность войны, радиационного заражения и заражения СПИДом.

Страх потерять приобретенный социальный статус для мужчины один из самых сильных. Разумеется, при условии, что ему или кому-то из его близких не угрожает более серьезная опасность, связанная с потерей здоровья или даже жизни. Опрос мужской половины населения показал также, что они боятся: смерти, сексуальной несостоятельности, ухудшения материального положения, болезней, развода, брака, женской истерики.

Женщины эмоциональнее мужчин, поэтому переживают чувство страха в среднем в два раза чаще. Самым сильным страхом у женщины можно назвать страх за ребенка. Потеря близких и развод беспокоят женщин так же, как мужчин. А вот те страхи, которые известны только слабому полу: обман со стороны любимого человека, изменение внешности в худшую сторону, бесплодие, нежелательная беременность.

Приведем в качестве примера страх одиночества. В древности знаменитый врачеватель и философ А. Цельс называл это явление “коварным ядом”, поэт И. Гете представлял его чем-то вроде “земного чистилища”. От одиночества в различной степени приходится страдать каждому. Без сомнения, наша эпоха дает одиночеству поистине благодатную почву. Но свои корни оно пустило в душу еще первого человека. В Библии говорится: “Смилуйся надо мною, Господи, ибо я одинок и болен”. Обратите внимание: сначала — одиночество, потом — болезнь. Так, что же такое одиночество? Это своеобразный вид одиночного “заключения” души (тюрьма для души).

Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей или близких

ему людей. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее воздействие, нежели горсть транквилизаторов (успокаивающих препаратов) или антидепрессантов.

Но люди сильные духом (отшельники, пустычники и др.) не страдают от одиночества. Ведь не случайно говорят, что посредственность не выдерживает одиночество, что “орлы летают в одиночку, а воробьи топчутся стаями”. Но совершенство к человеку приходит не сразу.

Приведем еще пример страха, сопряженного с изменой. Очевидную связь между изменой и инфарктом недавно обнаружили специалисты ВОЗ. Исследовав несколько сот случаев смерти мужчин от инфарктов, они выяснили, что около 80 процентов этих мужчин имели любовниц. Ведь измена — это почти всегда стрессовая ситуация. Во-первых, тайное приключение само по себе вызывает острое возбуждение. Встретив на своем пути новую “Клеопатру”, мужчина инстинктивно стремится к новым ощущениям, переживаниям.

Во-вторых, неверный муж, встречаясь с любовницей, что уж греха таить, всегда боится потерпеть поражение. С женой ему не о чем беспокоиться, нечего доказывать — здесь о нем все давно известно. С любовницей же все наоборот: мужчине нужно всякий раз утверждать себя. Вот поэтому-то подобные встречи для ловеласа могут стать смертельной ловушкой. Не случайно в христианстве блуд один из семи смертных грехов.

Многие люди пребывают в состоянии вечной спешки, состязательности, словом, в аварийном режиме, а подоплекой этого является внутренний страх не достичь поставленной цели.

В обыденной жизни чаще всего имеют значение те страхи, на которые вообще не обращают внимание и даже не относят их к негативным эмоциям. Например, страх идти с какой-нибудь просьбой к начальнику, или постоянный страх что-нибудь забыть, выходя из дома, или страх, что муж уже не любит, потому что стал много работать, или страх умереть с голода, потому что муж стал мало работать. Такие бытовые расстройства по поводу и без повода становятся привычными и большинство людей не видят в них никакой опасности. Наоборот, считают, что с

их помощью можно контролировать ситуацию.

Для организма подобные страхи совсем не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Когда их критическая масса превышает норму (для каждого организма свою), происходит срыв, и человек заболевает. Эмоциональные проблемы чаще всего приводят не к психическим, а к физическим болезням.

Пугаясь в быту, человек привыкает к повышенным дозам и начинает от них наркотически зависеть. Тогда он вынужден искусственно провоцировать стрессовые ситуации для того, чтобы еще пострадать, поволноваться и так далее. Причем всегда находит объяснение этим ситуациям в окружающей его жизни и никогда не признает, что они ему нравятся. А если все время используют нечто не по назначению, образно говоря, бьют по сердцу "отбойным адреналиновым молотком" по поводу и без повода, то однажды полезный гормон превратится в орудие убийства.

Интенсивность и характер проявления страха в одной и той же ситуации сильно варьирует у разных людей, что зависит, вероятно, как от наследственности, так и от наложившихся на нее культурных влияний — воспитания, общественных традиций, индивидуального жизненного опыта.

Немецкие психиатры считают, что в умеренных дозах страх — неотъемлемый признак здоровой психики. Но страх не должен быть гипертрофированным. Вспомним хотя бы 73-летнего президента Баварской Академии наук, профессора гигиены Макса фон Петтенкофера, бесстрашно проглотившего 7 октября 1892 года в ажиотаже спора с Робертом Кохом культуру холерных вибрионов в количестве, достаточном, "чтобы убить целый полк", но выжившего. Переживший свой героический эксперимент Петтенкофер 28 февраля 1901 года застрелился, преследуемый болезненным страхом перед грозящей дряхлостью. Так основатель и руководитель первого в Европе гигиенического института, победивший холеру, проиграл страху.

Любой национализм (русофобия, антисемитизм и др.), в том числе и терроризм — это проявление страха перед другим народом. Страх заставляет унижать другой народ, взрывать дома, убивая ни в чем неповинных людей. Но любой страх — бумеранг, он всегда бьет по его источнику.

Люди — наркоманы собственных эмоций и в том числе страха. Страх, накопленный в результате обид, зависти, ревности, стыда, мести создает почву для физических болезней, и вирусных в том числе. Любая пережитая стрессовая ситуация запоминается мозгом и хранится в его памяти. Несчастный случай был один раз, но, вспоминая его снова и снова (причем всегда через эмоцию), человек каждый раз приводит в действие все механизмы наркотической фабрики, и страховая эйфория, захлестывая мозг, держит организм в постоянном гормональном напряжении.

Каждый человек неизбежно накапливает на своем внутреннем "зеркале" те страхи, что несут ему окружающие люди, особенно близкие родственники. Если в семье конфликт, то эмоциональное участие ребенка в нем неизбежно, и это влияет на всю его остальную жизнь, выстраивает программу ситуаций, похожую на родительскую. Так, якобы самостоятельная жизнь со временем превращается в эмоциональную "копию" чужой жизни (чужих страхов). Люди не знают, как (не принимая алкоголя, наркотиков или лекарственных препаратов) остановить "пластинки" страха, которые у них постоянно крутятся в голове. И, отдыхая или уезжая в отпуск, они не могут расстаться со всеми проблемами.

Не надо стыдиться страха. Природа запрограммировала его как инструмент спасения. Не испытав страха, человек не может мобилизовать силы и уйти от опасности. Но не следует инструмент спасения превращать в инструмент гибели.

Чаще всего страх — это всего лишь продукт сознания, а не реальность. Как поймать "черную кошку страха" в "темной комнате сознания"? Для этого необходимо, признать себе в том, что вы можете, как и любой другой человек, совершать ошибки, быть иногда глупее своих партнеров (колег и др.), оказаться в роли несчастных мужей или жен, стать банкротами и в конце концов заболеть, потому что человек несовершенен.

Наблюдайте за своими страхами, потому что открытый страх не может снова загнать вас в стрессовые ситуации. Только познание природы эмоций поможет человеку обезопасить себя в экстремальных жизненных ситуациях и не попадать в "ловушки" страха.

ОТ ОБИДЫ К ПРОЩЕНИЮ И БЛАГОДАРНОСТИ

Прощайте и прощены будете.
Библия, Лука, 6:37

Не обижаться человек не может. Под обидой подразумевают не только открытую ссору, которая ведет к разрыву отношений. Для организма не проходит бесследно ни одно, даже быстротечное несогласие с проблемной ситуацией или человеком.

Человек обижается не только на окружающих его людей, но и на себя. И не важно, чем вы занимаетесь, где вы живете, какой вы национальности и каковы ваши моральные и материальные ценности. Все люди живут по одной — единственной схеме: обида приводит к хроническому стрессу, стресс — к болезни. Многие исследователи утверждают, что обида наиболее частая причина раковых заболеваний. А поводов для обид у каждого человека всегда довольно много. Наверное каждый замечал, что иногда какая-нибудь “мелочь” так сильно заденет и вызовет такую бурю эмоций, что совершенно непонятно, почему эта реакция неадекватна ситуации. Это говорит о том, что у обиды уж очень глубокий “корень” и искать причину надо в прошлом.

Йог смотрит на гнев как на временную болезнь и жалеет того человека, который настолько теряет самообладание, что впадает в ярость. Гнев — это бесполезная потеря энергии и чрезвычайно вредное явление для нервной системы. Шуметь и браниться они представляют людям слабым, желающим прослыть за сильных.

Раздражительность, гнев, брань сопровождаются выработкой у этих людей определенных гормонов, избыток которых разрушает организм. Но самое неприятное, что организм наркотически зависит от этих гормонов. Он требует их все больше и больше, и человек постепенно превращается в эмоционального наркомана. Такие люди начинают испытывать постоянную потребность в конфликтах, что в конечном итоге может привести к печальным результатам (сахарный диабет, опухоль, распад семьи и др.).

За последние годы возросло число психопатических лич-

ностей. По определению психиатров психопатическая личность характеризуется тем, что человек не способен пойти ни на какой компромисс, и прав только он, а кто с ним не согласен, тот либо глупый, либо враг. Таким людям необходимо вырабатывать в себе доброту, чуткость, сострадание, чувство юмора и желание жить.

Великий мастер по части трагедий Жан Расин, историкограф и камергер Людовика XIV, скончался оттого, что король всего-навсего не ответил на его приветствие. Однажды Король-Солнце забыл кивнуть Расину. Вернувшись домой, Расин лег в кровать и к вечеру умер. Его безвременная кончина несказанно удивила современников: драматург отличался отменным здоровьем, ему было всего лишь 60 лет от роду. Не зря говорят, что среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимает обида.

Луиза Хей, Ричард Карлсон, Александр Свияш и многие другие авторы указывают на важность прощения обиды как неперемного условия исцеления от некоторых болезней (А. Свияш называет их кармическими болезнями). Эти авторы считают, что главное правило, которое должен соблюдать человек, состоит в том, чтобы принять и полюбить окружающий мир и живущих в нем людей, несмотря на него (мир) и их (людей) явное несовершенство.

Почему многие живут так плохо? Почему их бесконечно преследуют неприятности, проблемы, болезни? Потому что люди сознательно или бессознательно вступают в конфликт с окружающим миром, забывая, что не они создали этот мир и не им судить, правильно или неправильно он устроен. Человек, пришедший на землю на 60-80 лет, не имеет права быть недовольным тем миром, который существовал до него, и будет существовать после.

Как тут не вспомнить библейскую заповедь: “Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете” (Лука, 6:37). Не судите о других. Никто не знает самого себя. Как может он знать других?

А. Свияш пишет: “Например вы зарабатываете тысячу рублей в месяц, но эта сумма вас не устраивает, вы завидуете тем, кто зарабатывает больше, обижаетесь на правительство, на жизнь, на мир. То есть вместо того, чтобы

поблагодарить жизнь (высшие силы) за то, что вам дана тысяча рублей, и поискать дополнительные возможности для заработка, вы начинаете накапливать негативные эмоции. И когда их количество превысит определенную норму, жизнь обязательно примет к вам "воспитательные меры". Иными словами, вы начнете зарабатывать уже не тысячу, а пятьсот, а то и триста рублей. В этой ситуации вы вспомните свое недавнее прошлое и осознаете, что тысяча рублей по сравнению с вашим нынешним заработком совсем неплохие деньги. Почему же вы тогда обижались? Если вы не поймете этого урока и продолжите накапливать в себе негативные эмоции, вы лишитесь и этих пятисот-трехсот рублей. И этот урок прошел мимо вас? Тогда готовьтесь к наихудшему: болезни или аварии. И вот тогда на больничной койке вы будете думать: "Как я был счастлив раньше, когда был здоров и почти богат, получал целую тысячу рублей. Чего же мне не хватало? Если же и в больнице вы не измените своего отношения к жизни и будете продолжать обижаться, скорее всего ваше путешествие в этот мир закончится досрочно".

Но это не значит, что жизнь всегда справедлива. Прелесть примирения с несправедливостью жизни заключается в том, что это позволяет нам избавиться от жалости к самим себе и достичь результата с тем, что нам дано. В конечном итоге это заставляет рассчитывать только на собственные силы. Однако тот факт, что жизнь несправедлива, ни в коей мере не означает, что мы не должны прилагать усилий к тому, чтобы улучшить нашу жизнь и мир в целом.

Точно так же, как человеческий организм нуждается в избавлении от шлаков, нуждается в очищении и человеческая душа. Прощение и есть акт этого очищения, благотворно влияющий на здоровье. Правоту этого утверждения блистательно подтвердила на собственном опыте Луиза Хей. "Всякая болезнь происходит от непрощения", — сказала она однажды себе и, придерживаясь этого постулата, сумела самостоятельно исцелиться от недуга, перед которым расписалась в бессилии официальная медицина.

Мудрые люди знали о великом значении этой акции с давних времен. В христианстве, например, существует

праздник — Прощеное Воскресенье. В этот день каждый человек может прийти к другому и попросить у него прощения или, в свою очередь, кого-то простить.

Все невысказанные и непрощенные обиды накапливаются и в конечном итоге обязательно приводят к болезням.

Избежать их можно при помощи метода духовно-эмоционального освобождения от обиды. Прощая, человек освобождается от всех негативных эмоций, обретает радостное и легкое восприятие жизни. Речь идет не о всепрощении, на которое человек практически не способен. Человек не может простить насилие, убийство, войну, но он может простить себя за то, что попал в ту или иную ситуацию. Ошибся он один раз, а ругает себя за это всю жизнь. И получается: мало того что человека обидели другие, он потом всю жизнь продолжает обижать себя сам, вспоминая этот случай.

Многим непонятно прощение, потому что они давно стали наркоманами обиды, а прощение лишает их этого наркотика. Только когда человек встает перед выбором — здоровье или обида, он делает шаг в сторону прощения.

Для того чтобы простить, надо окунуться мысленно в прошлую стрессовую ситуацию и "пересмотреть" ее со стороны. При этом надо разрешить себе мысленно мстить обидчикам до тех пор, пока воспоминания о прошлой обиде не будут вызывать никаких отрицательных ощущений. Этот механизм освобождения от обиды приносит огромную пользу.

Можно и мысленно представить этих людей (и тех, кого уже нет на земле), поговорить с ними и искренне от всего сердца простить им все (или попросить даровать вам прощение). Если облегчение не придет, следует повторять медитацию до тех пор, пока тревожные отголоски в душе совсем не затихнут.

Очень важно не перепутать прощение с нежеланием вспоминать обиду. Людям кажется, что если они забыли неприятности, то они уже и простили их. Но это совсем разные вещи. На практике, чтобы понять, состоялось ли прощение, закройте глаза и мысленно представьте, что вы обнимаете своего обидчика. Если это действие не вызовет у вас неприятных ощущений, то значит, ваша душа стала

свободной от обиды и вы здоровы. Если речь идет о какой-нибудь обидной ситуации, то вспоминая ее, вы тоже не должны испытывать никаких негативных эмоций. А когда не хочется вспоминать кого-либо или что-либо, то это говорит о глубоко запрятанной обиде, и никакого прощения здесь нет.

Надо всегда помнить, что прощать — это божественно, это благородно. Когда мы ненавидим своих врагов, мы даем им власть над нами: они воздействуют на наш сон, аппетит, наше здоровье. Когда Христос сказал: “Любите врагов ваших”, он проповедовал не только правильные этические принципы, но и принципы медицины. Его слова “Прощайте до семижды семидесяти раз” помогут уберечься от повышенного кровяного давления, болезней сердца, язвы желудка и многих других заболеваний. На протяжении веков человечество преклонялось перед людьми, которые, как Христос, не питали злобы к своим врагам.

Как постичь очень сложную науку прощения? Внушайте себе, что Вы постоянно находитесь среди малых детей (что в принципе близко к истине) и в такой ситуации появится доброта и снисходительность к тем, кто будет считать вас ниже себя. Вы легко простите им и их высокомерие, и их глупость: они-то как дети видят поверхность, а вы суть.

Дейл Карнеги приводит слова Кларенса Дарроу: “Все знать — значит все понимать, и это не оставляет места ни для обвинения, ни для осуждения”. Поэтому вместо того, чтобы ненавидеть наших врагов, нужно относиться к ним с пониманием и сочувствием. Ведь нередко недостаток их культуры и образования скорее всего не столько их вина, сколько их беда.

Эпиктет заметил, что мы обычно пожинаем плоды того, что сеем, и судьба почти всегда заставляет нас расплачиваться за наши злодеяния. Он утверждает: “В конечном счете каждый человек заплатит за свои преступления. Человек, который это помнит, не будет ни на кого гневаться, не будет никого бранить, не будет никого оскорблять, не будет никого ненавидеть”.

Благодарность — это нечто очень важное для жизни и здоровья. Закрытое для благодарности сердце блокирует путь к радости, счастью, блаженству. Любому человеку есть за

что быть благодарным. За то, что он родился, за звезды, небо, солнце, снег, пищу, за пчелу на цветке, за умение рисовать, за знания, за мир бесконечной красоты и т.д. У каждого может быть свой ритуал благодарности. Это может быть и молитва, и песня благодарности, и дело. Благодарность исцеляет и тело, и душу. Чем больше мы находим поводов испытывать благодарность и к Всевышнему, и к людям, тем больше их становится. Благодарность обладает огромными восстановительными силами. Поэтому нужно научиться, быть благодарным за все то, что имеешь. Псалмы — это песни хвалы и благодарности Богу, и их пели во все времена несчастий.

Существует понятие безусловная благодарность. Она означает, что нужно быть благодарным каждому, независимо от того, заслуживает ли он, по нашему мнению, благодарности или нет. Быть благодарным за то, что, как мы считаем, принесло нам вред, может быть, тяжелее, но это очень эффективное средство для исцеления не только прошлого, но и настоящего.

Благодарность, подобно своей сестре — прощению, освобождает прежде всего того, кто ее испытывает. Благодарность приносит свободу в тюрьму, построенную нашими собственными руками из ненависти и мести. Благодарность — это способ избавиться от трудностей, боли и одиночества.

Немало сложных и трудных моментов в жизни каждого человека и нужно научиться не только постигать важность заложенных в них уроков, но и с благодарностью принимать эти испытания. Как часто в нашей жизни действует принцип “не было бы счастья, да несчастье помогло”. Благодарность облагораживает нашу жизнь и делает ее счастливой. По сути дела, благодарность — это эмоциональный отклик любви. Благодарность — это благодарение не один раз в год, но каждый день, каждую минуту, при каждом вдохе. Чувство благодарности стимулирует выработку положительных эндорфинов и поэтому благотворно влияет на здоровье.

ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА, СМЕХ, СЛЕЗЫ

Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека.

В.А. Сухомлинский

Никого не надо убеждать в том, что музыка может создавать определенное настроение и вызывать соответствующие эмоции. А вот то, что она является еще и отличным лекарем, известно не каждому. Между тем способность звуков исцелять давным-давно была подмечена древними врачевателями.

Еще первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Как только отзвучала первая мелодия первых музыкальных инструментов — шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, изготовленных около 50 тысяч лет назад, человечество осознало: музыка может многое, в том числе лечить.

Достаточно вспомнить одну из библейских историй, повествующих об избавлении царя Саула от различных недугов искусно играющим на гусях Давидом. О целебном воздействии музыки упоминается и в папирусах древних жрецов. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был даже создан музыкально-медицинский театр, в котором зрителей лечили музыкой от множества телесных и душевных недугов. Целая система оздоровления с помощью музыкальных инструментов существовала в Древнем Китае. Большое значение придавалось музыкотерапии в Индии. А на Руси во время эпидемий били в колокола. И не только, чтобы предупредить об опасности. Не так давно ученые доказали, что звон колоколов имеет частоту, которая повышает иммунитет.

Пифагор говорил о музыке сфер. Каждая планета, по его мнению, в своем движении по орбите издает определенный звук или ноту, поэтому во Вселенной звучит музыка, которая является одновременно и энергией Космоса. Но людям, к сожалению, слышать ее не дано. Поскольку человек представляет собой подобие макрокосмоса, то, значит, и в нем должна звучать музыка. Когда энергия циркулирует в орга-

низме беспрепятственно, мы здоровы, когда же в энергетических каналах возникают сбои (искривления, закупорка и т.д.), мы заболеваем. Если, следуя мысли Пифагора, представить, что энергия — музыка, то при хорошем самочувствии в нас все должно петь, а при плохом — звучать какофония. Поэтому, чтобы исцелиться, следует настроить себя, как настраивают музыкальный инструмент.

В прошлом веке в монастыре Бригтани монахини исполняли музыкальные произведения для домашних животных. Они заметили, что, прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока. В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество дорожно-транспортных происшествий. Японцы, проведя забавный эксперимент, выяснили: когда музыка Моцарта звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее. Самая лучшая рисовая водка-саке получается именно из дрожжей, «прослушавших» Моцарта.

Связь акустических вибраций с нервными центрами живых существ установилась много миллионов лет назад. И генетическая память эту связь бережно сохраняет. Мы живем в мегаполисе различных шумов. Если даже на самое короткое время человека окружить абсолютной тишиной, у него начнется расстройство психики. Не случайно, как отмечают космонавты, испытание тишиной в сурдокамере труднее переносить, чем другие экспериментальные нагрузки.

Долгое время считалось, что роль музыки сводится только к ее психоэмоциональному воздействию на психику через органы слуха. Реакция удовольствия, например, влечет за собой расширение кровеносных сосудов и выделение эндорфинов — наркотикоподобных веществ, повышающих остроту приятных ощущений и оказывающих обезболивающее действие.

Здесь можно говорить о явлении катарсиса (очищение, освобождение от болезнетворных симптомов в результате эмоционального потрясения, обусловленного вторичным переживанием различных стрессов).

Однако музыкотерапия не ограничивается психоэмоциональным воздействием. Музыка способна проникать в организм не только через органы слуха, но и через кожу. Ведь

звук имеет волновую природу, а в коже находятся виброрецепторы, воспринимающие звуковые волны в широком диапазоне. При воздействии на виброрецепторы звуковых волн определенной частоты запускается противоболевая система, благодаря чему у человека исчезают или ослабевают те или иные болевые ощущения.

С помощью микронаушников музыкой можно воздействовать на точки акупунктуры. Для этого их прикладывают к соответствующим местам на коже и закрепляют на время сеанса обычным пластырем. Иногда бывает очень полезно совмещать обычное прослушивание с такой музыкальной аппликацией.

Цель музыкотерапии — восстанавливать гармонию звуковой палитры организма. Это происходит и при обычном прослушивании, но когда музыка воздействует на рефлекторные точки и зоны, вызванные ею вибрации, напрямую налаживают игру внутреннего “оркестра” организма.

Крупный специалист в области музыкотерапии С.В. Шушарджан сделал своего рода открытие — это наличие в механизме музыкального воздействия явления биорезонанса. Давно известно, что каждая клетка организма совершает колебания с определенной частотой. Если эти колебания попадают в резонанс со звуковыми колебаниями, клетка определенным образом реагирует на звук. Теперь доказано воздействие музыки на человеческий организм на клеточном уровне. А это значит, что каждый орган функционирует в определенном диапазоне частот, и имеет определенный музыкальный портрет.

Как это не будет звучать парадоксально, музыка может оказывать лечебное воздействие и на людей абсолютно глухих. Можно подобрать такую музыку, от которой угнетается развитие вредных микробов и клеток раковой опухоли.

Но не любая музыка может обладать целебным эффектом. Есть мелодии наносящие ущерб организму. Один из таких вредных акустических процессов поставляет рок-культура в музыке. Интересно признание известной английской рок-звезды — певицы и музыканта Дэвиды Боун: “Много рок-н-ролла — это оглушение и разрушение. Рок — всегда дьявольская музыка. И вы не сможете переубедить меня, что это не так”.

Известный терапевт Адам Книст в отчете о проведенном им десятилетнем исследовании, посвященном действию рок-музыки, пишет: “Основная проблема действия рок-музыки на пациентов, которыми я занимался, вне всякого сомнения, вытекает из уровня ее шума, который вызывает озлобленность, истощение, нарциссизм, панику, расстройство пищеварения, гипертонию, необычное наркотическое заболевание. Рок — это наркотик, отравляющий жизнь нашей молодежи, более смертоносный, чем героин”.

Музыка может быть спокойной, релаксирующей, либо наоборот, энергичной, дающей заряд бодрости, оптимизма, энергии. Как вариант музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Человек, в зависимости от своего эмоционального состояния, должен подобрать собственный “музыкальный портрет”. Это может быть такое музыкальное произведение, при прослушивании которого достигается состояние мышечной релаксации и психического успокоения.

Музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают, и значительно быстрее запоминают новый материал. Если женщина кормит малыша, слушая, любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко.

Инструментальные композиции “не напрягают” пустыми текстами. Они — фон, мягкий, ненавязчивый, уютный. Это музыка, чтобы отвлечься, вспомнить, помечтать. Она успокоит, расслабит либо, наоборот, взбодрит и наполнит энергией, — в ней есть все. Надо лишь уметь услышать.

В процессе лечения музыка подбирается индивидуально. Стресс снимает романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, негромкое пение русских романсов, лирических песен. Избавляют от депрессии небольшие дозы джаза, музыки в стиле блюз, соул, а увеличение дозы приводит к улучшению настроения, повышению работоспособности.

Большим обезболивающим эффектом обладает религи-

озная музыка. Она дарит чувство покоя, восстанавливает душевное равновесие, повышает иммунитет и угнетает развитие патогенных микроорганизмов. Так что и инфекционные заболевания можно излечивать с помощью хоралов Баха или "Всенощной" Рахманинова.

Большой эффект на пациентов оказывают мелодии Моцарта: не слишком быстрые, но и не слишком медленные, не слишком громогласные, но и не слишком тихие, плавные, но не занудные и не однообразные — очаровательные в своей простоте. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный и потому загадочный, так и назвали — "эффект Моцарта".

Чаще всего в оздоровительные музыкальные программы входят в основном общепризнанные шедевры музыкального искусства — классическая, симфоническая, джазовая музыка, а также народные, фольклорные мелодии. Если программа подбирается индивидуально, то обязательно учитываются музыкальные пристрастия человека, которые зависят от уровня его развития, культуры, воспитания.

Подмечено, что кларнет хорошо влияет на систему кровообращения, скрипка и фортепиано успокаивают, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи. Веселые, динамичные, маршеобразные мелодии повышают артериальное давление и учащают пульс, а мелодичная, спокойная музыка, наоборот, уменьшает частоту сердечных сокращений и способствует понижению давления.

Сердечникам стоит слушать любые музыкальные инструменты, но наибольший лечебный эффект отмечается при прослушивании ими струнных инструментов — скрипки, виолончели, альта. Согласно воззрениям китайской народной медицины, ключевая функция сердца — радость, поэтому при сердечных сбоях и недомоганиях лучше всего слушать радостную музыку.

Мажор активизирует мышечный тонус и поднимает настроение, а минор особенно уместен тогда, когда надо, как говорится, "умерить пыл", снять излишнее перевозбуждение. При выборе темпа лучше придерживаться золотой середины. Слишком быстрые или слишком протяжные мелодии с целью оздоровления слушать не рекомендуется.

Больше пользы будет от мелодий, написанных в среднем, умеренном темпе.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей — музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

Множество зарубежных компаний продает "освежающие капсулы", то есть устройства, воспроизводящие успокаивающие мелодии и звуки, призванные увеличить поток так называемых альфа-волн, излучаемых мозгом, в момент, когда человек находится в расслабленном состоянии. Разработаны уже серии компакт-дисков с записями успокаивающей "биомузыки".

Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными названиями: "Пищеварение", "Бессонница", "Легкие", "Сердце" и даже "Концерт для почки с оркестром". Китайцы "принимают" эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются и в Японии.

В России выпущена целая серия таких программ под общим названием "Музыка для здоровья". В нее вошли лазерные диски и аудиокассеты, предназначенные для лечения и профилактики различных заболеваний. Это такие программы, как "Сосудистая дистония", "Нервная система", "Иммунитет", "Антистресс и бессонница". Есть программы для лечения бронхиальной астмы, гастрита и язвенной болезни.

Но не следует дожидаться, когда повсеместно появится музыкотерапевт и выпишет рецепт на соответствующую программу. Слушайте ту музыку, которая вам приятна. Но со временем в каждой семье, помимо традиционной, появится и домашняя музыкальная аптечка.

Очень близка к музыкотерапии, звукотерапия, или лечение при помощи определенных звуков и их сочетания, которые еще в глубокой древности использовались в восточной медицине.

Согласно ее концепции, определенный звук, подобно иголке, попадает в нужную точку, пробивает энергетический канал и становится своеобразным проводником для космической энергии, "подпитавшись" которой организм приводит в норму больной орган. Например, йоги применяют особые сочетания звуков — мантры, имеющие помимо медитативного, еще и исцеляющее значение. Монотонные сочетания звуков, произносимые одновременно с ритмичным дыханием, активизируют энергетические центры человека, в свою очередь влияющие на связанные с ними внутренние органы. Мантра "ИМ" оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффект. Мантра "ОМ" повышает жизненный тонус, эффективна при опухолях мозга и повышенном кровяном давлении. Мантра "АМ" помогает при лечении простатита, геморроя, воспаления придатков.

Звук "Ю" благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы. Сочетание "СИ" снимает напряжение. Этот звук колеблет самые тонкие оболочки нашего энергополя. Сочетание "М-ПОМ" благотворно действует на сердце. Если его трудно произносить, то можно заменить сочетанием "ПА".

Звуки "А" и "О" приводят в действие всю звуковую гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу, повышают иммунитет. Звук "Н" активизирует интуитивные процессы и творческие способности. Звук "В" исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге. Звук "Е" — особый звук. Он используется во всех сочетаниях — это прекрасный "чистильщик" организма от различных негативов. Он создает вокруг человека энергетический барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звук "М" — замечательный звук — это любовь, покой, умиротворение. Помогает расслабиться, снижает давление, улучшает настроение. Сочетание "РЭ" — укрепляет сердечно-сосудистую систему. "Я" — укрепляет уверенность в собственных силах. Этот звук — резонатор и генератор психологических процессов, он устанавливает связь между подсознанием и больными органами. Многократное произнесение звука избавляет от боли, усиливает биоэнергетику и гармонизирует работу всего организма. Звук "Э" используют для снятия слеза и порчи. Самое замеча-

тельное в звукотерапии то, что, зная, как действует каждый звук, можно самому подбирать сочетания. Например, хочется разом снять стресс, избавиться от головной боли и улучшить настроение. Попробуйте произнести "АМ" или "ПЭМ" или составьте что-нибудь свое. Попробуйте, несколько сочетаний и выберите то, которое больше подходит и нравится.

Произносить звукосочетания нужно ровно, в одной тональности. Наберите побольше воздуха и начинайте упражнение. На выдохе тяните звук как можно дольше, пока хватает дыхания. Отдохните и повторяйте 2-4 раза. Вначале не больше. Если закружится голова (а такое возможно), поскольку кровь во время подобного "звукопения" обогащается кислородом, не пугайтесь и занятия не прекращайте.

Звукотерапия по китайской методике предусматривает другие звукосочетания и направлена на определенные заболевания. При онкологических болезнях необходимо девять раз в день произносить сочетание "ХЭ". Если у больных ухудшились показания крови (ее состав часто меняется после химиотерапии), то после звуков "ХЭ" еще шесть раз произносится сочетание "СИ".

В случае заболевания печени, желчного пузыря и глаукомы семь раз проговаривают сочетание "ГУ-О". Ладони при этом кладут на область печени. При болезнях сердца и тонкой кишки — сочетание "ЧЕН" произносят девять раз, а руки прикладывают на область сердца. Двенадцать раз произносят "ДОН" при болезнях селезенки и желудка, а руки кладут на область солнечного сплетения.

Легочные заболевания лечат звуком "ШЭН", а болезни почек и урологические болезни — звуком "Ю", произнося их девять-двенадцать раз.

Данный метод основан на глубинной связи вибраций и образа. Произнося звук, нужно обязательно представлять себе больной орган на область которого при лечении накладываются обе руки — левая прижата к телу, правая — сверху на левой ладони. После этого приступают к звукотерапии.

Болезни различных органов требуют разной интенсивности звучания. При заболевании сердца или легких более предпочтительна низкая и средняя интенсивность произношения. При болезнях печени, селезенки, желудка, почек

и кишечника используют среднюю и высокую силу звука. Звучание должно быть хорошо откорректированным. Также необходимо достигать резонансного эффекта (пациент должен чувствовать вибрацию), чтобы звуковые волны могли достигнуть пораженных внутренних органов.

В основе смехотерапии, также как и музыкотерапии лежит оптимизация адаптационных возможностей организма. Древние люди знали о лечебном свойстве смеха. В Библии (Притчи, 17:22) написано: "Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости". Еще в XVII веке ученый Томас Сиденгем считал: "Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов".

Зона, или центр смеха расположен в правой лобной доле головного мозга. Когда человек смеется, в его мозгу вырабатываются гормоны радости — эндорфины, они служат надежной защитой против болезней и стрессов, блокируют боль. Смех также способствует улучшению кровоснабжения тканей, стимулирует нервную и эндокринную системы, улучшает биохимический состав крови. Конечно, сам по себе смех не может дать абсолютного здоровья. Но он может значительно его улучшить, притормозить или вовсе победить болезнь.

Когда человек смеется, работают 80 групп его мышц: движутся плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма, чаще бьется сердце. Мышцы брюшного пресса, напрягаясь, усиливают и учащают сокращения гладкой мускулатуры внутренних органов, что способствует улучшению работы кишечника. Это едва ли не самое приятное средство от запоров. При смехе вдох, как правило, короткий, а выдох — большой, долгий. Накапливается значительное количество углекислого газа.

Природа дала организму необычные средства защиты в виде смеха. Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если они не сопровождаются смехом, который можно рассматривать как серию коротких непрерывных выдохов.

Процессы возбуждения и торможения при смехе уравновешиваются, одновременно приводя к норме и артериальное давление. Вот почему, посмеявшись, человек чувствует прилив сил.

Норман Казинс пишет: "Раз отрицательные эмоции способны привести к заболеванию, то не разумно ли предположить, что положительные эмоции способны помочь организму — выздороветь". В литературе описан случай удивительного самоизлечения известного философа и писателя Нормана Казинса от тяжелой формы коллагеноза. Врачи оценили шанс на его полное выздоровление как 1:500. Но Норман Казинс сумел воспользоваться даже этим ничтожным шансом. Всем лекарствам он предпочел смехотерапию: заказал себе самые смешные кинокомедии и регулярно их просматривал. "Я с радостью обнаружил, — пишет Казинс, — что десять минут безудержного смеха до колик дало анестезирующий эффект и возможность поспать два часа без боли. Когда болеутоляющий эффект смеха испарился, мы снова включали кинопроектор".

По мнению английских психологов, ежедневный сеанс "смехотерапии" не только поднимает настроение, но и повышает адаптационные возможности организма, избавляет от головной боли и утомления, успокаивает учащенное сердцебиение, приводит в норму артериальное давление, пищеварение и сон, улучшает обменные процессы и даже омолаживает. Смех увеличивает продолжительность жизни — к такому выводу пришли шведские врачи и даже открыли в одной из клиник "кабинет смеха", где пациенты будут проходить сеансы "смехотерпии".

Французские медики бьют тревогу по поводу того, что французы с каждым годом меньше смеются.

Особенно полезен человеку смех до слез, который не только делает более интенсивными все биологические процессы в организме, но и укрепляет мышцы грудной клетки и сердца. В США при отборе кандидатов в астронавты специально проверяют: умеет ли кандидат шутить и обладает ли он чувством юмора. Не случайно В. Раабе утверждал, что "юмор — это спасательный круг на волнах жизни".

Очень часто в трудные минуты человеку говорят: "Плачь, станет легче". Действительно ли слезы дают облегчение? Да и вообще: почему человек наделен способностью плакать и почему дети плачут чаще, чем взрослые? Случайно ли то, что люди и высшие млекопитающие могут плакать от боли, сострадания и печали?

Выплакавшись, человек не случайно испытывает значительное облегчение. Вместе с горечью слез из организма выводятся не только вредные химические соединения, но и что значительно важнее — катехоламины, стимуляторы стресса. Особенно они опасны для молодого, неокрепшего организма, поэтому дети плачут значительно чаще, чем взрослые. Это срабатывает естественный защитный природный механизм, оберегающий их от беды. Считается, что одна из причин, почему женщины живут дольше мужчин, также заключается в том, что слабый пол значительно чаще и охотнее прибегает к слезам, столкнувшись с неблагоприятной жизненной ситуацией.

“Кто редко плачет, тот часто болеет и раньше умирает” — таков скорбный вердикт известного американского специалиста в области лакримиологии (“слезоведения”) Уильяма Фрея. По мнению ученого, совершенно неправильно, что мальчикам с детского возраста внушают мысль, что “плаксой” быть стыдно. Из-за такого ошибочного подхода к воспитанию мужчины приучаются без слез терпеть боль, скрывая свои чувства, и в итоге расплачиваются за это язвой желудка и колитом (воспаление кишечника) — типичными недугами подавляемой печали.

Любопытно, что слезы не всегда считались признаком душевной слабости, — древнегреческие герои не стыдились своих слез. С точки зрения современной лакримиологии герои действовали правильно: со слезами выводятся многочисленные ядовитые вещества, в обилии образующиеся в организме при значительных физических и психических нагрузках.

Как видим, слезы — явление в нашей жизни далеко не случайное и отнюдь не бесполезное, как можно было бы предположить. Все в нашей длинной эволюции имеет свою историю, свой смысл и свое предназначение. И когда человеку хочется плакать, — не мешайте ему. Конечно, лучше для здоровья смеяться как можно чаще. Но, увы, жизнь — это далеко не всегда только радость, иногда и слезы в ней — горькое, но необходимое лекарство. Человек должен уметь смеяться и плакать, терпеть поражения и побеждать.

РАССЛАБЬТЕСЬ — ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА

Напряжение есть смерть, а
расслабление — жизнь.
Тибетская мудрость

Релаксация (латинск. *relaxatio* — расслабление, уменьшение напряжения) — процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой. Посредством релаксации достигается состояние покоя, расслабленности, снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Релаксация рекомендуется в качестве одной из процедур при профилактике и лечении многих болезней. Релаксация, несомненно, повышает общую сопротивляемость организма и улучшает психическое состояние человека. В результате регулярного применения методики релаксации можно даже упорядочить межличностные отношения и по-новому подойти к решению семейных проблем.

Релаксация позволяет оправиться от стресса, пополнить запасы энергии. При этом изменения, происходящие в организме, прямо противоположны тем, которые наблюдаются при стрессе.

Существуют несколько способов релаксации. Один из них, использовать стресс во благо, например, затеять большую уборку, совершить длительную прогулку или пробежаться, сделать гимнастические упражнения. Скорее всего после физической нагрузки наступит расслабление. Другой способ — намеренно вызвать состояние релаксации, сочетая физическую нагрузку с психоэмоциональным расслаблением.

Методик релаксации множество. В Германии Шульц разработал метод аутогенной тренировки, в США Джейкобсон создал метод прогрессирующей релаксации, во Франции появилась софрология, а кроме того, повсеместно люди начали интересоваться йогой.

Некоторым людям, чтобы снять напряжение, достаточно просто принять теплую ванну или послушать хорошую музыку. Многие методы могут обеспечить качественную релаксацию и помочь побороть стресс. Приведем некоторые из них.

Если вы не можете справиться с собой, сильно волнуетесь, на несколько секунд закройте глаза. Теперь откройте. Вы немного успокоились, не так ли? Через зрение в мозг поступает огромное количество сигналов внешнего мира. При закрытых глазах сигналов поступает меньше, в результате раздражение уменьшается.

Расслабьте живот. Большинство людей, волнуясь, его напрягают, а это лишь усиливает стресс. Лучше лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступнями опереться в пол. Одна рука свободно касается верхней части живота, локоть находится на полу. Проследите, как верхняя часть живота поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Постарайтесь сделать по крайней мере 10 спокойных дыхательных циклов "вдох-выдох". Постепенно вы научитесь расслаблять живот сидя, не прикладывая к нему руку.

Снова закройте глаза и сосредоточьтесь на том, как вдыхаемый и выдыхаемый воздух проходит через нос. Сохраняйте состояние бодрствования, будьте внимательны, но не напрягайтесь. Если появляются различные мысли или фантазии, дайте им возможность прийти и уйти, а затем спокойно возвращайтесь к прежнему состоянию. В заключение глубоко вдохните, потянитесь и откройте глаза.

В этом упражнении человек как бы скользит по поверхности мыслей, не погружаясь в них. Основной принцип заключается в следующем: на любые внешние и внутренние сигналы (звуки, физические ощущения и мысли) нужно реагировать как посторонний, спокойный и неангажированный наблюдатель, то есть не участник, а свидетель всего происходящего. Не опасайтесь появления дурных мыслей — в данном случае они полезны: пережив их и дав им уйти, вы перестанете их бояться.

Релаксация — это не притупление внимания, а наоборот процесс, обеспечивающий оживление, бодрость, блаженство и спокойствие. Релаксация в первую очередь способствует нормализации психического состояния человека. В свое время известный римский оратор Марк Тулий Цицерон провозгласил: "У раскрепощенного человека мысли рождаются со скоростью молнии".

Йоги для релаксации используют шавасану ("поза трупа", или "мертвая поза"). Такое необычное название свя-

зано с тем, что при полном расслаблении тело со стороны кажется безжизненным и напоминает труп.

При правильном выполнении оно дает ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну; не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшее время снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом. Эта поза очень полезна для спортсменов, военнослужащих, туристов, геологов, студентов и вообще для всех людей любого возраста и профессии, нуждающихся в быстром и эффективном отдыхе. Йоги советуют применять шавасану в любое время суток, когда вы испытываете сильное физическое или умственное утомление, либо когда ваше сознание взволнованно и неустойчиво.

Умение хорошо расслабляться (физически и умственно) и отдыхать является одним из важных принципов здорового образа жизни. Люди очень часто устают не от работы, не от выполнения каких-то действий, а от ненужного напряжения мышц. Многие люди бессознательно напрягают мышцы рук, ног, совершают множество лишних движений. Часто можно встретить людей, которые постоянно, без особой надобности, находятся в движении и не могут даже просто спокойно посидеть; им все время нужно что-то потрогать, подвигать, побарабанить пальцами по столу, постучать ногой, почесаться и т.д. Обратите внимание на лица современных людей, как правило, напряженные, натянутые. Это вызывает не только физическое, но и умственное утомление. Если в течение некоторого времени нахмуривать брови, то настроение портится, человек становится озабоченным, тревожным, что также со временем может привести к физическим и психическим расстройствам, нервозности, нарушениям сна и т.д.

Йоги советуют всегда максимально расслаблять как тело, так и ум, сохранять лишь необходимую для определенной деятельности активность. В этом секрет сильных и выносливых людей. Для того, чтобы вырабатывать такие качества, нужно иметь запас энергии в организме и уметь его быстро пополнить, иногда даже не прекращая деятельность.

Йоги приводят пример с кошкой, которая всегда старается принять расслабленное положение, позволяющее ей

мгновенно “собраться” и быть готовой к активным действиям. Понаблюдайте за кошкой во время отдыха. Ее тело настолько расслаблено, что если ее приподнять, то она свисает с рук, как мокрая тряпка. Но стоит раздаться постороннему шороху, как животное преобразуется в мгновение ока, становится способным к атаке или обороне.

Выполняя шавасану, нужно максимально расслабиться, исключив все виды напряжения тела и мысли из головы. Но сознание должно оставаться ясным и бдительным, нельзя засыпать.

Для выполнения этой асаны лягте на коврик на спину, пятки и носки ног в месте, руки прижмите к туловищу, смотрите прямо вверх. На первом этапе закройте глаза, напрягите все тело (для контраста), а затем его расслабьте. При этом голова может склониться вправо или влево, руки свободно откинуться ладонями вверх, разойдутся носки и пятки ног. Мысленно проконтролируйте полное расслабление, начиная с пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице и голове. Нужно как бы мысленно констатировать это расслабление в такой последовательности: “мои мышцы пальцев левой ноги расслаблены”, и так далее также внушать себе, что расслаблены мышцы левой стопы, левой голени, левого бедра, всей левой ноги, пальцев правой ноги, правой стопы, правой голени, правого бедра, всей правой ноги; обеих ног; пальцев правой руки (для леворуких нужно начинать с левой руки), правой кисти, правого предплечья, правого плеча, всей правой руки; пальцев левой руки, левой кисти, левого предплечья, левого плеча, всей левой руки; обеих рук и ног; ягодиц, поясницы, спины (включая лопатки); живота, грудной клетки, плечевого пояса; всего туловища рук и ног, шеи, подбородка, вокруг рта, щек, крыльев носа, вокруг глаз, лба, темени, затылка, ушей. Мысленно еще раз “пробегите” в той же последовательности.

Потом мысленно расслабьте внутренние органы таза, живота, грудной клетки, горла, спинной и головной мозг и все нервы, выходящие из спинного и головного мозга. Все тело “насквозь” будет расслаблено. При правильном расслаблении вы почувствуете тепло в руках и ногах, так как сосуды расширяются и происходит обильный приток крови

к конечностям. Со временем, когда вы хорошо научитесь расслабляться, вам не нужно будет так подробно проходить по своему телу, достаточно будет параллельного расслабления правой руки и правой ноги, левой руки и левой ноги, передней и задней поверхности туловища, шеи и головы, снизу вверх, затем внутренних органов, как это изложено выше.

В завершении первой стадии сконцентрируйте свое внимание на области сердца, за грудиной. Отработка первой стадии занимает от 1-2 недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных способностей психики человека.

После того как хорошо научитесь выполнять упражнения этой стадии, переходите к дальнейшему этапу.

Сохраняя расслабление тела и не открывая глаз, представьте себе ясное, голубое безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ будет ускользать от вас, но после соответствующей тренировки в течение нескольких недель трудности исчезнут (для лучшей отработки этой стадии старайтесь запомнить образ голубого неба, глядя в бездонную синь, потом, закрыв глаза, постарайтесь воспроизвести его в своей памяти, и так несколько раз). В конце второй стадии направьте внимание на сердце.

Когда вторая стадия будет хорошо освоена, переходите к последнему этапу. Продолжая представлять себе голубое безоблачное небо, вызовите у себя ощущение полета, представив себя парящей птицей. Вы должны перестать чувствовать свое тело и перейти в состояние невесомости. Опытные йоги в этом состоянии могут представить внизу земной ландшафт, а вокруг себя и вверху голубое небо. В состоянии полета желательно находиться не менее 5 минут, сконцентрировав свое внимание на области сердца.

Потом сделайте вдох, поднимите руки вверх и потянитесь всем телом, как после сна, затем медленно сядьте, откройте глаза и спокойно встаньте. Резко выходить из этой позы нельзя. Продолжительность всех трех стадий — 5-10 минут, это зависит от потребностей, способностей к расслаблению и созданию мысленных образов и от резерва имеющегося времени. Дыхание на всех стадиях произвольное, редкое, неглубокое, через нос с естественными паузами после выдоха.

Кроме ощущения отдыха и свежести, получаемого от этой позы, человек избавляется от нервозности, психических зажимов и хронического стресса.

Сделать релаксацию можно и сидя. Эту позу называют "кучер на дрожках". Сидеть на стуле, не опираясь о спинку, ноги расставлены на уровне плеч, ступни стоят на полу, руки на коленях, туловище чуть согнуто, голова слегка опущена, глаза закрыты. Дыхание носом. Рот закрыт, но опять же без напряжения, без сжатия челюстей. Тело расслаблено, и вы как бы дремлете. Центр тяжести приходится не на ноги, а на сиденье. Если сидеть удобно, мышечное напряжение нигде не чувствуется — значит, положение тела выбрано верно и можно заниматься.

Если вам трудно дается мышечная релаксация скелетной мускулатуры, воспользуйтесь следующим приемом. Найдите в пространстве точку и сосредоточьте на ней внимание, это поможет отключиться от отвлекающих внешних раздражителей. Затем представьте, что руки — это веревки с привязанными на концах камнями. А мышцы — тающий снег.

Самые мощные импульсы, будораживающие нервную систему, исходят от мышц лица. Представьте свое лицо на созданном вашим воображением экране. Расслабляйте лицевые мышцы: лоб, щеки. Затем уголки глаз, губ, шею. Добейтесь полуулыбки. Для более успешного овладения упражнением представьте себе, что луч солнца остановился на вашем лице и согревает его.

После того как вы научитесь снимать напряжение со всех точек тела, вы ощутите приятный мышечный покой. Это связано с тем, что расслабление мышечное автоматически ведет за собой расслабление нервно-психическое (эмоциональное). Физиологический смысл эмоционального покоя сводится к гармонизации деятельности внутренних систем организма. Например, при дискинезии желчного пузыря или протоков, вызванной психосоматическим путем, проблема решается без операции: следует только вызвать релаксацию гладкой мускулатуры этого органа. То же самое при астме, гипертонии и т.д.

Практика показывает, что саморасслабление более эффективно протекает, когда оно скрыто от сознания. В противном случае в действие вступает закон "парадокса наме-

рения": чем более осознанно волевое намерение, тем сильнее тормозящие импульсы. Чем более напряженно мы заставляем себя расслабиться, тем более напряженной становится деятельность всех систем организма — в этом смысл "парадокса намерения".

Методы релаксации широко используются ввиду их эффективности и кажущейся простоты применения. До последнего времени считалось, что релаксация представляет собой совершенно безопасную форму профилактического и терапевтического вмешательства. Хотя нежелательные побочные эффекты наблюдаются редко, эти методы не являются абсолютно безопасными. Поэтому, каждый кто занимается релаксацией (особенно усложненными ее вариантами) должен быть осведомлен о мерах предосторожности.

Некоторые релаксационные приемы не пригодны для всех пациентов. Каждый человек должен иметь возможность выбора предпочтительной для него методики путем простого метода проб и ошибок. По мере роста популярности релаксации был установлен ряд негативных побочных эффектов:

у людей с чрезмерным фантазированием и при некоторых психозах может появиться утрата контакта с реальностью и галлюцинаторное состояние;

возникает усиление действия некоторых лекарств (инсулин, седативно-снотворные, сердечно-сосудистые и др.) и поэтому необходимо вводить коррекции на их дозы;

появление панических реакций и тревоги;

при пониженном кровяном давлении могут возникать головокружение, обморок (если артериальное давление у человека ниже 90/50 мм рт.ст. должны быть приняты меры предосторожности в частности вставать после сеанса разрешается спустя не менее 1-3 мин.);

оказывает на некоторых людей инсулиноподобное действие и может вызвать у них гипогликемическое состояние (таким людям нельзя заниматься релаксацией на голодный желудок).

МЕДИТАЦИЯ – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.

Марк Аврелий

Медитация (латинск. *meditatio* – размышление) – интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте, и устранение всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних, так и внутренних.

Медитация – прием психической тренировки, принимающей различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения. Восточный тип медитации (представляемый всеми типами йоги в Индии, даосизмом в Китае) предполагает религиозно-мистическое растворение индивидуального сознания в безличностном, океанообразном абсолюте. Другое религиозно-мистическое направление медитации, культивировавшаяся христианством, трактовало ее как слияние двух личностей (человеческой и божественной).

В XX веке методики медитации разрабатывались в некоторых школах психоанализа, в частности в аналитической психологии, а также как системы психофизической тренировки, рассчитанные на терапевтический эффект и не связанные с какими-либо религиозными идеями (аутогенный тренинг Г. Шульца и др.). Медитация – несложная умственная процедура, которой может овладеть каждый желающий. Во время специальных упражнений мозг находится в состоянии наименьшего возбуждения, а тело – более глубокого покоя, чем когда человек просто отдыхает.

Статистика утверждает, что более 5 млн. человек в мире сегодня занимаются медитацией. И техникой этой всерьез интересуются ученые. В течение 25 лет проводятся исследования на эту тему. Результаты говорят о том, что у людей, регулярно занимающихся медитацией, отмечается улучшение общего состояния здоровья, как физического, так и душевного, стабилизируется давление, улучшается работа

сердца. Многим эта техника помогает избавиться от пристрастия к курению и алкоголю.

Человек, регулярно занимающийся медитацией, чувствует себя обладателем некоей мудрости, которую невозможно выразить словами, но которая во всех случаях весьма полезна.

Основная задача медитации – это концентрация ума. Один из первых механизмов благотворного влияния медитации – это расслабление, без которого любая умственная или физическая активность является неполноценной. На это указывает уровень серотонина – вещества, участвующего в регуляции жизненных процессов. Низкое содержание серотонина ведет к депрессии, высокое – говорит о состоянии блаженства, удовлетворения. Так вот, у медитирующего йога уровень серотонина в тканях головного мозга втрое выше, чем у простого человека. Ведь нашему уму, как утверждают йоги, свойственно блуждать, и каждый участок мозга работает сам по себе. А мозг медитирующего, – и это показывают энцефалограммы, – работает синхронно, упорядоченно, как единое целое. Разум человека совершенно определенно разбит на сектора, каждый из которых “контролирует свои объекты” тела. Итогом, целью медитации является правильная и согласованная работа всех отделов головного мозга и, как следствие, исцеление всех “подшефных” ему органов.

С помощью релаксации можно войти в глубокое состояние медитации. Если сначала не расслабиться, то медитация окажется борьбой (стрессы выходят на поверхность). Чтобы научиться успокаивать разум и медитировать потребуется время и терпение. Существует множество форм или способов медитации, хотя каждый преследует одну и ту же цель – дать разуму возможность сосредоточиться.

Одна из ступеней йоги является дхьяна – медитация. Это концентрация на отвлеченных идеях (любовь, чистота, уверенность). Всякие предметные (образные) формы созерцания исключаются. Сосредоточение направляется на идею. Смысл, не связанный с какой-либо конкретной формой. Такое состояние, как правило, сопровождается экстазом и озарением. Это состояние не поддается описанию. Поскольку в поле сознания нет ничего, к чему могли

бы относиться слова. В данном случае можно говорить о высвобождении реликтовых форм дологического мышления, которое непосредственно связано с глубинным потоком сознания. Этот вид сознания присутствует в человеке, но остается скрытым логическим мышлением. Таким образом, просветление наступает тогда, когда человек освобождается от привязанности к слову и знаку.

Необходимо "опустошить сознание" до полного отсутствия мыслей или образов для управления глубинным потоком сознания. Достигший такого состояния может произвольно регулировать жизненные процессы, обмен веществ, понижать и повышать температуру, давление и др.

Человек в результате глубокой медитации не реагирует на звуки, свет, движение, речь. Но это не сон, не обморок, не "потеря сознания". Сознание в эти минуты не покидает человека, а продолжает активно работать, но в каком-то совершенно ином, измененном режиме.

В этих "измененных состояниях сознания" (ИСС) открывается особый вид восприятия: непостижимым образом человеку становится доступна информация (часто абсолютно достоверная), которая никак не могла быть воспринята его органами чувств. "Объективная основа такого рода состояний, — считает академик РАМН В.П. Казначеев, — связана с погружением в полевую космическую реальность, в которой могут "приоткрываться" те ее измерения, что лежат за пределами обычного мира".

В таком состоянии человек иногда обретает способность преодолевать обычный ход времени. Он может перенестись в далекое прошлое, причем в те времена, о которых никогда не читал, вообще не имел о них ни малейшего представления. Нередко из этих путешествий "психонавт" выносит сведения, которые позднее находят подтверждение.

Некоторые ученые считают, что эти состояния весьма полезны. Так, по мнению известного психолога и исследователя ИСС Р. Уолша, они способствуют дегипнотизации сознания — "освобождению от навязанной ему замусоренности потоками мыслей, представлений, образов, фантазий", того, что ученый называет "привычными клише".

Чаще всего такие спонтанные прорывы сознания случаются с натурами тонкими: поэтами, художниками, музы-

кантами. Творцы искусства осознают их как вдохновение. Нечто подобное говорят о процессе творчества и ученые. Немало научных идей рождено именно таким образом — путем озарения.

Разные исследователи называют этот источник по-разному, но, как правило, имеют в виду некое глобальное информационное поле Вселенной — что-то вроде космической библиотеки, в которой хранятся колоссальные объемы информации. Эти области тонкого мира древние индусы называли "хрониками Акаши", а ученые нашего времени — "энергоинформационным полем", "семантическим полем Вселенной". А ту область, в которой хранятся человеческие мысли, идеи, исторические события и события жизни каждого конкретного человека, принято называть "ноосферой". Она — "земная" часть вселенского "банка знаний".

Космический архив содержит информацию обо всем: о прошлом и настоящем, о возможных вариантах будущего, об идеях, творческих замыслах. Вот что по этому поводу еще в апреле 1982 года на Президиуме АН СССР говорил академик М.А. Марков: "Информационное поле Вселенной слоисто и структурно напоминает "матрешку", причем каждый слой связан иерархически с более высокими слоями, вплоть до Абсолюта, и является, кроме банка информации, еще и регулятором начала в судьбах людей и человечества".

Ученые предполагают, что между нашим физическим миром и "миром идей" существуют какие-то "каналы" и "переходы". И что по ним можно перемещаться в обе стороны. Другими словами, в тонкий мир можно проникнуть и почерпнуть какие-то сведения. Причем не только о прошлом или настоящем, но и о будущем. Ведь для этих тонких сфер не существует ни нашего понимания пространства, ни привычного для нас понятия времени: прошлое, настоящее и будущее там составляют единое целое.

Согласно индуистским традициям в процессе медитации различают этапы (уровни), непрерывно следующие друг за другом: концентрация, созерцание, чувство радости и блаженства, нирвана, вывод сознания в бесконечное пространство и др.

Конечной целью медитации в буддизме является достижение состояния нирваны. В нирване угасают все желания, привязанности, эгоизм, присходит коренная перестройка сознания. При этом медитирующий освобождается от неправильных побуждений, становится чистым, святым, основа его поведения — доброта, любовь и сострадание.

Общим признаком медитативных практик является процесс трансформации сознания. Различие их не только в психотехнических приемах, но и в целях. Так, если восточная традиция сосредоточена на выходе медитирующего за пределы личности, то западная практика занята личностью человека.

Нет смысла рассматривать все многообразие целей медитации. Остановимся лишь на медитации применяемой в профилактике и терапии болезней. Медитация для медицинских целей включает серию процедур и упражнений, вектор которых имеет определенную направленность и ограничен в протяженности.

В психотерапии медитация используется для решения более ограниченных задач, таких как снятие нервно-психического напряжения, облегчения психологических проблем и поиска новых способов их решения. При этом медитирующий отстраненно наблюдает себя и свое поведение в сложной ситуации, имеет возможность дистанцироваться от актуальности проблем и таким образом приблизиться к их решению.

В психотерапевтических целях применяются сравнительно простые технические приемы медитации: концентрация на дыхании, на собственном теле, на позе, на предмете.

При овладении этими приемами медитации необходимо соблюдать следующие правила:

медитация первоначально проводится в тихом, изолированном от шумов, теплом помещении;

медитацию проводят натощак или не ранее чем через 1,5 часа после еды;

занятия медитацией должны быть регулярными, не реже 3-4 раза в неделю, продолжительностью от 15 до 45 минут (ежедневные более короткие занятия предпочтительнее, чем редкие и длительные);

медитацию необходимо проводить с установкой пассивного принятия всего происходящего (предоставить событиям идти своим чередом; критика, анализ, руководство ожиданиями должны быть исключены);

при проведении медитации использовать простые позы, не вызывающие напряжение;

на первых этапах обучения предпочтительнее занятия в группах, под руководством тренера, владеющего этим методом.

Для медитации необходимо выбирать место и время, когда никто и ничто не мешает. От медитации надо получать наслаждение и умиротворение. Зачем медитировать, если при этом появляется боль?

Молитва — это вид медитации, во время которого «я» растворяется в ощущении любви к духовной силе во Вселенной. Молитва (как и песня, мантра и др.) — это слова, в которые мы вкладываем свое сердце. Приведем самое легкое упражнение — медитация над пламенем свечи.

Установите зажженную свечу приблизительно в метре от себя, расположитесь удобнее. Свеча находится на уровне глаз. Фиксируйте пристальный взгляд на пламени, удерживая его в течение пяти минут. Затем закройте глаза и положите на них ладони. Попытайтесь удерживать огненное пятно. Когда оно станет ясным и устойчивым, начинайте удалять его. Очень медленно отодвигайте его от себя, до тех пор, пока оно не превратится в светлую точку. Причем, движения должны быть очень медленными, ибо развивают контроль над образом и способность к визуализации. Затем мысленно передвигайте пламя, при этом оно должно постепенно увеличиваться в размерах и становиться ярче. Продолжайте движение до тех пор, пока пламя полностью не поглотит вас.

Вы сольетесь с ним, ваше сознание наполнит очень интенсивный свет. В этом единении прекращаются взаимоотношения субъекта-объекта. Нет больше вас, визуализирующего пламени — вы сами становитесь пламенем. Постарайтесь удерживать состояние единства несколько минут. Затем откройте глаза.

Вариантов аутогенной тренировки множество. Приведем в качестве примера упражнение под названием «парк» (сю-

жетное воображение по А.П. Панову и др.). Цель этого упражнения — создать состояние покоя, внутреннего комфорта и ленивой истома. Необходимо представить себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы. Телу тепло, но не жарко (температурный образ). Листва свежая, яркая (цветовой образ). Просторные поляны и аллеи уходят вдаль (пространственный образ). Листва шелестит на слабом ветру, далекие и неясные голоса людей (звуковой и осязательный образы — ветерок). Запах свежей листвы (обонятельный образ). Музыкальное подкрепление — плавная негромкая музыка, льющаяся из парковых репродукторов. Следует вжиться в эту картину, почувствовать и зафиксировать ее в сознании.

Театр — особый вид искусства, где сочетаются медитативные акции самого разного плана. Человек покидает театральные залы (картинные галереи, спортивные комплексы и др.) словно бы обновленным, ощущая подъем в каждой клеточке своего существа (арттерапия, или терапия искусством).

Существуют и другие приемы медитации. Это может быть ходьба, приготовление пищи, подметание пола, танец, наблюдение за птичкой, прислушивание к звуку текущего потока и вообще все то, на что можно сконцентрировать свое внимание.

КАК НАДО ДЫШАТЬ?

Пока дышу, надеюсь.
Овидий

Без пищи можно прожить около двух месяцев, без воды — примерно неделю, а без воздуха — считанные минуты. Такое соотношение показывает необыкновенную ценность дыхания.

Воздух, как известно, источник кислорода. Но не все знают, что человек и животные получают из него электрическую энергию. Еще в прошлом веке было высказано предположение, что атмосферное электричество, его электрозарядность обуславливают нормальную жизнедеятельность всех живых существ на земле.

Эту закономерность хорошо проиллюстрировал А.Л. Чижевский в опыте с белыми мышами. С этой целью были построены специальные герметические стеклянные камеры с системой подачи пищи и воды. Чистый воздух поступал в камеру через стеклянные трубки системы приточно-вытяжной вентиляции с помощью непрерывно действующего насоса. В этих камерах находились подопытные белые мыши. В одну камеру поступал чистый свежий воздух, а в другую — такой же воздух, но пропущенный через ватный фильтр. Таким образом, по химическому составу в обеих камерах воздух был совершенно одинаков. Все животные получали одинаковые корма и воду. Однако контрольные животные нормально росли и развивались, а у подопытных мышей, к которым воздух поступал через ватный фильтр, на 2-3 сутки опыта наблюдались явления общей депрессии: мыши слабели, были вялыми, неохотно принимали пищу и воду. Затем состояние их резко ухудшилось, а на 5 сутки начался падеж.

В чем же дело, почему подопытные мыши, получавшие те же корма и равноценный по химическому составу воздух, сначала заболели, а потом погибли? После специальных исследований было обнаружено, что фильтры из ватных тампонов полностью лишают воздух заряженных частиц-ионов, а такой "мертвый" воздух оказывал отрицательное действие на организм животных.

На основании опыта А.Л. Чижевский пришел к выводу, что аэроионы наружного воздуха являются фактором, необходимым для жизнедеятельности человека. Причем было установлено, что отрицательные аэроионы обладают благотворным воздействием на организм, а аэроионы с положительным зарядом угнетают его. Отрицательные легкие аэроионы получили название "витамины воздуха".

В процессе жизнедеятельности человек и животные с выдыхаемым воздухом выбрасывают огромное количество аэроионов с положительной полярностью. Поэтому в зоне пребывания человека или животного в помещении образуется своеобразное ионное облако в основном из положительных аэроионов, которые оказывают неблагоприятное воздействие на жизнедеятельность организма.

Как же "оживить" воздух в помещении, каким образом повысить в нем концентрацию аэроионов отрицательного заряда? Для придания воздуху биологической полноценности путем повышения содержания отрицательных аэроионов предложен метод искусственной ионизации воздуха с помощью специальных устройств, которые получили название аэроионизаторов (люстра Чижевского).

Воздух у морского побережья, водопада и фонтана, горный и лесной воздух богат отрицательными ионами (табл. 8).

Необходимый в воздухе минимум — 600 ионов/см³, а оптимальный уровень — 3000-5000 ионов/см³.

Высокая концентрация положительных ионов отмечается около экранов телевизоров и компьютеров.

Таблица 8. Содержание аэроионов в воздухе

Зона	Концентрация, ионов/см ³
Воздух городских квартир	50-100
Воздух городских улиц	100-500
Лесной и морской воздух	1000-5000
Воздух горных курортов	5000-10000
Воздух у водопада	10000-50000
Воздух после грозы	50000-100000

Обмен ионами происходит не только в процессе легочного дыхания, но и через кожу (кожное дыхание).

Вот почему имеется ряд рекомендаций о необходимости в определенных условиях снимать одежду. Так, что отрицательное отношение к одежде в период отдыха у адвентистов и нудистов имеет определенный смысл (но это не значит, что голому человеку можно появляться на людях).

Между аэроионами воздуха и космической энергией, которую йоги называют "праной", несомненно, существует связь. Согласно учению йоги, "прана" — это некая жизненная сила, присущая всем живым существам. Аналогичное понятие в китайской медицине — "чи". Когда прана покидает тело, наступает смерть. Воздух пронизан праной, а глубокое дыхание — это мостик между праной воздуха и праной организма. Ученые давно занимаются поисками праны. Возможно, что прана воздуха и представляет собой отрицательные ионы воздуха.

Специалисты по легочным болезням — врачи-пульмонологи — установили парадоксальный факт: многие люди, не умеют дышать. Вернее, делают это неправильно: дышат слишком часто (норма — 16 вдохов в минуту в спокойном состоянии) и неглубоко, ухудшая вентиляцию легких.

Все искусство дыхания заключается в том, чтобы как можно меньше терять углекислый газ. Но дыхание обычных людей — это, как правило, хроническая гипервентиляция легких, избыточное выведение углекислого газа из организма, что обуславливает возникновение тяжелых заболеваний, именуемых нередко болезнями цивилизации.

От концентрации углекислого газа зависят четыре важнейших для здоровья параметра:

- тонус сосудов и бронхов;
- степень усвоения кислорода клетками тканей;
- степень оптимальности процессов обмена веществ;
- емкость буферной системы крови.

При пониженной концентрации CO₂ в организме возникают спазмы бронхов и сосудов, причем в первую очередь сосудов головного мозга и коронарных. CO₂ — природное спазмолитическое средство. При нормальной концентрации CO₂ в организме имеет место отличный уровень кровоснабжения.

При недостаточной концентрации углекислого газа в артериальной крови (ниже 6,5%) имеет место тканевая гипоксия — недостаточное обеспечение клеток тканей кислородом, влекущее за собой многочисленные обменные нарушения. Недостаточная концентрация CO_2 в организме приводит к многократному упадку энергетических возможностей клеток и значительному ухудшению обмена веществ.

Без достаточной концентрации углекислого газа невозможно поддержание необходимой емкости буферной системы крови, основную часть которой составляют бикарбонаты — производные CO_2 . Это приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в организме — сдвигу реакции крови в кислую сторону, что существенно нарушает обмен веществ во всем организме.

Чем больше физическая нагрузка, тем выше концентрация CO_2 . С другой стороны, концентрация CO_2 зависит от интенсивности его выведения из организма через легкие, то есть от частоты и глубины дыхания. Чем чаще дыхание, тем меньше CO_2 сохраняется в организме.

В атмосфере углекислого газа всего лишь 0,03%, в альвеолярном воздухе легких концентрация CO_2 превышает ту, что имеется в атмосфере в 150-200 раз (4,5-6%), а в клетках его должно быть не менее 7%. Практически доказано, что дыхательный центр может переадаптироваться на увеличение концентрации CO_2 в организме в результате его тренировки.

Известны издревле упражнения хатха йоги, применяемые для повышения концентрации углекислого газа в организме за счет достаточно длительных задержек дыхания. Все известные способы увеличения углекислого газа представляют собой периодические тренировки дыхательного центра. Различие лишь в том, за счет чего создается гиперкапния:

за счет волевых задержек дыхания после вдоха и после выдоха у йогов;

увеличением выработки CO_2 при его умеренном выделении из организма за счет физических упражнений со средней нагрузкой (например, бега со скоростью 10 км в ч).

Йоги говорят, что каждому человеку от рождения отпущено определенное число дыханий, и нужно беречь этот запас. В такой оригинальной форме они призывают уменьшить частоту дыхания. По мнению йогов необходимо сделать дыхание глубоким, редким (4-6 дыханий в 1 мин, с последующим снижением до 1-3 дыханий в 1 минуту). Это способствует нормализации работы четырех важнейших систем организма: системы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и обмена веществ. Йоги утверждают, что чем длиннее вдох и выдох, тем длиннее жизнь.

Одна из ступеней йоги является пранаяма — управление жизненной энергией (биоэнергетикой посредством контроля дыхания). Термин “пранаяма” означает контроль или сдерживание дыхания. Связь между дыханием и психическим состоянием человека была замечена йоговами в глубокой древности: при психическом напряжении отмечается задержка дыхания, а облегчение сопровождается более или менее глубоким выдохом (“вдох облегчения”).

Существует три основных типа дыхания, имеющих значение при произвольной регуляции дыхания: ключичный, грудной и брюшной (диафрагмальный). Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц вверх, сопровождаемое небольшим расширением грудной клетки на вдохе. Грудное дыхание представляет собой более глубокое дыхание, так как вдыхается большое количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку вверх и в стороны. При этом наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Это наиболее часто встречающийся тип дыхания. Наконец, брюшное, или диафрагмальное дыхание является самым глубоким, так как наполняются воздухом нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при брюшном дыхании.

Грудное дыхание природа приберегла для женщин. Но и мужчины, сидящие над ворохом бумаг, перед экра-

ном компьютера или за рулем, тоже дышат в этой не свойственной сильному полу манере.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание характерно для мужчин, маленьких детей и спящих людей независимо от пола и возраста. Чтобы не нарушать его, не следует носить тесные джинсы, узкие пояса и ремни и спать на животе. Лучше последуйте примеру наших предков, ложившихся в постель в просторных и длинных ночных рубашках. Хотя в литературе (особенно по йоге) представлены многочисленные и разнообразные дыхательные методы, однако самыми эффективными способами достижения терапевтического действия являются приемы диафрагмального дыхания.

Полное (смешанное) дыхание, в котором одновременно участвуют брюшная пресс, диафрагма и межреберные мышцы, специалисты считают самым здоровым. У тех, кто регулярно проветривает легкие этим универсальным способом, сердце, кишечник, печень работают в хорошем режиме, каждая альвеола (ячейка легочной ткани) расправляется, и значит, кровь лучше насыщается кислородом, а кроме того, повышается сопротивляемость бронхов и носоглотки к неблагоприятным воздействиям.

Полное дыхание значительно повышает устойчивость организма.

Правильно ли вы дышите? Проверить это несложно:

1. Положите перед собой часы с секундной стрелкой, сядьте поудобнее, расслабьтесь, расправьте плечи.
2. Сосчитайте, сколько делаете вдохов в течение минуты.
3. Проследите за ритмом дыхания: соотношением вдоха и выдоха, расстановкой пауз в этом цикле.
4. Определите, как именно вы дышите: втягивая и расслабляя живот (брюшной тип), приподнимая и отпуская грудную клетку (грудной тип) или совмещая то и другое (смешанный тип).

Менее 14 вдохов в минуту обычно делают тренированные и выносливые люди: спортсмены, акробаты, артисты балета, оперные певцы. Вбирая воздух полной грудью, легкие расправляются, "проветриваются" и

вместе с верхними дыхательными путями становятся практически неуязвимыми для возбудителей респираторных инфекций.

От 14 до 18 вдохов в минуту — неплохой результат. Это золотая середина, именно так дышат большинство практически здоровых людей. (В отличие от этих западных нормативов, йоги считают оптимальным 4-6 вдохов в минуту).

Более 18 вдохов в минуту — повод для беспокойства. При поверхностном и частом дыхании в легкие попадает лишь половина вдыхаемого воздуха (оставшаяся заполняет так называемое мертвое пространство — которое не участвует в газообмене). Ничего удивительного, что в холодное время года люди с таким дыханием буквально не вылезают из простуд.

Следующий этап необходимо посвятить освоению простейших элементов дыхания.

Чтобы освоить грудное дыхание следует:

1. Лечь на коврик животом, выпрямить ноги, слегка приподнять грудную клетку, опираясь на ладони и предплечья согнутых в локтях рук (поза отдыхающего льва).
2. Напрячь межреберные мышцы, медленно набрать полную грудь воздуха, чтобы грудная клетка приподнялась.
3. Задержать дыхание на несколько секунд, а затем произвести короткий энергичный выдох, расслабляя напряженные мышцы и опуская грудную клетку.
4. Выдержать небольшую паузу и повторить дыхательный цикл сначала.

Для получения навыков брюшного дыхания необходимо:

1. Расстелить на полу гимнастический коврик, лечь на спину, подложить ладони под голову и немного согнуть колени.
2. Напрячь мышцы брюшного пресса и втянуть живот, энергично выдыхая воздух.
3. Выдержать небольшую паузу, пока не почувствуете потребность вдохнуть.
4. Сделать вдох с участием диафрагмы, как бы наполняя живот воздухом.
5. После небольшой паузы вдохнуть сильно втягивая живот.

После этого полное дыхание можно осваивать стоя, для чего следует:

1. Стать прямо, расставив ноги на ширину плеч и опустить руки вдоль туловища. Выдохнуть воздух и подождать пока не появится потребность во вдохе.

2. Считая в уме до восьми, медленно вдохнуть через нос, сначала как бы направляя воздушную струю в живот (при этом он слегка выпячивается), а затем расширяя грудную клетку и, наконец, приподнимая плечи. Обратите внимание: в конце вдоха живот должен быть уже слегка втянут.

3. Энергично выдыхать в той же последовательности: расслабить диафрагму и напрячь брюшной пресс, втягивая живот, расслабить межреберные мышцы и опустить плечи.

4. Выдержать небольшую паузу, а когда появится желание сделать вдох, повторить все сначала.

Научившись полному дыханию, начните понемногу тренироваться в произвольном ритме во время прогулки спокойным шагом на свежем воздухе. Делая полный вдох, слегка приподнимайте голову, а при выдохе немного опускайте.

Утром и днем применяйте активизирующий тип полного дыхания: удлиненный вдох (на 4-6 шагов) с паузой (на 2 шага) и укороченный, но активный выдох (на 2 шага).

На вечерней прогулке перед сном дышите в успокаивающем режиме короткий полный выдох (2 шага), удлиненный активный вдох (4 шага) и пауза после выдоха (2 шага).

Занимайтесь в хорошо проветренном помещении утром натощак и днем по прошествии не менее 3 часов после еды. Обязательно выдерживайте паузу каждого выдоха и постепенно увеличивайте время занятий, делая в первые 2 недели не больше 2-3 полных вдохов и выдохов, а к концу месяца доведите до 10-15 дыхательных циклов в течение одного занятия.

После усвоения полного (смешанного) дыхания можно переходить к более сложным типам: полное дыхание йогов (оно мало чем отличается от смешанного), очищающее дыхание и др.

Широкое распространение получило, так называемое,

полное дыхание йогов. Выполняют его в следующем порядке.

Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью делают выдох до конца, а затем усилием грудно-брюшной преграды (диафрагмы), направленным вниз, выдвигают живот на сколько получается вперед.

Таким образом, создавая вакуум в нижней части легких, заполняют его некоторым объемом воздуха. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвигают средние ребра. Затем расширяют верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы вверх).

Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Но, чтобы он попал в самые окраинные легочные участки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот. Тогда от движения диафрагмы снизу вверх легкие еще больше "раздуваются", раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд — и, не опуская диафрагмы, делают медленный выдох.

Дыхание идет в определенном, напряженном ритме: вдох — 6 секунд, задержка дыхания — 3, выдох — 6, задержка — 3. Можно синхронизировать дыхание с количеством шагов или биением пульса. Для поддержания здоровья достаточно десяти — пятнадцатиминутного дыхания в день.

Принимая полное дыхание за основу, йоги вместе с тем предлагают специальные дыхательные упражнения. Их в арсенале йоги много, но приведем лишь несколько.

Очищающее дыхание — сделав медленно полный вдох, ненадолго задержать воздух и потом короткими и сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щек. Обычно этим видом дыхания заканчиваются многие упражнения.

Голосовое дыхание — сделав полный вдох, задержать воздух, а потом одним резким усилием выдохнуть через открытый рот. Можно с резким звуком "ха" или с протяжным окончанием "о-о-у-у-м", замкнув губы в конце выдоха. Повторить 2-3 раза и закончить очищающим дыханием. Такому виду дыхания йоги обязаны певучими, сильными и чистыми голосами.

Оживляющее нервы дыхание — сделав полный вдох, задержать воздух на несколько секунд. Тут же вытянуть рас-

слабленные руки вперед, потом сжать пальцы и кулаки и, наращивая напряжение до предела, притянуть кулаки к плечам, затем медленно и с силой (будто отталкиваясь от стен) развести в стороны и быстро вернуть кисти к плечам. Повторить последние движения 2-3 раза, а затем, расслабляясь, с силой выдохнуть через рот. Прodelать очищающее дыхание.

Ритмическое дыхание в йоги составляет основу многих других упражнений.

1. Сядьте прямо, в удобной позе: грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, составлять одну прямую линию; плечи слегка отведите назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается ребрами и поза легко сохраняется. Йоги находят, что действие ритмического дыхания достигается труднее, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите в себя воздух полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса.

3. Задержите воздух в легких в продолжение трех ударов пульса.

4. Медленно выпустите воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде чем начать следующий вдох, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз, но не доводите себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое доставит вам отдых и прочистит легкие.

Немного практики позволит вам увеличить время вдыхания и выдыхания, пока, наконец, вы не дойдете до пятнадцати ударов пульса. При этом всегда помните, что промежуток между выдохом и вдохом, равно как и задержка воздуха в легких, всегда должны равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе.

У йогов существует любимая форма дыхания — “великое психическое дыхание”. Оно требует большой практики в области ритмического дыхания и умения создавать в уме представления, которое также достигается с помощью предыдущих упражнений. Общие принципы великого психического дыхания выражаются древнеиндий-

ким изречением: “Благо йогу, если он умеет дышать костями”.

Это упражнение наполняет праной весь организм. И человек проделав его, почувствует, что каждая кость его, мышца, нерв, клеточка, ткань, орган и часть тела усилены и насыщены праной и ритмом дыхания. Это дыхание представляет собой общую чистку организма, и тот, кто старательно упражняется в этом дыхании, почувствует себя так, как будто бы у него появилось новое тело, словно бы оно заново создано от головы до пят.

1. Лягте на спину, совершенно расслабьтесь.

2. Дышите ритмично, пока ритм вполне установится.

3. Затем, вдыхая и выдыхая воздух, создайте в уме картину дыхания, входящего в вас через кости ног и проходящего по ним; потом оно переходит по костям рук; после этого через верхушку черепа; затем через живот; далее через воспроизводительные органы; после этого оно движется вверх и вниз вдоль позвоночного столба, и наконец, создается картина, что дышит каждая пора кожи, каждая пора вдыхает и выдыхает воздух, и все тело наполняется праной и жизнью.

4. Продолжая ритмично дышать, направьте поток праны в семь жизненных центров, по очереди вызывая в уме образы их, как в предыдущем упражнении:

в лоб;

в затылок;

в основание мозга;

в солнечное сплетение;

в область крестца (нижняя часть спины);

в область пупка;

в воспроизводительную область.

Заканчивая, несколько раз проведите поток праны взад и вперед, от головы к ногам.

5. Закончите упражнение очищающим дыханием.

По технике дыхания существует много нередко противоречивых рекомендаций. Одни считают, что лучшая система дыхания йоги, другие — что лучше система дыхания по К. Бутейко, третьи уверены, что дышать надо по А. Стрельниковой или применять “рыдающее” дыхание. Систем дыхания, как говорят, хоть пруд пруди. Но большинство перечисленных выше

систем дыхания отличаются друг от друга лишь некоторыми элементами техники, но по сути повторяют (иногда не лучшим образом) классические приемы дыхания йогов. А если и есть несколько иной подход к этой проблеме, то вряд ли он может быть приемлем. Так, некоторые элементы так называемого рыдающего дыхания, в частности вдох и выдох через рот вступают в противоречие с общепринятыми установками.

Казалось бы, излишне доказывать, что правильный способ дыхания состоит в том, чтобы пропускать воздух через нос. Как известно дыхание через нос способствует здоровью и силе, а через рот — приводит к болезням и слабости. Кстати, ни одно животное не спит с открытым ртом и не дышит через рот. Дышать через рот, это примерно тоже самое, что и есть носом.

Рекомендации о целесообразности поверхностного дыхания значительно ухудшают вентиляцию легких. При этом дыхании легкие не успевают как следует "проветриваться": большая часть объема этого жизненно важного органа оказывается заполненной практически не обновляемой "атмосферой". При поверхностном дыхании создаются благоприятные условия для простуды, вирусного гриппа и других болезней легких.

При поверхностном дыхании отключается значительная часть легкого (дыхательная поверхность легких складывается из суммы поверхностей около 400 млн. альвеол), а как известно в организме нет ничего лишнего и нет каких-либо несущественных деталей.

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Пища может убивать,
не роите себе могилу
сами.

П.С. Брегг

Заповедь Гиппократов: "Сделайте пищу вашим лекарством" — похоже стала девизом всех диетологов мира. Они утверждают, что от переедания, нерационального питания или употребления в пищу "грязных продуктов" заболевают и раньше времени уходят из жизни не меньше жителей планеты, чем от голода и недоедания.

Важность этой проблемы подтверждает и поговорка: "Если отец болезни не известен, то мать ее всегда неправильное питание". Йоги утверждают, что в 999 случаев из тысячи можно излечиться с помощью правильной диеты. Один фармацевт в США на вопрос: "От каких болезней вы здесь в США больше всего продаете лекарств?" — ответил: "95% лекарств мы готовим от болезни желудочно-кишечного тракта и только 5% от всех остальных болезней".

Еще Гиппократ определил медицину как искусство подражать лечебному воздействию природы и пищевые вещества назвал нашими лекарствами, а лекарства — нашей пищей. По мнению многих ученых диетология сейчас является самой запутанной и противоречивой областью медицинской науки. Они считают, что яркое подтверждение тому — параллельное существование даже в рамках официальной диетологии совершенно взаимоисключающих систем питания. Но все становится на свои места, если вспомнить, что не существует двух одинаковых людей (за исключением однояйцевых близнецов) и поэтому не могут быть шаблоны в системе питания.

Нарушение принципов рационального питания неизбежно приводит к развитию заболеваний, которые укорачивают человеческую жизнь, делают ее неполноценной, а порой и мучительной. Достаточно сказать о таких проблемах как голодание, ожирение, хронический дефицит в питании незаменимых пищевых веществ.

Таким образом, питание — важнейший фактор, определяющий здоровье человека. Каждый образованный чело-

век должен обладать необходимыми сведениями о рациональном питании, веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности здорового и больного организма. Все это формирует культуру питания и является неотъемлемой частью культуры общества.

Многие ученые считают, что избыток дезинформации о питании, появление все новых и новых "модных" диет приводит к пренебрежению научными знаниями и, как следствие, к ухудшению здоровья.

ПИЩА И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ

С каждым годом наука о питании (трофология) открывает все новые и новые незаменимые вещества. И если в 1940 году их насчитывалось около 30, то за последние годы стало известно уже около 100 незаменимых факторов питания. Но и это только надводная часть айсберга. Можно предполагать, что перечень важных для организма веществ в несколько раз больше. И кто теперь может с уверенностью сказать, какие продукты надо, а какие не следует использовать в питании человека? И тем не менее, даже достижения трфологии, которые в настоящее время очевидны, еще недостаточно используются в практике питания человека. Человек должен питаться рационально.

Под рациональным питанием понимают такой рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, характеру труда, половым и возрастным особенностям и климатогеографическим условиям проживания. При рациональном питании соблюдают три основных принципа: баланс энергии (приход и расход), удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, клетчатка и др.) и соблюдение режима питания.

Баланс энергии. Приход и расход энергии должны соответствовать друг другу. При этом для здоровья безразличен как недостаток, так и избыток пищевых калорий. Известно, что если суточная калорийность пищи превышает энергозатраты на 300 ккал (100-граммовая сладкая булочка), то накопление резервного жира может увеличиться за этот период на 15-30 г и составить за год 5-10 кг.

Расход энергии принято рассчитывать исходя из основного обмена (энергия необходимая для жизнедеятельности организма в состоянии полного покоя, то есть в среднем 1600 ккал для мужчины и 1400 ккал для женщины), энергии необходимой на процессы утилизации пищи (увеличение потребности пищевых продуктов в среднем на 10-15%) и энергии на мышечную деятельность (без физической нагрузки — 90-100 ккал/ч, при занятии физкультурой — 500-600 ккал/ч).

Если обобщить все виды расхода энергии, то среднесуточный расход энергии работников умственного труда у мужчин составляет 2550-2800 ккал, у женщин 2200-2400 ккал, для работников, занятых тяжелым физическим трудом — 3900-4300 ккал.

Но есть и более строгая точка зрения. Согласно ей ограничение в питании приводит к резкому сокращению производства в организме гормонов старения, а следовательно, влияет на его омоложение. Так, при сокращении калорийности питания на одну треть, продолжительность жизни подопытных животных увеличилась на 40%. В результате наблюдений за долгожителями установлено, что их суточный рацион питания, как правило, не превышает 1900-2000 ккал. Поэтому рекомендуемые в течение многих лет среднесуточные нормы 2500-3500 ккал являются явно завышенными и не способствуют долголетию. При полноценном питании калорийность суточного рациона не должна превышать 2000 ккал. С этой точкой зрения можно согласиться лишь условно, так как очень трудно обеспечить ее очень важное условие, в частности, полноценное питание. Но в ее защиту выступает и старинная индийская притча: Бог при рождении каждого человека отмеряет ему количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто делает это слишком быстро — быстро умрет. Тот кто ест помалу и медленно — тот живет долго. И в этом есть, конечно, какой-то смысл.

После 40 лет энергозатраты, как правило, уменьшаются: от 40 до 49 лет — на 5%, от 50 до 59 лет — еще на 5%, каждые последующие 10 лет — на 10%. Поэтому с возрастом калорийность рациона должна адекватно понижаться.

Потребность в пищевых веществах. В состав продуктов

питания входят белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины, минеральные вещества, вода. Питание обеспечивает две фундаментальные функции человека: энергетическую и пластическую. Практически все пищевые вещества участвуют в выполнении этих функций, однако белки в основном выполняют пластическую, жиры и углеводы — в основном энергетическую, а витамины и минеральные элементы — преимущественно регуляторную функцию.

Для удовлетворения оптимальной потребности организма в белках, жирах и углеводах их соотношение в рационах должно составлять 1 : 1,2 : 4. Пропорции отдельных пищевых веществ в суточном рационе сбалансированного питания отражены в таблице 9.

Белок играет чрезвычайно важную роль в организме. Не случайно Ф. Энгельс считал, что "жизнь — это способ существования белковых тел". Мясная пища, являясь важнейшим источником белка, оказалась мощным фактором эволюции человека. Эта пища способствовала развитию головного мозга, сделала человека способного к абстрактному мышлению, помогла возникновению членораздельной речи.

Биологическая ценность белка зависит от его аминокислотного состава. Некоторые аминокислоты должны входить в состав белков, поступающих с пищей. Их еще называют незаменимыми аминокислотами (лизин, метионин, триптофан, фенилаланин, треонин, валин, лейцин и изолейцин). Белки играют важную роль: это прежде всего строительный материал, из которого состоят не только клетки организма, но и ферменты, гормоны и иммунные тела. При зерновом типе питания отмечается недостаток лизина и метионина.

Жиры также участвуют в построении клеток организма, и, прежде всего, являются источником энергии. В составе жиров выделяются своими биологическими и лечебными свойствами так называемые ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая), которые практически не синтезируются в организме и должны вводиться с пищей.

Жиры наряду с немногими продуктами питания являются источником витаминов А, D, Е. Особенно богаты витаминами А и D жиры животного происхождения: сливочное масло, рыбий жир, в меньшей степени — говяжье сало.

Таблица 9. Средняя суточная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии (формула сбалансированного питания А.А. Покровского)

Пищевые вещества	Потребность
Вода, г	1750-2200
В том числе:	
питьевая (чай, кофе и т.д.)	800-1000
в супах	250-500
в продуктах питания	700
Белки, г	80-100
из них животные	50
Незаменимые аминокислоты, г	
триптофан	1
лейцин	4-6
изолейцин	3-4
валин	3-4
треонин	2-3
лизин	3-5
метионин	2-4
фенилаланин	2-4
Заменяемые аминокислоты, г	
гистидин	1,5-2
аргинин	5-6
цистин	2-3
тирозин	3-4
аланин	3
серин	3
глутаминовая кислота	16
аспарагиновая кислота	6
пролин	5
гликокол	3
Углеводы, г	
в том числе:	
крахмал	400-450
сахар	50-100
клетчатка и пектин	25
Органические кислоты (лимонная, молочная и др.), г	2
Жиры, г	80-100
из них растительные	20-25
Незаменимые жирные кислоты, г	3-6
Холестерин, г	0,3-0,6

Продолжение таблицы 9

Фосфолипиды, г	5
Минеральные вещества, мг	
кальций	800-1000
фосфор	1000-1500
натрий	4000-6000
калий	2500-5000
хлориды	5000-7000
магний	300-500
железо	15
цинк	10-15
марганец	5-10
хром	0,2-0,25
медь	2
кобальт	0,1-0,2
молибден	0,5
фториды	0,5-1,0
иодиды	0,1-0,2
Витамины, мг	
аскарбиновая кислота (С)	50-70
тиамин (В ₁)	1,5-2,0
рибофлавин (В ₂)	2-2,5
ниацин (РР)	15-20
пантотеновая кислота	5-10
витамин В ₆	2-3
витамин В ₁₂	0,002-0,005
биотин	0,15-0,3
холин	500-1000
витамин Р	25
фолацин	0,2-0,4
витамин D	100 ME
витамин А	1,0-2,0
витамин Е	10-20
витамин К	0,2-0,3
Энергия, в ккал	2850
в кДж	11900

Растительные масла не содержат витаминов А и D. Однако в них имеется витамин Е (токоферол). Положительной стороной растительных масел является хорошая их усвояемость. Не содержат витаминов А и D топленые жиры, баранье и свиное сало.

Таблица 10. Химический состав и энергетическая ценность основных пищевых продуктов (на 100 г массы)

Продукты	Бел-ки	Жи-ры, г	Угле-воды, г	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг						Энергетическая ценность		
				нат-рий	каль-ций	маг-ний	фос-фор	же-лезо	каро-тин	А	В ₁	В ₂	РР	С	ккал	кДж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	383	67	21	19	87	2,0	-	-	0,08	0,05	0,63	-	214	895	
Хлеб пшенич.	7,6	0,9	49,7	488	127	26	35	83	1,6	-	-	0,16	0,08	1,54	-	226	946	
Батоны	7,9	2,9	51,9	368	133	25	35	86	1,6	-	-	0,16	0,08	1,59	-	250	1046	
Крупа манная	11,3	0,7	73,3	22	120	20	30	84	2,3	0	-	0,14	0,07	1,00	0	326	1364	
» гречневая	12,6	2,6	68,0	-	167	70	98	298	8,0	0	-	0,53	0,20	4,19	0	326	1377	
» рисовая	7,0	0,6	77,3	26	54	24	21	97	1,8	0	-	0,08	0,04	1,60	0	323	1351	
» пшено	12,0	2,9	69,3	39	201	27	101	233	7,0	0,15	-	0,62	0,04	1,55	0	334	1397	
» толокно	12,2	5,8	68,3	23	351	58	111	328	10,7	0	-	0,22	0,06	0,70	0	357	1494	
» овсянка	11,9	5,8	65,4	45	292	64	116	361	3,9	0	-	0,49	0,11	1,10	0	345	1444	
» овсяные хлопья	13,1	6,»	65,7	-	-	52	142	363	7,8	0	-	0,45	0,10	1,00	0	355	1485	
Молоко коровье	2,8	3,2	4,7	50	146	121	14	91	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0	58	243	
То же обезжиренное	3,0	0,05	4,7	52	152	126	15	95	0,1	0	0	0,04	0,15	0,10	0,4	31	130	
Сметана 10% жирности	-	0	10,0	4,0	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	118	494
То же 20% жирности	2,8	20,0	3,6	35	109	86	8	60	0,2	0,06	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3	205	858	
Сметана 10% жирности	3,0	10,0	2,9	50	124	90	10	62	0,1	0,03	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5	116	485	
То же 30% жирности	2,6	30,0	2,8	32	95	85	7	59	0,3	0,10	0,23	0,02	0,10	0,07	0,2	293	1226	
Творог жирный	14,0	18,0	1,3	41	112	150	23	217	0,4	0,06	0,10	0,05	0,30	0,30	0,5	226	945	
Сырки творожные	9,1	25,0	18,5	41	112	135	23	200	0,4	0,06	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5	315	1318	
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0,1	0,01	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59	247	
» нежирный	3,0	0,05	3,8	52	152	126	15	95	0,1	0	0	0,04	0,17	0,14	0,7	30	126	

Простокваша	2,8	3,2	4,1	50	146	121	14	94	0,1	0,01	0,02	0,03	0,13	0,14	0,8	243
Йогурт 1,5% жирности	5,0	1,5	3,5	50	152	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	51
То же сладкий	5,0	1,5	8,5	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	70
Ряженка 6% жирности	3,0	6,0	4,1	50	146	124	14	92	0,1	0,02	0,04	0,02	0,13	0,14	0,3	86
Кумыс	1,6	1,0	5,0	34	77	94	25	60	0,1	0,01	0,03	0,02	0,04	0,07	9,0	39
Сыр голландский	26,8	27,3	-	100	130	1040	-	544	-	0,17	0,21	0,03	0,38	0,40	2,8	361
Сыр армянский	26,8	27,3	-	800	-	699	-	491	-	0,16	0,19	0,05	0,50	0,30	2,5	361
Брынза из овечьего молока	14,6	25,5	-	1674	-	550	-	220	-	-	0,05	0,15	-	-	1,0	298
Плавленый сыр	20,5	20,0	-	-	-	680	-	-	-	-	-	-	-	-	-	271
Яйца куриные	12,7	11,5	0,7	71	153	55	54	185	2,7	0,06	0,35	0,07	0,44	0,19	-	157
Масло сливоч.	0,6	82,5	0,9	74	23	22	3	19	0,2	0,34	0,50	0	0,01	0,10	0	748
Вареники	16,3	15,3	-	58	270	9	18	178	2,0	-	0	0,08	0,14	2,5	0	203
Говядина	18,9	12,4	-	60	315	9	21	198	2,6	-	0	0,06	0,15	2,8	0	187
Мясо кролика	20,7	12,9	-	-	364	7	25	246	4,4	-	0	0,08	0,10	4,0	-	199
Свинина	16,4	27,8	-	57	272	8	24	182	1,8	0	0	0,60	0,16	2,6	0	316
Телятина	19,7	1,2	-	108	344	11	24	189	1,7	-	0	0,14	0,23	3,3	0	90
Печень говяжья	17,4	3,1	-	63	240	5	18	339	9,0	1,0	3,83	0,30	2,19	6,8	33	98
« свиная	18,8	3,6	-	72	250	7	24	353	12,0	-	3,45	0,24	2,18	8,0	21	108
Куры	18,2	18,4	0,7	110	194	16	27	228	3,0	-	0,07	0,07	0,15	3,70	-	241
Цыплята-бройлеры	17,6	12,3	0,4	100	300	10	25	210	1,5	-	0,04	0,07	0,15	3,10	-	183
Индейки	19,5	22,0	-	100	210	12	19	200	4,0	-	0,01	0,05	0,22	3,80	-	276
Гуси 1 «	15,2	39,0	-	91	200	12	35	154	3,0	-	0,02	0,08	0,23	2,20	-	412
Утки 1 «	15,8	38,0	-	58	165	23	25	200	3,0	-	0,05	0,12	0,17	2,80	-	405
Колбасы вареные диетическая	12,1	13,5	-	822	293	38	22	188	2,2	-	-	-	-	-	-	170
диабетическая	12,1	22,8	-	839	251	9	20	152	1,4	-	-	-	-	-	-	254

докторская	13,7	22,8	-	828	243	29	22	178	1,7	-	-	-	-	-	-	260	1088
Сардельки	1,5	9,5	17,0	1,9	904	212	7	17	-	-	-	-	-	-	-	198	822
1-го сорта	10,1	31,6	1,9	898	215	6	18	139	1,2	-	0,25	0,12	1,10	-	332	1389	
Сосиски молочные	12,3	25,3	-	745	237	29	20	161	1,7	-	-	-	-	-	277	1159	
« русские	12,0	19,1	-	827	231	7	17	150	1,8	-	0,18	0,15	1,54	-	220	920	
« свиные	11,8	30,8	-	826	242	7	21	164	1,6	-	-	-	-	-	324	1356	
Камбала	15,7	3,0	-	-	-	-	-	-	-	0	0,06	0,11	1,0	1,0	90	376	
Карась	17,7	1,8	-	-	251	70	-	152	0,8	-	-	-	-	-	87	364	
Карп	16,0	3,6	-	38	101	12	13	216	1,5	-	0,02	0,14	0,13	1,5	1,8	96	
Кета соленая	24,3	9,6	-	-	317	23	-	236	0,7	-	-	-	-	-	184	770	
Сельдь атлантическая	17,0	8105	-	-	165	85	51	-	-	-	-	-	-	-	-	184	607
Судак	19,0	0,8	-	-	187	27	21	-	0,4	-	Ст.	0,08	0,11	1,0	3,0	63	347
Терпуг	17,8	3,4	-	-	-	-	-	-	-	0,06	0,03	0,14	1,1	-	102	427	
Треска	17,5	0,6	-	78	338	39	23	222	0,6	-	0,01	0,09	0,16	2,3	0,06	75	314
Хек	16,6	2,2	-	78	257	20	17	-	-	-	0,12	0,10	1,0	3,2	86	340	
Щука	18,8	0,7	-	-	-	-	-	-	-	-	0,11	0,14	1,10	1,6	82	343	
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	6	238	15	9	34	0,4	0,02	-	0,04	0,05	0,60	5,0	24	100
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	2	285	26	38	122	0,7	0,40	-	0,34	0,19	2,00	25	72	301
Кабачки	0,6	0,3	5,7	2	238	15	9	12	0,4	0,03	-	0,03	0,03	0,60	15	27	113
Кипусти белокочанная	1,8	-	5,4	13	185	48	16	31	1,0	0,02	-	0,06	0,05	0,40	50	28	117
Калуста квашеная	0,8	-	1,8	-	187	51	17	34	1,7	34	1,3	-	-	-	20	14	59
« краснокочанная	1,8	-	6,1	4	302	53	16	32	0,6	0,10	-	0,05	0,05	0,40	60	31	130
Калуста цветная	2,5	-	4,9	10	210	26	17	51	1,4	0,02	-	0,10	0,10	0,60	70	29	121
Картофель	2,0	0,1	19,7	28	568	10	23	58	0,9	0,02	-	0,12	0,05	0,90	20	83	347
Лук зеленый	1,3	-	4,3	57	259	121	18	26	1,0	2,00	-	0,02	0,10	0,30	30	22	92
« репчатый	1,7	-	9,5	18	175	31	14	58	0,8	0	-	0,05	0,02	0,20	10	43	180
Морковь красная	1,3	0,1	7,0	21	200	51	38	55	1,2	9,0	-	0,06	0,07	1,0	5	33	138

Огурцы грунтовые	0,8	-	3,0	8	141	23	14	42	0,9	0,06	-	0,03	0,04	0,20	10	15	63
«парниковые	0,7	-	1,8	7	196	17	-	42	0,5	0,02	-	0,03	0,02	-	7	10	42
«солончатые	2,8	-	1,3	-	-	25	-	20	1,2	-	-	-	-	-	-	19	79
Перец зеленый сладкий	1,3	-	4,7	7	139	6	10	25	0,8	1,00	-	0,06	0,10	0,60	150	23	96
Петрушка (зелень)	3,7	-	8,1	79	340	245	85	95	1,9	1,70	-	0,05	0,05	0,70	150	45	188
Ревень	0,7	-	2,9	35	325	44	17	25	0,6	0,06	-	0,01	0,06	0,10	10	16	67
Редис	1,9	-	7,0	17	357	35	22	26	1,2	0,02	-	0,03	0,03	0,25	29	34	142
Салат	1,5	-	2,2	8	220	77	40	34	0,6	1,75	-	0,03	0,08	0,65	15	14	59
Свекла	1,7	-	10,8	86	288	37	43	43	1,4	0,01	-	0,02	0,04	0,20	10	48	201
Томаты	0,6	-	4,2	40	290	14	20	26	1,4	1,20	-	0,06	0,04	0,53	25	19	79
«парниковые	0,6	-	2,9	15	243	8	-	35	0,5	0,5	-	0,04	0,03	0,50	20	14	59
Чеснок	6,5	-	21,2	120	260	90	30	140	1,5	Сп.	-	0,08	0,08	1,00	10	106	444
Арбуз	0,7	-	9,2	16	64	14	222	7	1,0	0,10	-	0,04	0,03	0,24	7	38	159
Дыня	0,6	-	9,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	-	0,04	0,04	0,40	20	39	163
Тыква	1,0	-	6,5	14	170	40	14	25	0,8	1,50	-	0,05	0,03	0,50	8	29	121
Абрикосы	0,9	-	10,5	30	305	28	19	26	2,1	1,60	-	0,03	0,06	0,70	10	46	192
Алыча	0,6	-	8,9	14	144	23	14	24	3,0	0,40	-	0,02	0,04	0,10	23	38	159
Апельсины	0,9	-	7,4	17	188	27	21	25	1,9	0,16	-	0,02	0,03	0,50	13	34	142
Вишня	0,8	-	11,3	20	256	37	26	30	1,4	0,10	-	0,04	0,03	0,20	60	38	159
Виноград	0,4	-	17,5	26	255	45	17	22	0,6	0	-	0,03	0,03	0,40	15	49	205
Земляника	1,8	-	8,1	18	161	40	18	23	1,2	0,03	-	0,03	0,05	0,35	60	41	172
Клюква	0,5	-	4,8	12	119	14	8	11	0,6	0	-	0,02	0,02	0,15	15	28	117
Крыжовник	0,7	-	9,9	23	260	22	9	28	1,6	0,20	-	0,01	0,02	0,25	30	44	184
Малина	0,8	-	9,0	19	224	40	22	37	1,6	0,20	-	0,02	0,05	0,60	25	41	172
Смородина белая	0,3	-	8,7	-	-	-	-	-	-	0,04	-	0,01	0,02	0,30	40	39	163
«красная	0,6	-	8,0	21	275	36	17	33	0,9	0,20	-	0,01	0,03	0,20	25	38	159
«черная	1,0	-	8,0	32	372	36	35	33	1,3	0,10	-	0,02	0,02	0,30	200	40	167
Черника	1,1	-	8,6	6	51	16	6	13	7,0	0,03	-	0,01	0,02	0,30	10	40	167

Таблица 11. Содержание различных типов жирных кислот в некоторых пищевых веществах (по Э. Перешу, 1991)

Продукт	Содержание жирных кислот, %		
	насыщенные	мононенасыщенные	полиненасыщенные
растительные масла			
Оливковое	11	82	7
Подсолнечное	12	27	61
Хлопковое	30	25	45
Кукурузное	16	32	52
Соевое	13	29	58
Грецкие орехи	18	23	59
Кокосовые орехи	89	8	3
животные жиры			
Свиной	39	53	8
Говяжий	57	40	3
Птицы	33	49	18
Молока	57	38	5
Маргарин	62	31	7
Рыбий	21	59	20
Яичного желтка	36	50	14

Жиры, даже не являясь источником А, D, E, крайне необходимы для их усвоения, так как эти витамины относятся к жирорастворимым и в водных растворах быстро разрушаются.

Для профилактики нарушения жирового (липидного) обмена важно в питании соблюдать правильное соотношение насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, а именно рекомендуется 1:2. Среди пищевых жиров наибольшим содержанием ненасыщенных жирных кислот отличаются подсолнечное, кукурузное, соевое и арахисовое масло (от 92 до 82%). Около 75% содержится их в оливковом и хлопковом масле, 50% в пальмовом масле. Зато кокосовое масло состоит на 92% из насыщенных жирных кислот, поэтому оно служит исходным сырьем для изготовления моющих средств.

Одним из самых вредных методов тепловой обработки продуктов является жаренье. В результате термического разложения жиров образуются ядовитые (акролеин) и кан-

церогенные (бензпирен) вещества. Особенно опасны жиры в случае повторного нагревания. Поэтому от жаренья рекомендуется отказаться полностью, а жирами приправлять уже только готовые блюда, после окончания варки.

Много противоречивой информации имеется в отношении холестерина. Холестерин — важный компонент клеточных мембран и цитоплазмы, участвует в создании осмотического давления клетки, в обмене желчных кислот, в синтезе гормонов коры надпочечника и половых желез. Как недостаток, так и избыток холестерина опасны для здоровья.

По мере увеличения количества насыщенных жирных кислот в пище возрастает уровень холестерина в крови, по мере увеличения количества ненасыщенных жирных кислот уровень холестерина в крови падает.

Таблица 12. Содержание холестерина в некоторых пищевых продуктах

Продукт	Содержание холестерина, мг/100 г
Овощи, фрукты	0
Рыба	50-70
Куриное мясо	80
Телятина	80-100
Говядина	65-110
Свинина	70-110
Конина, баранина	78
Крольчатина	65
Печень телячья	300
Печень говяжья	600
Почки	400
Утиное мясо	760
Колбасы (разные)	60-250
Цельное яйцо	500
Яичный желток	4500
Мозг	2000
Цельное молоко	14
Йогурт	8
Творог обезжиренный	9
Творог жирный	25-30
Сыры	90-150

Взрослый человек потребляет ежедневно с пищей около 750 мг холестерина. В печени образуется около 1 г холестерина в сутки. Увеличение количества холестерина в пище приводит к повышению его уровня в крови, уменьшение — соответственно к снижению. Так, уменьшение количества холестерина в пище до 350-375 мг в сутки приводит к снижению его уровня в крови на 7 мг/дл, увеличение до 1500 мг — к увеличению на 10 мг/дл крови. В связи с этим очень важно знать содержание холестерина в продуктах питания (табл.12).

Углеводы являются основным источником для покрытия энергетических затрат организма. Углеводы содержатся главным образом в растительных продуктах, в животных продуктах их содержится очень мало.

В питании человека используются все типы углеводов: моносахариды (галактоза, фруктоза, глюкоза), дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза), полисахариды (крахмал, декстрины, целлюлоза, пектины). При недостатке углеводов возрастает утилизация жиров и белков и в крови накапливаются токсичные кетоны.

Таблица 13. Содержание углеводов в продуктах

Название продукта	Содержание углеводов, %
Сахар белый	99,9
Мед	80,3
Крахмал	79,6
Хлеб ржаной	40-45
пшеничный	40-50
Крупа манная	67,7
гречневая	60,7
рисовая	71,4
овсяная	49,7
Макаронные изделия	69,7
Молоко	4,7
Картофель	18,1
Капуста	6,8
Морковь	9,3
Свекла, яблоки	11,8

Плоды и овощи содержат большое количество сахаров: виноград — около 15 %, персики, вишня, черешня, дыни, арбузы, свекла, груши, яблоки, сливы, малина — 8,5 - 10,5%; смородина, земляника, морковь — 6-7%; капуста, тыква, томаты — 3,5 - 4,5%. Фрукты и овощи наряду с крахмалом и сахарами, содержат большое количество пищевых волокон, которые замедляют всасывание сахаров и предотвращают их превращение в жир.

При рафинировании сахара из него удаляются все соли, витамины и другие активные вещества. Иное дело коричневый сахар, в котором сохраняется большое количество важных биологически активных веществ.

К сожалению, избыток углеводов, особенно рафинированных в питании широко распространен во всем мире. По данным L. Bergard (1985), ежегодное потребление сахара в 1980 году на человека составляло в Испании — 27,7 кг, в Италии — 29,5, во Франции и США — 37,4, в Канаде — 39,0, в Великобритании — 42,5, в Израиле — 46,4, в Австрии — 47,0, в Австралии — 49,3. В России в конце 80-х годов, эта цифра достигала 54 кг. А между тем потребление белого сахара более 6 кг в год на одного человека считается вредным для здоровья.

Сахар ускоряет развитие диабета у предрасположенных к нему людей, увеличивает вероятность ожирения, способствует развитию атеросклероза, импотенции у мужчин и аноргазмии у женщин, увеличивает вероятность кариеса зубов.

При злоупотреблении сахаром извращается реакция инсулярного аппарата поджелудочной железы на повышенное содержание сахара в крови, вырабатывается и выделяется в кровь избыточное количество инсулина, которое вызывает снижение уровня сахара, развивается гипогликемия, в результате чего возникает чувство голода и увеличивается аппетит. Иными, словами возникает порочный круг.

Во второй половине XX века 10% всего взрослого населения страдало гипогликемией. Эта тенденция усугубляется. Гипогликемия проявляется депрессией, постоянной усталостью, раздраженностью, сонливостью, тревожным состоянием, импотенцией у мужчин и аноргазмией у женщин. Под влиянием гипогликемии в первую очередь стра-

дает либидо, люди утрачивают интерес к сексу. Особенно это опасно у мужчин старше 40 лет. Гипогликемия отягчает течение многих болезней. Профилактика этого состояния — отказ от рафинированных продуктов, в первую очередь от сахара и белой муки и полноценное питание.

Необходимыми компонентами пищи являются не только собственно питательные вещества, но и балластные вещества (пищевые волокна): клетчатка, пектины и др. Балластные вещества практически не перевариваются в кишечнике человека. Они связывают воду, набухают (так, например, 100 г отрубей связывают 400-500 мл воды), стимулируют пищеварение, способствуют выделению из организма многих токсических веществ.

Продукты содержащие много клетчатки, — это самое необходимое условие для нормальной перистальтики, то есть для продвижения пищи по кишечнику. Клетчатка создает чувство насыщения, стимулирует двигательную функцию кишечника и желчеобразование (а желчь тоже стимулирует перистальтику), способствует формированию каловых масс, нормализует липидный обмен, связывает находящиеся в кишечнике токсины, препятствует их всасыванию и выносу их из организма.

Существуют две разновидности клетчатки — нерастворимая и растворимая.

Нерастворимая клетчатка (пищевые волокна) в большом количестве содержится в цельном зерне, отрубях пшеницы, кукурузы, риса и других зерновых, в некоторых семенах, в частности в семечках подсолнуха, а также во фруктах и овощах, особенно в их кожуре. Нерастворимая клетчатка необходима для нормальной очистки кишечника. Пищевые волокна впитывают воду и увеличивают объем содержимого кишечника, одновременно делая его более мягким, это усиливает перистальтику и ускоряет продвижение пищевых и каловых масс к выходу.

Лишенная клетчатки пища продвигается по пищеварительному каналу от входа к выходу за 3-5 дней, а богатая клетчаткой проходит весь путь по кишечнику за 24-36 часов и при этом еще очищает кишечник.

Растворимая клетчатка, или пектины, также улучшает работу кишечника, замедляет гнилостные процессы и об-

разование газов. Она содержится в яблоках, красной смородине, моркови, овсе, бобах.

Поскольку клетчаткой богата растительная пища, а животные продукты не содержат ее совсем, в дневном рационе растительная пища должна составлять 60%. Потребность человека в балластных веществах (пищевых волокнах) составляет не менее 10-25 г в сутки.

Таблица 14. Содержание балластных веществ в некоторых пищевых продуктах

Продукт	Общее количество волокон, г на
	100 г
Капуста, лук	1,5-2,8
Морковь, картофель	2,2-3,7
Бобовые	3,4-7,8
Фрукты (яблоки, апельсины)	1,5-2,0
Хлеб белый	2,7
Хлеб черный	5,1
Мука низших сортов	8,5
Отруби	24-27

Известно свыше 30 витаминов, которые подразделяются на жирорастворимые (А, D, E, K), водорастворимые (С, витамины группы В и др.) и витаминоподобные вещества (пангамовая кислота, холин, инозит и др.).

В результате недостатка витаминов возникают своеобразные заболевания — авитаминозы. Заболевания, выраженные в нерезкой форме, называют гиповитаминозами, а вызываемые недостатками нескольких витаминов — полиавитаминозами.

Являясь составной частью многих ферментов, витамины играют значительную роль в обмене белков, жиров, углеводов и минеральных веществ. Участвуя в обменных реакциях, они оказывают воздействие на разнообразные физиологические процессы: рост, развитие, функцию кровеносных органов и половой системы, иммунитет и др.

Жирорастворимые витамины способны в организме депонироваться (откладываться про запас) и их ежедневное поступление не является так уж строго обязательным. А вот водорастворимые витамины не депонируются и должны поступать постоянно. И здесь вырывает то обстоятельство,

что некоторые витамины группы В синтезируются микрофлорой в толстом отделе кишечника. Но и их недостаточность нередко возникает при дисбактериозе, приеме антибиотиков и других лекарственных средств (угнетающих микрофлору или разрушающих витамины), болезнях кишечника, недостаточности поступления с пищей необходимых компонентов (синтез витамина В₁₂ не происходит без кобальта) и других факторов.

Следует отметить, что суточные нормы потребления витаминов весьма приблизительны и условны и рассчитаны на некоего несуществующего усредненного человека.

На потребность в витаминах влияют многие факторы:

1. Пол и физиологическое состояние: у мужчин (особенно при высокой сексуальной активности) потребность в витаминах больше, чем у женщин, но и у женщин она возрастает в период менструации, беременности и кормления грудью.

2. Характер труда: чем выше физическая активность, тем выше потребность в витаминах.

3. Эмоциональная напряженность, психические перегрузки и стрессы увеличивают потребность в витаминах.

4. Зона проживания. В холодных и жарких климатических зонах потребность в витаминах возрастает на 30-60%.

5. Возраст и состояние здоровья. При заболеваниях, у пожилых и старых людей потребность в витаминах возрастает на 25-30%.

6. Различные вредные воздействия, в частности, табакокурение, алкогольные напитки, загрязнение окружающей среды, интоксикации и т.п. значительно увеличивают потребность в витаминах.

Необходимо подчеркнуть особую роль витаминов А, Е и С, которые являются мощными антиоксидантами. Эти витамины защищают организм от свободных радикалов (по меткому выражению Л. Полинга от "свободных хулиганов"), которые вызывают разрушение биологических мембран, гибель клеток, приводят к хромосомным нарушениям и мутациям. Они являются причиной возникновения многих болезней, в том числе сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний.

Витамины А, Е, и С необходимы для сохранения физи-

Реферат
по биологии в тему

Витамины

ческого, психического и сексуального здоровья. Они взаимно усиливают действие друг друга и эффективно защищают организм человека от различных воздействий, в том числе алкоголя, табакокурения, загрязнения окружающей среды, стресса, инфекций, сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний. Ряд ученых рекомендует их принимать постоянно в дозах, значительно превышающих так называемые рекомендуемые нормы потребления: витамин А — 5-10 тыс. МЕ, витамин Е — 200-400 МЕ и витамин С — 500-1000 мг. Но некоторые ученые предостерегают, указывая, что избыток витамина С (неконтролируемый прием или ударная доза фармакологического препарата) приводит к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта, повышает свертываемость крови, угнетает выработку инсулина (повышает сахар в крови), вытесняет витамин В₁₂ и фолиевую кислоту.

Везде, в том числе и при витаминном питании необходимо учитывать индивидуальную конституцию человека. Лайнус Полинг пишет: "Врачи игнорируют тот факт, что молекулярная структура каждого из нас различна, и применяют общие схемы в лечении, не учитывающие этой разницы. Но, несмотря на то, что норма витамина В₆ составляет обычно 2 мг в день, многим из нас требуется 20 мг и даже больше".

Витамин А (ретинол, провитамин каротин) обеспечивает нормальную функцию эпителиальной ткани кожи и слизистых оболочек (кишечника, дыхательных и мочевыводящих путей, матки и др.) и секреторного эпителия (все железы). При дефиците этого витамина возникают болезни глаз, кожи, органов дыхания и пищеварения, бесплодие и рождение детей-гипотрофиков. Витамин А плохо усваивается или возникает его дефицит при избытке нитритов, меди и железа и при недостатке йода и кобальта.

Витамин А содержится в сливочном масле, сметане, молоке, печени, яйцах, рыбе, рыбьем жире и др. Каротином богаты все растения, все желтые и оранжевые плоды и овощи (морковь, облепиха и др.).

Витамин Д (кальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, способствует их всасыванию из кишечника и отложению в костях. При дефиците витамина у детей замед-

ляется рост и развитие, возникает рахит, у взрослых людей (особенно после 50 лет) — остеопороз, ломкость костей, болезненность при передвижении, выпадение зубов и др. Витамин Д синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей и при ультрафиолетовом облучении. Этот витамин содержится в сливочном масле, сметане, молоке, яйцах, печени, рыбьем жире и др.

Витамин Е (токоферол) регулирует функцию размножения, обеспечивает нормальную функцию половых органов, стимулирует работу скелетных мышц и мышцы сердца. При дефиците возникает нарушение функции сперматогенеза, бесплодие, аборт, мышечная дистрофия, сердечно-сосудистые заболевания, пигментные пятна ("цветы старости"). Этот витамин способствует долголетию, жизнерадостности и привлекательности. Витамин Е богаты растительное масло, шпинат, капуста (брокколи), отруби, зерно (особенно проросшее), облепиха и др.

Витамин К (филлохинон) обеспечивает нормальную свертываемость крови, нейтрализует некоторые токсические вещества (кумарин, афлотоксин и др.).

Витамин К синтезируется микрофлорой в кишечнике, содержится в зеленых растениях (капусте и др.), мясе, твороге и др.

Витамин В₁ (тиамин) регулирует обмен углеводов, белков и деятельность нервной системы. При дефиците появляется усталость, мышечные боли, запоры, полиневриты, параличи, развитие болезни бери-бери. Способствует дефициту этого витамина злоупотребление алкоголем, кофе, сахаром. Витамин В₁ содержится в дрожжах, зерне (особенно в проросшем), отрубях, семечках, фасоли, горохе, картофеле, капусте, печени, свинине и др.

Витамин В₂ (рибофлавин) регулирует окислительно-восстановительные процессы обмена веществ (энергии). При дефиците развивается мышечная слабость, расстройство нервной системы, шелушение кожи, покраснение глаз, слезотечение, кровоточащие трещины в углах рта, катаракта, язвы во рту и др. Этот витамин содержится в зеленых овощах, капусте, помидорах, картофеле, горохе, фасоли, пищевых дрожжах, кисломолочных продуктах, говядине, печени, рыбе и др.

Витамин B_3 (PP, никотиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах. При его дефиците возникают воспалительные процессы на коже (дерматиты), пеллагра (шершавая кожа), поносы, нарушение функции головного мозга, (бессонница, беспокойство, раздражительность, ухудшение памяти и др.). Богаты этим витамином дрожжи, отруби, зерно, семечки, кисло-молочные продукты, печень, мясо, абрикосы, кофе и др.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота) регулирует обмен веществ. При дефиците появляются дерматиты, депигментация кожи. Богаты этим витамином дрожжи, зерно, отруби, зеленые части растений, овощи, фрукты, кисло-молочные продукты, мясо и др.

Витамин B_6 (пиродоксин) участвует в обмене аминокислот и жирных кислот. При дефиците возникают малокровие, бессонница, судороги, нарушение сердечной деятельности, мышечная слабость, раздражительность. Этот витамин содержится в зерне, отрубях, дрожжах, кисломолочных продуктах, картофеле, большинстве растительных продуктов.

Витамин B_{12} (цианокобаламин) стимулирует созревание эритроцитов. При его дефиците возникает анемия, потеря равновесия и др. Этот витамин содержится в зеленых овощах, дрожжах, кисломолочных продуктах, печени, мясе, рыбе. Витамин не синтезируется при дефиците кобальта.

Витамин С (аскорбиновая кислота) укрепляет стенки сосудов, способствует формированию соединительной ткани, активизирует иммунитет и протеолитические ферменты. При дефиците отмечаются кровоточивость десен, кровоизлияние в коже и мышцах, утомляемость, снижение иммунитета. Усиливает дефицит витамина курение, алкоголь, нитриты, лекарственные препараты (противозачаточные таблетки и др.), избыток мясных продуктов. Применяют для профилактики атеросклероза, рака, инфекционных и простудных болезней и др. Витамин С содержится во всех растениях. Особенно много в шиповнике, петрушке, облепихе, смородине, лимонах, апельсинах, хрене, укропе, фруктах и овощах. При хранении и кулинарной обработке содержание витамина значительно снижается.

Витамин U (от лат. *ulcus* — язва) является желудочно-

кишечным средством широкого действия. Им лечат хронический и язвенный колиты (воспалительные поражения толстой кишки), гастриты (воспаления слизистой оболочки желудка), атонию (вялость кишечника), некоторые заболевания желчного пузыря и печени. Обнаружено, что витамин U обладает также защитными и профилактическими свойствами против лучевых поражений. Достоверно установлено, что недостаток или полное отсутствие витамина U в организме приводит к язвенной болезни. Богата этим витамином белокочанная капуста.

Большинство витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, быстро разрушаются при перевозке, под влиянием солнечного света, высокой температуры и длительном хранении. Поэтому уже в течение нескольких десятилетий в странах Западной и Центральной Европы широкое развитие получили сады Шредера — загородные участки, на которых состоятельные люди выращивают фрукты и овощи без употребления химических удобрений и используют их в минимально короткие сроки — с грядки на стол.

Из 106 элементов периодической системы Д.И. Менделеева в организме человека обнаружено 86 постоянно присутствующих, из них 25 необходимы для нормальной жизнедеятельности организма (их называют «металлами жизни»).

Основную роль в минеральном питании играют жизненно необходимые макроэлементы (кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк, марганец, йод, селен и др.). Суточная потребность в макроэлементах выражается в граммах, а в микроэлементах — в миллиграммах.

Функции минеральных элементов в организме чрезвычайно многообразны. Они участвуют в построении опорных тканей, поддержании гомеостаза и равновесия клеточных мембран, повышают активность ферментных систем, влияют на функцию эндокринных желез и микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Известно свыше 30 болезней (рахит, остеопороз, эндемический зоб и др.), которые связаны с той или иной формой нарушения минерального обмена.

Кальций (Ca) и фосфор (P) — основной строительный

материал для костей и зубов, регулируют кислотно-щелочное равновесие, проницаемость сосудов, свертываемость крови и возбудимость нервной системы. При недостатке их развиваются рахит, болезни зубов, остеопороз, ломкость костей (чаще после 50 лет), нервная возбудимость и др.

Кальций и фосфор не усваиваются без витамина Д. Они содержатся в зерне, отрубях, бобовых, орехах, семечках, фруктах, овощах, молоке, сыре, рыбе, воде (с достаточной жесткостью) и др.

Магний (Mg) оказывает успокаивающее (седативное) действие на нервную систему, сосудорасширяющее действие, понижает артериальное давление, усиливает противораковую защиту. При недостатке развивается гипертоническая болезнь, чрезмерная возбудимость, нервозность, страх, судороги мышц, головокружение, подергивание век, покалывание в ногах и даже лейкопения, инфаркты миокарда.

Магний содержится в зеленых листьях, овощах, орехах, отрубях, бобовых, тыкве, картофеле, печени, говядине и др. Избыток белка и кальция снижает усвоение магния.

Калий (K) необходим для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной, обладает противосклеротическим эффектом, способствует выделению из организма натрия и тем самым устраняет отеки. При недостатке отмечается отечность, нарушение сердечного ритма и др. Много калия содержится в листьях зеленых растений, картофеле, капусте, кураге, изюме и др.

Натрий (Na) и хлор (Cl) — играют основную роль в сохранении постоянства осмотического давления внеклеточной жидкости и кислотно-щелочного равновесия, влияют на возбудимость нервной системы и др. Натрий и хлор поступают в организм в основном в виде поваренной соли. Очищенная соль содержит только натрий и хлор и поэтому менее полезна, чем каменная, которая содержит множество других микроэлементов (магний, йод, селен, цинк, литий, медь и др.). Суточная потребность взрослого человека составляет 4-6 г. Современный человек потребляет избыток соли, которую называют "сердечным ядом". Избыток соли приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, повышению арте-

риального давления, атеросклерозу, нарушению функции половой системы, желудочно-кишечного тракта и почек.

Некоторые исследователи считают, что потребление соли должно быть в пределах 0,5-1,0 г в сутки или не более 1 г на 1 литр всей потребляемой жидкости. Это значит, что надо вводить в рацион в 2-5 раз меньше соли, чем это обычно делается.

Очень много соли содержат копчености, соленые и сушеные мясо и рыба, квашеная капуста, оливки и др. Мало содержат натрия и хлора овощи, фрукты, молоко и зернобобовые.

Железо (Fe) необходимо для кроветворения и дыхания, входит в состав гемоглобина и миоглобина. При недостатке отмечается анемия, бледность кожи, пониженный гемоглобин, преждевременное старение, снижение иммунитета и половой функции. Чаще дефицит отмечается у женщин (в период менструаций, при беременности и в период кормления грудью). По данным ВОЗ, на земном шаре более 2-х миллиардов человек страдают анемией в результате недостатка железа в продуктах питания. Железо содержится в зеленых овощах, фруктах, мясе, пшенице, сухофруктах и др.

Медь (Cu) играет важную роль в кроветворении, активизирует железо, входит в состав некоторых ферментов. При недостатке возникает анемия, ранняя седина. Медь содержится в хлебопродуктах, кисло-молочных продуктах, орехах, печени, продуктах моря и др.

Кобальт (Co) входит в состав витамина B₁₂. При его дефиците возникает анемия и белокровие. Этот элемент содержится в кисломолочных продуктах, хлебопродуктах и овощах.

Цинк (Zn) входит в состав крови, мышечной ткани и инсулина (гормона поджелудочной железы), является катализатором некоторых химических реакций, участвует в костеобразовании. При недостатке отмечается нарушение кислотно-щелочного равновесия, высока вероятность развития диабета и простатита. Без цинка не происходит синтез мужского полового гормона тестостерона. Цинк содержится в пшеничных отрубях, мясе, семечках и устрицах. Овощи и фрукты бедны цинком.

Йод (J) входит в состав гормона щитовидной железы — тироксина и участвует при образовании фагоцитов. При недостатке развивается тяжелое заболевание — базедова болезнь (эндемический зоб). Соя значительно увеличивает потребность в йоде. Йод содержится в морской капусте, морской рыбе, морских водорослях, в зеленых частях растений, молоке и овощах.

Следует иметь в виду, что в зоне биогеохимической провинции, где отмечается в почве недостаток того или иного элемента, так же отмечается недостаток их и во всех продуктах, полученных здесь.

Селен (Se) подобно витамину E является антиоксидантом. Он предохраняет клетки от генетических поломок и нейтрализует афлотоксины, обладающие канцерогенным действием.

Углеводы повышают дефицит селена. Избыток селена вызывает болезнь “селеноз”. Селен содержится в пшеничных отрубях, кукурузе, дрожжах, чесноке, продуктах моря и мясе.

Роль микроэлементов настолько велика, что каждому из них следовало бы посвятить самостоятельные разделы в книге. Но в качестве примера рассмотрим более подробно лишь роль йода в профилактике болезней.

На пороге третьего тысячелетия ВОЗ поставила проблему йододефицитных заболеваний в один ряд с увеличением сердечно-сосудистой, онкологической патологии и определила как глобальную: во всем мире ими поражены 200 миллионов человек и еще около миллиарда подвергаются реальному риску их развития. Более 5 миллионов землян страдают выраженным кретинизмом (резким отставанием физического и психического развития), а около 20 миллионов человек страдают умственной отсталостью, причиной которых является дефицит йода во внутриутробном периоде. В 1990 году на территории СССР было зарегистрировано более миллиона случаев эндемического зоба. В последние 10 лет их стало еще больше. В 1999 году щитовидная железа была увеличена у 40% российских школьников: все они испытывали острый дефицит йода.

Если в организме не хватает йода (а это случается, когда извне поступает меньше 50 мкг), щитовидная железа начи-

нает работать в экстремальном режиме, уровень ее гормонов в крови снижается. Гипофиз, контролирующий и направляющий деятельность всех органов внутренней секреции, тут же бьет тревогу. Обнаружив “недостачу”, он увеличивает выпуск собственного тиреотропного гормона, стремясь подстегнуть “нерадивую” железу. Не смея ослушаться приказа сверху, щитовидная железа из всех сил пытается восстановить статус-кво, наращивая количество тиреоидных фолликулов, что в конце концов приводит к увеличению ее массы и образованию зоба. В условиях йодного дефицита подобные усилия оказываются напрасными: без йода железа не может восстановить гормональное равновесие, и тогда развивается недостаточность ее функции — гипотиреоз. Гипотиреоз — это не только медицинская проблема, но и социальная — общее снижение интеллекта, вызванное недостатком йода.

Весь мир испытал состояние шока, когда доктора поставили Джорджу Бушу диагноз “сенильная деменция”, проще говоря — “старческий маразм”. Бывший президент США стал забывать своих соратников, с трудом узнавал Белый дом, где так плодотворно работал. Бывали моменты, когда он напряженно вглядывался в супругу, пытаясь вспомнить, кто это. На всякий случай Бушу назначили анализ крови на гормоны: уровень тиреотропного, стимулирующего работу щитовидной железы, оказался выше нормы. Это означало, что никакого маразма у отца американской нации нет: все дело в гипотиреозе. С тех пор каждое утро Барбара Буш дает мужу таблетку, содержащую синтетический аналог тироксина, после чего ее обожаемый Джордж пускается в подробные воспоминания о временах, когда он правил Америкой и наставляет сына в тонкостях президентской работы.

Спектр йододефицитных заболеваний очень широк. Дефицит йода во время беременности может привести к выкидышу или к тому, что ребенок родится мертвым. Другие проявления — угнетение иммунной системы, нарушение интеллектуального и физического развития детей и подростков. В Брянской, Тульской, Орловской областях, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС, дефицит природного йода стал причиной накопления в

щитовидной железе радиоактивного йода. Это увеличивает риск возникновения онкологических заболеваний у детей и взрослых.

Положение усугубляется еще и тем, что в структуре питания населения резко снизилось потребление богатых йодом рыбы и морепродуктов, мяса и молочных продуктов. Кроме того, практически прекращен выпуск йодированной соли. По рекомендациям ВОЗ — поступление йода в организм человека должно составлять не менее 120-200 мкг в сутки. В России этот показатель — 40-80 мкг, в США — 300-600 мкг.

Для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо:

меньше времени проводить у компьютера и телевизора; летом избегать солнечного излучения, которое действительно может спровоцировать развитие рака щитовидной железы, хронического аутоиммунного тиреоидита или диффузного токсического зоба;

избегать работы на вредных производствах: избыток кобальта, марганца, кальция, ртути, мышьяка и сурьмы вызывают нарушения со стороны щитовидной железы;

употреблять в пищу в больших количествах морские продукты, а также бобовые, хлеб, мясо, чай, морскую капусту и использовать вместо обычной соли йодированную;

помнить о том, что избыток йода также неблагоприятен, как и его недостаток.

По мере развития науки трофологии будут открыты все новые и новые биологически активные вещества, необходимые в питании человека. В этом плане весьма интересные выводы сделал голландский ученый Михаэл Гертог при изучении так называемых флавоноидов. (Флавоноиды — это фенольные соединения, содержащиеся в высших растениях. Многие из них — пигменты, придающие красную, желтую, синюю и фиолетовую окраски различным растениям).

Ученый рассчитал средние уровни содержания флавоноидов в традиционных продуктах питания населения отдельных стран, а затем сравнил эти показатели с частотой сердечно-сосудистых заболеваний. Результат был неожиданным, но бесспорным: чем выше содержится флавоноидов в традиционной пище населения какой-либо страны, тем ниже

у граждан риск сердечного инфаркта. Не менее сенсационным был вывод, что и в целом люди живут тем дольше, чем больше они потребляют флавоноидов.

В каких же продуктах питания больше всего волшебных флавоноидов? Оказалось, что из тех продуктов, которые употребляют в “цивилизованных” странах, их больше всего содержится в чае и красном вине. Указание на свежие овощи и фрукты будет верно только отчасти. Заслуживающий внимания вклад в наше здоровье по линии, так сказать, флавоноидов вносят только лук, капуста и яблоки. При этом не играет большой роли, поджарен ли лук, сварена ли капуста и запечены ли яблоки — флавоноиды довольно термоустойчивы. Любопытно, что в зимнее время содержание флавоноидов во многих овощах и фруктах падает почти до нуля.

Неужели найдена “новая панацея”? Конечно, нет. Флавоноиды — это один из многих сотен биологически активных компонентов имеющих важное значение в питании человека.

Не успели представители диетологической науки разобраться с флавоноидами, как на них обрушилось сообщение ученых из Центра клинического питания в Кембридже (Великобритания). Эти пытливые ученые обнаружили, что некоторые фитогормоны (органические вещества, вырабатываемые специализированными тканями высших растений и служащие для регуляции и координации роста) обладают сильным противораковым эффектом. Причем примечательно, что противораковые свойства фитогормоны часто приобретают после соответствующей переработки исходного продукта.

Оказалось, что особенно в высоких концентрациях активные формы фитогормонов содержатся в ржаном хлебе, сое, пиве и крепких спиртных напитках из зернового спирта типа виски или пшеничной водки.

И все-таки не следует, прочитав эту информацию, запастись пшеничной водкой. Избыток фитогормонов в ней может нарушить гормональный баланс в организме человека, а это сопряжено со многими болезнями. По-видимому, фитогормоны являются основной причиной импотенции у людей, злоупотребляющих спиртными напитка-

ми. Избыточное поступление в организм гормонов — опасно. Известно, что при скормливании овцам, кормов богатых фитогормонами, у них возникает бесплодие, аборт и другие гинекологические болезни. У небеременных овец и даже баранов увеличивается молочная железа и наступает лактация. Сбой в гормональном балансе приводит к очень тяжелым заболеваниям не только животных, но и человека.

Питание должно быть неотделимо от очищения организма. Так, натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое, так и биохимическое очищение. Растительные волокна являются средством предупреждения и даже лечения опухолевых заболеваний толстого кишечника.

Но не всегда бывает достаточным ввести в рацион какой-то компонент (витамин, минерал и др.) или продукт богатый им. Обеспеченность организма различными биологически активными веществами гораздо больше зависит не от количества съеденных продуктов и таблеток, а от способности усвоить их. А способность эта зависит от нормального функционирования не только желудка и кишечника, но и желез внутренней секреции (щитовидной, паращитовидных, поджелудочной, гипофиза, надпочечников и др.). Йоги справедливо утверждают: “Человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им”.

В США продается около 3,5 тыс. различных пищевых добавок с поливитаминами и минералами. Эти препараты, содержащие комплексы из витаминов или минералов, регистрируются не как лекарства, а как пищевые добавки. В России этот класс товаров называют биологически активными добавками (БАД).

Биологически активные добавки имеют право на существование, и употреблять их можно, но только после консультации с врачом. Очень плохо, когда распространители или дистрибьюторы, не имеющие медицинского образования, не учитывающие индивидуальные особенности организма человека, его предрасположенность к тем или иным заболеваниям, рекомендуют биологические добавки, руководствуясь единственной целью — лишь бы продать.

Здоровое питание — это питание естественными продук-

тами. Всякие добавки к рациону в виде таблеток, драже, концентратов и т.п. должны рассматриваться как временная и вынужденная мера и только при определенных обстоятельствах.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Современный человек, благодаря легкой доступности пищи без значительных энергозатрат на поиск, добычу, охоту и т.п., как это было в прошлом, все больше превращает пищу не в необходимость, а в удовольствие, не в компенсацию энергозатрат, а в удовлетворение аппетита как субъективного фактора, а не голода как физиологической потребности.

Режим питания включает: регулярность питания, дробность питания и распределение пищи в течение суток, подбор и совместимость продуктов при каждом приеме.

Регулярность питания (прием пищи в одно и то же время) обусловлена условно-рефлекторными реакциями организма процессов пищеварения (периода активности выделения слюны, желудочного сока, желчи и др.). Важность приемы пищи в одно и то же время для любого человека ни у кого не вызывает сомнений.

Что же касается кратности приема пищи и распределение ее между завтраком, обедом и ужином, то здесь у разных людей (“жаворонки”, “совы” и др.) могут быть некоторые особенности. Но и при этом важно, чтобы сложившиеся все элементы режима питания человека были постоянными и систематически не менялись.

Дробность питания и распределение пищи, в течение дня широко дискутируется в литературе. Эту проблему целесообразно проанализировать в хронологическом порядке. Евреи — от Моисея до Иисуса питались только один раз в сутки. Они утверждали: “Да снизойдет несчастье на народ, чьи владыки едят утром!” Не случайно в христианской религии чревоугодие — это смертный грех. Древние греки и римляне также ели всего один раз в день, при этом ежедневно один день голодали.

В середине прошлого тысячелетия первый прием пищи в Англии был около полудня. Завтрак не признавался, впер-

вые он появился у дам, принимающих в постели горячий шоколад.

Г. Шелтон, специалист в области питания, писал: "Утренний прием пищи лучше всего вовсе пропустить. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний — самым большим и иметь место только после большой работы и небольшого отдыха". Этот исследователь указывает: "Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной способностью к растягиванию, который вмещает в себя любую дрянь, какой только он может насладиться, и к тому же в любом количестве. Жадность рождает все виды болезней, которые мы пытаемся вылечить различными "чудесами", и тем не менее продолжаем этот свиноподобный образ питания". Как тут не вспомнить существующую поговорку: "Ангелы едят один раз в день, люди — дважды, а свиньи — трижды. Иногда эту же мысль повторяют утверждая, что один раз в день едят маги, два раза — гурманы, три раза — больные люди.

Система Ниши рекомендует завтрак отменить совсем, пищу принимать два раза в день — в полдень и вечером. К. Ниши считает, что "утро — это время не для приема, а для разгрузки".

Переход на трехразовое питание произошел по мере роста благосостояния людей. Более важное значение для здоровья человека имеет не столько кратность приема, сколько суточное количество пищи. Но и оно теперь стало зависеть в основном от экономического положения, а не от физиологии человека.

И все-таки, физиологически обоснованным следует считать как минимум четырехразовый прием пищи. Ужинать рекомендуется не позже 2 ч до отхода ко сну. По энергетической ценности прием пищи распределяется в среднем так: завтрак — 25%, обед — 35, полдник — 15, ужин — 25%. Нет возражений против более частого приема пищи (до 5-6 раз), особенно людьми пенсионного возраста и детьми — дошкольниками.

Необходимо жевать каждую порцию пищи до тех пор, пока она полностью не измельчится и обильно увлажнится слюной, а затем незаметно поступит в желудок, то есть жевание должно быть активным, а глотание — пассивным.

Плохо прожеванная пища вызывает желудочно-кишечные заболевания. Даже жидкую пищу (соки и др.) и воду не следует глотать, а совершать как бы жевательные движения для соединения их со слюной. Девиз йогов — пить твердую пищу и жевать жидкую.

Академик И.П. Павлов доказал, что процесс жевания рефлекторно подготавливает весь желудочно-кишечный тракт к пищеварению: усиливает перистальтику желудка и кишечника, активно выделяются пищеварительные соки и ферменты. Многие болезни желудочно-кишечного тракта излечиваются в результате хорошего пережевывания пищи. Некоторые специалисты считают, что пережевывание пищи и пропитывание ее слюной, имеет гораздо большее значение, чем полагают физиологи.

Всему миру известен случай с 60-летним американцем Флетчером, который вылечил себя от всех кишечных болезней только путем тщательного и длительного пережевывания пищи. После этого во всех книгах о здоровье навык тщательно пережевывать пищу стали называть "флетчеризмом". По рекомендациям ученых, при жевании пищи верхняя челюсть над нижней должна пройти от 15 до 30 раз в зависимости от рода и твердости пищи. Мудрецы утверждали: жуешь 50 раз — ничем не болеешь, 100 раз — будешь жить очень долго, 150 раз — станешь бессмертным.

Питание должно стать медитацией, а если сказать проще — сопровождаться определенным церемониалом. Во время принятия пищи нужно сосредоточиться на ее вкусе и процессе усвоения, отбросив все посторонние мысли. Необходимо стараться не отвлекаться разговорами, не решать серьезные проблемы, и ни в коем случае не принимать пищу в состоянии гнева, страха, злости, отчаяния и при других отрицательных эмоциях, не желать в это время кому-то зла, избегать ссор. Иначе пища становится ядом и человек наносит своему здоровью огромный ущерб. Следует думать только о приятном. Тихая и спокойная музыка, приятная обстановка дополняет удовольствие и пользу от еды.

Все системы, касающиеся гигиены питания, советуют сосредоточиться на чем-то возвышенном, что является объектом поклонения. Съедая растительную пищу, нужно вбирать в себя тепло солнца и силу ветра, а морскую пищу

— мощь моря. Необходимо уловить то общее, единое, что есть во вкусе самых различных продуктов, и наслаждаться этим вкусом.

В эзотерических учениях говорится, что если человек принимает пищу в состоянии огорчения, волнения, раздражения и прочих отрицательных эмоций, то такая пища в организме превратится в своеобразный энергетический яд. В таком случае лучше воздержаться от еды в течение 3-4 часов, пока психика не придет в равновесие.

Великий врач Авиценна тысячу лет назад рекомендовал есть только с аппетитом и даже “не сдерживать аппетита, когда он разыгрывается”. О том же говорил и великий русский физиолог И. Павлов — нормальная еда есть еда с аппетитом, удовольствием, наслаждением.

В общем, успешно бороться со своим природным естественным регулятором питания — аппетитом лучше исключительно единственным способом — вкусной, аппетитной едой в достаточном количестве и соответствующего качества. Но обязательно без излишеств.

Человеческая слабость к еде была известна давно. Так, в египетском папирусе второго тысячелетия до н.э. написано: “Человек ест слишком много. Он живет только на одну четверть того, что он ест; на остальные три четверти живут врачи”.

Иногда в цепочке “голод — еда — насыщение” происходят сбои. Мысль о еде не покидает этих людей и тогда, когда они полностью насыщаются. Кто-то называет это вредной привычкой. На самом же деле речь идет о тяжелом заболевании — булимии, что означает “бычий голод”. Специалисты относят это заболевание к психическим расстройствам.

Первый признак, свидетельствующий о развитии так называемого булимического синдрома, это постоянная и непреодолимая тяга к пище. Пища для булемиков — своего рода наркотик: пока они едят, прекрасно себя чувствуют, перестав жевать, впадают в депрессию или становятся слишком нервными, раздражительными.

В большинстве случаев булимическим расстройствам предшествует реакция типа “стресс — холодильник”, заключающаяся в привычке заедать неприятности. К психотравмирующим факторам, вызывающим такую реакцию,

относятся как уже состоявшиеся, так и грядущие события: потеря близкого человека, семейная ссора, развод, конфликт с начальником, возможное увольнение с работы, предстоящие сложные экзамены.

Заедаая стресс, человек действительно на какое-то время отвлекается от преследующих его тяжелых мыслей, успокаивается. Но проходит час-другой, и он снова испытывает чувство тревоги, внутреннего дискомфорта. Чтобы снять напряжение, ему приходится опять открывать холодильник. Со временем такая реакция возникает не только на какие-нибудь серьезные стрессовые ситуации, но и на любую малозначительную неприятность.

Как исключить появление булимии? Прежде всего это разнообразие в еде. В пище обязательно должны присутствовать все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Причем каждый из этих пищевых компонентов должен поступать в организм в достаточном количестве. Если пища будет однообразной, то вполне возможно, что какой-то компонент будет поступать в избытке, а какой-то окажется в дефиците. Восполнить этот недостаток, о чем непременно подскажет организм, человек попытается увеличением объема пищи.

Если же разнообразить меню и есть всего понемногу, появится больше уверенности в том, что организм получает вместе с пищей все требующиеся компоненты.

Есть заболевание противоположное булимии — анорексия (от греч. “ан” — отрицательная частица и “орексис” — аппетит), которая означает отсутствие аппетита. Этому недугу подвержены главным образом девочки-подростки и молодые девушки, и он требует самого пристального внимания и медицинского вмешательства. Девушки переживают личную драму, словно входя в противоречие с собственным телом, которое отказывается принимать пищу, отказывается жить. Считается, что в основе болезни лежит конфликт с матерью, но и это не абсолютная истина. Анорексия порой одолевает подростка из вполне благополучной и дружной семьи, но как бы то ни было, в борьбе с болезнью родители — первые помощники.

Разъяснительную работу в этом плане стоит вести не толь-

ко с детьми и их родителями, но привлекать к ней и модельеров, ведь это из-за них многие юные особы с неокрепшей психикой решают похудеть и бросаются в эксперимент, который может стоить им здоровья. При хронической анорексии кажется, что больная выздоровела, к великой радости родных она теперь уплетает за обе щеки, а на самом деле девушка впала в другую крайность — булемию. Теперь она слишком много ест, так много, что в конце концов опять начинает отказываться от пищи. Замкнутый круг. Ситуация становится все более опасной.

Совет врача — внимательнее относиться к девушке-подростку и бить тревогу при первых симптомах отказа от пищи: слишком велик риск не поставить диагноз вовремя. Главное лекарство в борьбе с анорексией, считают специалисты, — психотерапия. Для успешного лечения особенно важна психологическая помощь окружения.

Известно, что Моисей, Иисус Христос, Мухамед перед принятием какого-либо важного решения отказывались на определенное время от пищи. Религиозные посты с их многовековой традицией, как средство, содействующее возвышению духа над плотью, заслуживают внимания и должны поощряться. Но строгий пост — не для всех. Православная церковь вполне оправданно “не возлагает правил пощения во всей полноте на детей и больных, немощных и престарелых”.

Метод лечебного голодания использовался с античных времен. Древние называли его постом, а современная медицина предпочитает термин “разгрузочно-диетическая терапия” (РДТ).

Пост (в классическом понимании), голодание, разгрузочно-диетическая терапия (РДТ) подразумевают одно и то же — полное исключение на определенный период времени любых пищевых продуктов (в настоящее время в христианстве пост — это прием вегетарианской пищи).

Установлен противорадиационный эффект РДТ при лечении лиц, пострадавших в чернобыльских событиях, в условиях, когда лечебное голодание пораженных (находившихся в тяжелой стадии острой лучевой болезни) проводилось с укороченным сроком беспитомого режима питания. Доказан явный противовирусный эффект РДТ, при кото-

ром резко усиливается противовирусная активность интерферона постящегося человека. Ранее был обнаружен также противомикробный, противорадиационный и дезинтоксикационный эффект у млекопитающих в период зимней спячки.

Рядом ведущих медицинских научных центров подтверждены факты восстановления барьерных функций клеток, а также увеличения числа клеток, ответственных за барьерные функции организма. В частности в работах Московского института гастроэнтерологии показано, что во время лечебного голодания клетки желудка не страдают, а, напротив, их количество возрастает за счет добавочных клеток, отвечающих за защиту организма от различных повреждений, заболеваний. Доказано, что во время РДТ увеличивается и восстанавливается эпителий бронхов у лиц с больными органами дыхания.

Ученые, занимающиеся проблемами регенерации органов человека, знают, что эти процессы происходят в организме только при изменении кислотно-щелочного состояния в сторону кислой среды, что характерно прежде всего для “ацидоза” РДТ и в меньшей степени — при дыхательной гимнастике йогов. Все эти процессы в той или иной степени повышают способность организма переходить на внутренний режим питания с повышенным усвоением (фиксацией) атмосферного азота и углекислого газа (беспитомый вариант построения организмом человека аминокислот из обломков жира — кетокислот и других компонентов).

Наряду с мощной регенерацией тканей во время РДТ происходит не менее уникальное уничтожение того, что вредит жизнедеятельности человека. Прежде всего — это гибель болезнетворных микробов и опухолевых клеток, в том числе и лишних жировых клеток у больных с ожирением, чего не происходит ни при каком ином варианте похудения. Голодание — это микрохирургия клетки, но клетки больной. Г.А. Войнович считает, что “голод — это козырной туз врачевания. Если на одну чашу весов положить все достижения современной медицины, а на другую голод и посмотреть, что перетянет, то голод с лихвой перетянет всю современную медицину”.

Доктор Дюн очень верно заметил: “Отнимите пищу у боль-

ного, и вы начнете морить голодом не больного, а его болезни". Он повторил мысль Гиппократ, который еще много столетий тому назад сказал: "Чем больше вы кормите больное место, тем более ухудшается его состояние". И все-таки, почему пища мешает оздоровлению? Во-первых, необходимо все усилия организма сосредоточить на процессе оздоровления, временно освободив его силы от сложных процессов как пищеварения, так и обмена веществ в целом. Во-вторых, низкий уровень обмена веществ позволяет организму, освободиться от различных токсинов, и другого мусора, которые угнетают защитные силы организма.

По цикличности голодания подразделяются на еженедельные, ежемесячные, ежеквартальные и др. Еженедельные, как правило, имеют продолжительность 24-42 часа, ежемесячные до 3 суток, ежеквартальные и при смене сезонов года от 3 до 10 суток, ежегодные от 7 до 20 и более суток.

Существуют определенные правила голодания в различные его периоды: предголодовый период, вход в голодание и послеголодовой период. И очень важно в послеголодовой период не наверстать упущенное. Но не всем можно рекомендовать голодание. Оно противопоказано детям, беременным и при определенных болезнях (диабет и др.).

В лечении голодаем есть и еще одна уязвимая сторона — возможность возникновения кишечной непроходимости. Поэтому такой вид профилактики и лечения не может быть рекомендован всем и всякому. И прежде чем использовать голодание необходимо посоветоваться с врачом.

НАБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Он определяется местными условиями, традициями и воспитанием. В традиции каждого народа передается из поколения в поколение только то, что уже проверено тысячелетиями. Фактически традиционный образ жизни (и соответственно традиционная кухня) представляет собой результат многовекового эксперимента, проведенного на миллионах испытуемых.

Объявить людям, живущим на Севере, что их однообразное питание не соответствует никаким нормативам? А как быть в случае, когда маленьких ненцев вывозят из тун-

дры в интернаты и там они начинают есть овощи? Они практически впервые в жизни пробуют, например, капусту. Начинаются бесконечные поносы. Контролируемые соответствующими организациями нормативы питания одни, а сформированный столетиями жизненный уклад совершенно другой. Местным педиатрам хорошо известно, что для искусственного кормления маленьких северян нельзя использовать обычные молочные смеси — они их не переносят. Если переселить чукчу (среди которых, кстати, также немало долгожителей) на Кавказ, он долго не протянет. Дело в том, что на Кавказе в достатке овощей, фруктов и молочных продуктов. На Чукотке этого нет, поэтому и в организме людей не хватает ферментов, перерабатывающих специфические компоненты этих продуктов, и смена традиционного пищевого режима неблагоприятно отразится на здоровье. Как тут не вспомнить известную фразу: что для русского хорошо, то для немца смерть.

Для многих народов Западной Африки естественным источником белка и жиров являются термиты. В центральной Африке, в районе озера Таньганьика ловят, перерабатывают в муку и используют для приготовления пищи крошечных местных комаров. Аборигены Австралии употребляют в пищу бабочек, гусениц, жуков и муравьев. Причем эта пища не является следствием недостатка других источников питания, а сложилась традиционно и не вызывает отвращения или неудовольствие. Взрослые и дети некоторых индейских поселений до сих пор с удовольствием едят жареных муравьев и заболевают от употребления жареной курицы или вареного яйца (симптомы болезни напоминают пищевое отравление).

В Корее самым большим лакомством считается мясо собаки, а во Франции — лягушачьи лапки. Население многих районов Китая и Японии с отвращением относится к молоку. По рецептам гуаньдунской кухни в Китае для пищи пригодно все живущее в воде и на суше (все, что плавает, летает или ползает), в том числе змеи, полевые мыши, дикие и домашние кошки и др. Жареные и даже сырые кузнечики — одно из самых любимых блюд населения Уганды. Эскимосы употребляют в пищу жир, мясо и кровь морской, тюленей, нерп, причем считается, что чем дольше

полежат эти продукты и дадут соответствующий "запах" — тем они становятся вкуснее. И несмотря на такое обилие ассортимента пищевых продуктов около 1 млрд. людей испытывают недостаточное питание (голод), а более 500 млн. хронически недоедают.

Пока одни ученые спорят о целесообразности мясных и молочных продуктов в питании человека, другие считают, что дождевые черви, умеющие превращать любые органические отходы в ценное удобрение, интересны человеку и как источник питательных и незаменимых биологически активных веществ. По мнению ученых, недалек тот день, когда в моде будут полезные и питательные блюда из дождевых червей. И это возможно, лишь только не стоит использовать червей, питавшихся пестицидами, тяжелыми металлами и радиоактивными отходами.

Когда человек придерживается традиционной кухни, он гораздо больше себе приносит пользы, нежели вреда. А не традиционное питание (по методике Брэгга, Шелтона и др.) кому-то помогает, а кому-то вредит. И процентное соотношение (кому помогает, а кому вредит) на самом деле никакой проверки не подвергалось, и сколько людей пострадало, никому не известно.

Индивидуальность конституции требует и индивидуального подхода к набору пищевых продуктов. У некоторых людей шоколад и определенные сорта сыра вызывают тяжелые приступы мигрени. Примеров генетической чувствительности к пищевым продуктам достаточно много. Взять хотя бы ту же непереносимость молока.

Для усвоения содержащегося в молоке углевода, который называют молочным сахаром, или лактозой, организму человека необходим специальный фермент. У всех детей этот фермент усиленно вырабатывается, да иначе и не может, ведь молоко для них — основной продукт питания. Но с возрастом у некоторых людей выработка его резко снижается, и когда они пьют молоко, у них часто возникают боли в желудке, понос, пучение и другие неприятные последствия.

Интересно отметить, что у жителей Северной и Центральной Европы и их потомков на других континентах непереносимость молока встречается довольно редко. А эски-

мосы, американские индейцы, австралийские аборигены и обитатели Тропической Африки, напротив, пьют молоко исключительно в детском возрасте.

Сегодня считается научно доказанным, что те взрослые, которые могут усваивать лактозу, унаследовали эту способность от своих предков, которые, в свою очередь, приобрели ее в ходе длительной эволюции. Такие люди имеют определенные преимущества. И это трудно оспорить — ведь "молокопьющие" имеют гораздо больше возможностей для удовлетворения своих потребностей в питательных веществах и жидкости, чем те, кто не может употреблять молоко.

Есть и другая точка зрения. Вездесущая статистика показала, что дети, вскормленные молоком коров, обладают большей костно-мышечной массой, сниженным иммунитетом, более подвержены аллергическим заболеваниям и характеризуются более низким интеллектом, чем дети, вскормленные материнским или донорским молоком. Но если младенцы не могут выбирать, какой пищей им питаться, то взрослые потребители молока должны представлять себе, что этот природный продукт содержит целый "букет" биологически очень активных веществ, таких, как гормоны и факторы роста. В странах, традиционно потребляющих большое количество молока, женщины чаще болеют раком молочной железы. Онкологи объясняют этот факт наличием в молоке эстрогенных гормонов и факторов роста, которые всасываются в желудочно-кишечном тракте, с током крови попадают в молочную железу и вызывают в ней усиленное размножение клеток, что может способствовать образованию опухолей. И эстрогены, и факторы роста содержатся даже в молоке коров, питающихся экологически чистыми кормами. К сожалению, гормоны молока не теряют своей активности при пастеризации. Так что, возможно, тем женщинам, которые не переносят молока из-за желудочных проблем, повезло — это снижает для них риск рака молочной железы.

В далекие времена способы приготовления пищи были примитивными и сохраняли почти полностью природные комплексы биологически активных веществ. За последние столетия произошло некоторое ухудшение качества питания за счет сужения набора природных пищевых продук-

тов, рафинирования и химических добавок. Например, в конце XVIII века в трех департаментах Франции насчитывалось 100 растений, которые население использовало в пищу; через столетие эта цифра сократилась более чем в 3 раза. Нечто подобное отмечается и в других странах.

В процессе рафинирования удаляются очень ценные биологически активные вещества из муки, растительного масла, сахара и других продуктов. Многие пищевые добавки (красители, консерванты, антизатвердители, абсорбенты, стабилизаторы и др.) не только не имеют питательной ценности, но и вредны для здоровья. Количество таких веществ, по разным данным, достигает 1800-2500, а на одного человека в год в США, Англии, Австралии и других странах их приходится 2,8-4,0 кг.

Рафинированные продукты и химические пищевые добавки послужили причиной появления так называемых "болезней цивилизации".

И все-таки чрезмерное употребление белого хлеба — один из неблагоприятных фактов питания. Среди недостатков продуктов питания из белой муки следует отметить несбалансированность незаменимых аминокислот (лизин, триптофан и др.), дефицит витаминов, кальция, йода и др. Коварство этой пищи состоит в том, что она приводит к переизбытку, артриту, артрозам, остеохондрозам и другим "болезням цивилизации". По данным ВОЗ, переход на белый сахар и белую муку (хлеб и др.) ослабил иммунную систему у целого поколения людей. Целесообразно избегать или ограничивать до минимума соль, рафинированный сахар, копчености, белую муку и все изделия из нее, консервы, растворимый кофе и др.

Наиболее лучшими продуктами питания считаются овощи, фрукты, зерно с оболочкой, растительное масло, кисломолочные продукты, сыр, рыба, яйцо, мед, орехи (но не арахис), семечки и др.

Строгое или истинное вегетарианство предполагает питание только растительными продуктами. Лактовегетарианцы употребляют растительные и молочные продукты, а оволактовегетарианцы кроме них употребляют еще и яйца.

Строго вегетарианство не поддерживается наукой о питании. Лактовегетарианская диета пригодна для пожилых

людей, при условии достаточно разнообразного набора продуктов. Оволактовегетарианская диета вполне пригодна для всех, в том числе и детей. Однако строгое вегетарианство для детей несет риск развития анемии из-за недостатка усвояемого железа или витамина В₁₂, рахита (недостаток витамина Д), задержки роста из-за дефицита факторов роста: белка, цинка, витаминов В₆, В₁₂, йода и др.

Исключение из потребления одних пищевых продуктов и преувеличение и абсолютизация роли других противоречит правилам разнообразного сбалансированного питания.

Теория отдельного питания связана с именем американца Герберта Шелтона, который проповедовал ее в 20-е годы XX века. Принцип отдельного питания заключается в том, что продукты из разных групп не должны употребляться при одном приеме пищи, как будто бы смешанная пища (например, мясо и хлеб) плохо переваривается и усваивается. Как известно, человек всеяден и питается смешанной пищей. Организму человека нужны одновременно белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. И поэтому теория отдельного питания не выдерживает критики, она не имеет научного обоснования и не должна распространяться на всех людей. Но не следует впадать и в другую крайность. Безусловно, молоко нельзя есть вместе с зелеными овощами, хлеб с картофелем, а фрукты следует употреблять отдельно от другой пищи.

В Тибете существует целая философия потребления пищи. Один из ее краеугольных камней — учение о совместимости продуктов. Это не имеет ничего общего с отдельным питанием по Шелтону. Итак, по мнению тибетцев несовместимы:

- рыба с молоком;
- молоко с плодами деревьев;
- яйца с рыбой;
- несовместимы равные части меда и растительного масла;
- нельзя на горчичном масле жарить грибы;
- нельзя смешивать курицу с кислым молоком;
- нельзя после топленого масла пить холодную воду;
- нельзя есть кислое, запивая молоком;

нельзя есть новую пищу, пока старая не переварилась; непривычная и не ко времени съеденная пища есть тоже яд.

Есть и другой подход к рациональному подбору продуктов питания. Как известно, любая диета не в состоянии помочь всем. Все дело в неповторимой индивидуальности каждого человека, которую определяет, в частности, и группа крови.

Так родилась теория питания по группам крови. Научная классификация крови не так уж проста — специалисты насчитывают не меньше тридцати “кровяных” систем. Наиболее простой и общепринятой можно считать систему АВ0, которая выделяет четыре основные группы крови:

0 — группа (или 1 по старому);

A — группа (или 2);

B — группа (или 3);

AB (4), или по некоторым классификациям — BA0.

По мнению ученых, самой старой можно считать 0-группу (или 1). Она текла в жилах самых первых людей. Затем, то ли 20, то ли 15 тысяч лет назад, в Азии появилась новая группа крови (A, или 2), которая больше соответствовала новой форме жизнеустройства — коллективному освоению земледелия и переходу на другое питание. Еще через несколько тысячелетий где-то в Гималаях объявилась группа крови B (или 3), распространявшаяся среди кочевников, которые занимались скотоводством и налегали на мясо и молоко одомашненных ими животных. Самой молодой стала кровь AB (4), по некоторым данным, появившаяся около тысячи лет назад в результате смешения Востока и Запада. Четвертая группа, может быть, самая стойкая к инфекциям и наименее подвержена аллергиям. Она — результат сочетания двух противоположностей.

Склеивание, или по-научному — агглютинация, наблюдается не только при смешивании несовместимых групп крови. Хитрыми веществами, действующими как клей, могут выступать некоторые продукты. По мнению ученых, много лет разрабатывающих теорию питания по группам крови, почти все продукты обладают склеивающим воздействием на клетки крови определенных групп. Пища, полезная для “A-людей”, может быть противопоказана обла-

дателям B-крови и наоборот. А в результате — раздражение желудка и кишечника, аллергия и проблемы с весом.

0 (1) — группа. Людей с такой кровью считают охотниками по натуре, приспособленными к поеданию белков животного происхождения. Для них пища — постное, желательное темное мясо (говядина, баранина). Из рыб — лосось, осетр, форель, сельдь, скумбрия, треска, щука. Список полезных обитателей моря достаточно обширен. Разумеется, в поглощении животных белков нужно знать меру: чем больше физические нагрузки и стрессы, тем соответственно больше можно позволять себе “хищничать”, как в былые времена.

Главный виновник лишнего веса у “0-людей” — пшеница во всех видах с ее злополучной клейковиной. Активно помогают ей в ее “черном” деле кукуруза, чечевица, темные бобы и некоторые виды капусты — цветная, кочанная и брюссельская. Зато брокколи и шпинат способствуют похудению. Ученые считают, что злаки и бобы “защелачивают” организм представителей первой группы крови и ослабляют щитовидку. Отсюда — отеки, утомляемость, снижение мышечной массы, медленный рост волос и ногтей и свойственная многим “0-людям” чувствительность к холоду.

0-группе противопоказаны молочные продукты из цельного коровьего молока, в том числе кефир, мороженое и плавленый сыр. Из овощей полезны: артишоки, брокколи, кольраби, красный и желтый лук, лук-порей, красный острый перец, петрушка, хрен, чеснок, шпинат. Противопоказаны — баклажаны, тепличные грибы (исключение — вешенки), кукуруза, маслины. Из фруктов особенно полезны и нужны “0-людям” сливы (чернослив) и инжир. Вредны апельсины, мандарины, земляника, клубника, ежевика. Из соков нет ничего лучше ананасового, а также сливового и вишневого.

Кофе, черный чай, всевозможные газировки и крепкие напитки — в списке запрещенных продуктов. В составе травяных чаев стоит искать шиповник, мяту, липу, имбирь, хмель и петрушку.

Женщинам 0-группы, оставленным без молочных продуктов, стоит обратить особое внимание на кальций, нале-

гая на сардины, лосось (только не копченый) и брокколи.

А(2)-группа. В ней представлены бывшие земледельцы вегетарианцы, почти полные антиподы представителей предыдущей группы. Идеально для "А-людей" — исключить из своего рациона мясо, заменив его хотя бы рыбой или птицей (курицей, индюшкой). Сосиски, ветчину и колбасу раз и навсегда нужно занести в группу пищевых ядов и поступать с ними соответственно. Стоит избегать креветок, крабов, омаров и мидий, раков, угрей, лосося, пикши, селедки и камбалы. Скумбрия, треска и форель — вот самая полезная рыба для А-группы. В группе А особое отношение к молочным продуктам. Запрещается только цельное молоко, а йогурты, кефир и плавленые сырки можно есть в свое удовольствие. Для группы А очень полезны гречка, фасоль, чечевица, черные (не красные) бобы и зеленый горошек и другие всевозможные овощи, кроме помидор, баклажан, желтых и зеленых перцев. От всех напастей поможет чашечка зеленого чая или кофе или бокал красного вина. Продукты с добавлением бифидобактерий особенно нужны людям именно этой группы.

В (3)-группа. Чем-то эти "кочевники", постепенно привыкшие к молочным продуктам, похожи на "0-людей": животные белки в сочетании с овощами позволяют им поддерживать форму, а пшеница, гречка и кукуруза дают прибавку в весе. Интересная деталь: В-группе надо отказаться от куриного мяса. Из мяса для них лучше всего баранина и крольчатина, а хуже — свинина, гусь, утка, бекон с окороками. Третья группа просто цветет на морепродуктах. Черную икру "В-люди" могут занести в раздел особенно полезных даров моря вместе с палтусом и камбалой. Как замечают ученые, только В-группа может позволить себе наслаждаться молочными продуктами с ограничением на мороженое и плавленый сыр. Для нее не так хороши бобовые (исключение — горошек, стручковая и белая фасоль) и не рекомендованы многие орехи и семечки (подойдут грецкие орехи и миндаль). Пшеницей злоупотреблять не стоит. Ржаной хлеб не полезен, а больше всего лишних граммов дадут кукуруза и гречка.

Помидоры и в третьей группе — вне закона. Зато очень полезны картошка, грибы, капуста, баклажаны, морковь, зеленый перец. Очень полезен зеленый чай. Из трав лучше обойтись без липы, хмеля, мать-и-мачехи, алоэ и предпочесть женьшень, мяту, шалфей и солодку. Если у всех других групп, вынужденных осторожничать с молоком, может наблюдаться дефицит кальция, то у В-группы — нехватка магния (отсюда — "нервы", вирусы и депрессии).

АВ (4)-группа. Самая сложная и противоречивая группа, в которой преломились особенности групп А и В. Взять хотя бы употребление мяса: оно разрешено, как и В-группе, но усваивается не очень хорошо, как в группе А. Вывод: обратить внимание на размер порций и частоту употребления мяса — лучше есть не слишком часто и разбавлять овощами. "Весообразующими" в АВ-группе считаются: красное мясо, гречка, пшеница и кукуруза, семечки и фасоль. Помогают сбросить лишний вес: морепродукты, молочные продукты, зеленые овощи, ананасы. Курица считается вредной. Особенно вредны для здоровья "АВ-людей" консервированные и вяленые животные белки. Из морепродуктов противопоказаны крабы, креветки, анчоусы и камбала.

К молочным продуктам следует относиться с осторожностью тем, у кого проблемы с "ухом, горлом и носом" — частые синуситы, отиты. Это серьезный повод вовсе отказаться от молока.

Хоть несколько раз в день можно есть все овощи, кроме артишоков, черных маслин, редьки, желтого и зеленого перца. Среди фруктов фавориты для этой группы — ананасы, виноград, сливы и ягоды. Апельсины раздражают чувствительный желудок, бананы затрудняют пищеварение. Нежелательны гранаты, манго, хурма.

АВ-людям лучше перейти с поваренной на морскую соль, забыть о перце, уксусе, маринадах, кетчупе. Ни для одной из групп так не полезно красное вино, как для АВ (доза — бокал в день). Из безалкогольных напитков показаны зеленый чай и кофе (лучше без кофеина).

Это одна из важнейших проблем питания человека. Продукты питания могут содержать патогенные микроорганизмы (бактерии, грибы, вирусы и др.) и их токсины, ингибирующие вещества, красители, гормоны, антибиотики, радионуклеиды, пестициды, соли тяжелых металлов, удобрений, нитриты, диоксины и др. И скорее всего вопрос о том, какие продукты можно, а какие не следует использовать в питании, не столь актуален. Есть более важная проблема: содержит или не содержит тот или иной продукт опасные для здоровья вещества.

Особую осторожность следует проявлять при покупке продуктов длительного хранения, которые как правило содержат консерванты и другие вещества. Принята определенная символика, которая обозначается на упаковке этих продуктов. Так, вещества усиливающие или восстанавливающие цвет, скрываются под номерами E 100—E 182. Запрещено использовать следующие добавки: E 121 (цитрусовый красный 2) — краситель, E 240 (формальдегид) — консервант, E 924a (бромат калия) — улучшитель муки и хлеба, E 924 в (бромат кальция) — улучшитель муки и хлеба.

В то же время абсолютно безвредны природные красители, получаемые из семян красного тропического дерева (их обычно используют для окраски сыров, сливочного масла, хлеба), из свеклы, морских водорослей. Некоторые красители с неблагозвучными названиями, как, например, оксид железа (E 172), используется в производстве искусственной зернистой икры. А порошок алюминия (E 173) — внешний краситель идет на украшение кондитерских изделий. Последний хоть и разрешен в применении, но есть сверкающие бусинки с тортов, пирожных все же не рекомендуем.

Бывает, что некоторые вещества (нитриты и др.) вводят в колбасу и мясные продукты для улучшения внешнего вида. Так что, если изделие имеет чересчур яркий или неестественный цвет, лучше полакомиться натуральным продуктом.

На упаковках некоторых продуктов стоит надпись “без консервантов”. Это значит, что храниться он будет недо-

лго, ибо такие добавки используются для повышения срока годности, защиты от микробов, грибов, бактерий. На упаковке эти вещества обозначаются индексами E 200 - E 299. Особого вреда консерванты не приносят. Впрочем, как и пользы. Продукты с консервантами пищевики называют “мертвыми”. Так, молочные продукты длительного хранения — йогурты, молоко, сметана, творожная масса — практически чистая химия. Поэтому врачи не рекомендуют давать их детям, а также есть тем, кто хочет подпитать свой организм витаминами. Как же на глаз определить, что изделие с консервантами? Прежде всего об этом скажет срок хранения, особенно у молочных продуктов. Далее, смотрите, обработан продукт или нет. К примеру, настоящая сметана не может быть пастеризованной или обработанной высокотемпературными технологиями (иногда их обозначают аббревиатурой УНТ) или содержать крахмал, каррагинан, кокосовое, пальмовое масло. В “живой” сметане должны быть сливки и закваска.

К натуральным сокам, нектарам запрещено добавлять химические консерванты — сорбиновую и бензойную кислоты. Напротив, во фруктовые и овощные напитки можно добавлять ароматизаторы, а также красители и химические консерванты.

Существуют и так называемые поверхностные консерванты — ими обрабатывают плоды цитрусовых и бананы, чтобы предохранить фрукты от плесени и других грибов. Купив фрукты к новогоднему столу, обязательно потрите их щеточкой. То же самое советуем проделать и с яблоками, которые для продления сроков хранения покрывают небезвредным парафином.

Помимо консервантов — в состав продуктов могут входить антиокислители, которые обозначают индексами E 300 - E 399, стабилизаторы E 400 - E 499, эмульгаторы E 500 - E 599, усилители вкуса и аромата E 600 - E 699, пеногасители E 900 - E 999. Чем меньше в продуктах подобных добавок, тем ближе они к натуральным. Следует признать, что в большинстве случаев нет никакой гарантии о полной безопасности практически любого продукта питания.

Механизм проникновения в организм человека токсических веществ осуществляется по пищевой цепи: “почва —

растение — человек” или “почва — растение — животное — человек”. Конечно, есть и другие пути поступления токсических веществ в организм (с водой, через воздух) и в зависимости от географической зоны они могут иметь большее или меньшее значение.

К 1995 году имелись сведения о 5,3 млн. различных химических агентов, введенных в среду обитания человека. По расчетам специалистов ежегодно арсенал химических средств пополняется 260 тыс. новых наименований. Вызывает беспокойство глобальное загрязнение окружающей среды такими токсическими металлами как ртуть и свинец. Эти токсические металлы содержатся в тканях человека и в молоке кормящих женщин. Содержание свинца в тканях современного человека в 200 раз выше, чем в тканях египетских мумий. Содержание ртути в крови лиц, употребляющих в пищу большое количество рыбы, в несколько раз выше, чем у лиц, в диете которых используется небольшое количество рыбы, что говорит о загрязнении воды океанов и морей ртутью, где этот металл легко включается в пищевые цепи.

Одной из причин возрастания рака является загрязнение окружающей среды пестицидами, в частности полихлорированными бифенилами (ПХБ), которые обладают канцерогенной активностью и угнетают иммунитет. Содержание ПХБ в треске некоторых внутренних морей в 20-30 раз больше, чем в треске открытых морей.

Имеется большое количество естественных мутагенов и канцерогенов в пище людей. Они образуются как в процессе роста растений, так и при приготовлении пищи (поджаривание до коричневого цвета). К счастью, в большинстве этих же продуктов содержатся антиканцерогены, к числу которых относится витамин Е, аскорбиновая кислота, каротин, глутатион, селен и другие вещества, обладающие антиоксидантными свойствами.

Важное значение имеет и посуда, в которой готовят пищу. Некоторые виды старческого слабоумия (в том числе болезни Паркинсона и Альцгеймера) может вызвать алюминий, высвобожденный из посуды, считает Д. Перль из университета штата Вермонт (США). Особо опасная форма слабоумия, болезнь Альцгеймера, затронула до 3 миллионов

американцев и стала четвертой по числу смертей в старости.

Сваренные в алюминиевой кастрюле ши образуют ядовитые соединения. “Посуда для бедных”, как окрестили ее журналисты, делает свое дело. Данные о вреде алюминиевой посуды появлялись и раньше, но к ним не отнеслись серьезно. А ведь гомеопаты еще с прошлого века для лечения слабоумия, склероза и маразма используют микроскопические дозы алюминия, следуя принципу клин клином.

Широко разрекламированная металлическая посуда “Цептер”, конечно, лучше алюминиевой. Но сделанная из нержавеющей стали, она тоже не безвредна из-за выделяющихся из нее присадок. Самой безопасной признана эмалированная посуда или традиционные чугуны, которыми пользовались еще наши бабушки.

Чистые альпийские, гималайские или иные поля и луга — утопия. Тучи с химической начинкой путешествуют везде. Конечно, концентрация “химии” в разных уголках мира может существенно отличаться. Но экологически чистых продуктов где бы то ни было сегодня не существует. Это не научный, а коммерческий, рекламный термин.

Если продукт соответствует санитарным нормам и получен при соблюдении всех требований санитарных правил, он абсолютно безопасен. Весьма условно экологически чистыми следует считать продукты, полученные без применения пестицидов в зонах с экологически благополучной обстановкой и произведенные в соответствии с санитарными правилами. Соответственно, прежде всего нужно было бы провести районирование, определить биологические средства, которые могут использоваться при выращивании, то есть разработать определенный стандарт.

Это не значит, что многие продукты плохие и опасные для потребления. Все абсолютно продукты питания должны отвечать санитарным нормам, тогда они безопасны. Самые строгие санитарные требования предъявляются к специализированным продуктам детского и диетического питания. Так что если вы покупаете продукты, на упаковке которых написано “для детского и диетического питания” можете быть уверены, что это продукты наивысшего качества.

Современные специалисты по проблемам питания придерживаются теории, что человек полноценно живет и развивается, если в его организме правильно протекают три основных процесса: обмен веществ, обмен энергии и обмен информации. И процесс пищеварения не является исключением, и аппетит как процесс обмена психической информацией так же важен, как и обмен веществ, и обмен энергии. Пренебрежение хоть одной составляющей чревато опасностью для здоровья.

При конструировании индивидуального рациона питания необходимо придерживаться следующих правил:

1. Питание человека определяется возрастом, полом, конституцией, физиологическим состоянием, физической нагрузкой, климатом, сезоном года, природно-экономической зоной и многими другими факторами. Поэтому невозможно устанавливать какие-либо шаблоны питания для всех. Каждый должен положиться на свой здоровый инстинкт, и есть то, что ему больше всего нравится. При этом необходимо так максимально разнообразить свою пищу, чтобы не злоупотреблять никакой другой.

2. Пища должна быть свежей, без процессов распада ткани, гниения, брожения, бактериального осеменения и др. Продукты, помещенные в холодильник, все-таки портятся, а значит наполняются токсинами. Усиленная и повторная тепловая обработка пищи не только приводит к разрушению полезных биологически активных веществ (витаминов и др.), но и способствует накоплению в ней вредных соединений (канцерогены и др.).

3. Пищевые продукты должны быть чистыми и не содержать токсических и вредных веществ (пестициды, удобрения, соли тяжелых металлов, токсины, антибиотики, гормоны и т.п.). Поскольку, человек является конечным звеном любой пищевой цепи, длительное потребление продуктов, содержащих токсические вещества, приводит к накоплению их в организме. В результате происходит нарушение обмена веществ, угнетение иммунитета, и появляются различные болезни, особенно органов пищеварения, нарушается репродуктивная функция человека. Во многих странах появляется все больше людей "третьего пола", лишенных воспроизводящих функций.

4. Необходимо соблюдать меру в питании, то есть не только оптимальное количество пищи, но и периодичность ее приема. Не следует нарушать баланс энергозатрат организма и энергетической ценности рациона.

Большинство людей привыкли к трех-четырёхразовому питанию. И может быть не столь важно сколько раз следует принимать пищу, сколько то, чтобы каждый прием пищи происходил в одно и то же время. Есть в физиологии понятие стереотип и его нарушать не следует.

Химический состав рациона (белки, жиры, углеводы и др.) должен соответствовать физиологическим потребностям человека. Поэтому количество необходимой пищи и структура питания подбирается для каждого человека индивидуально и предусматривает несколько вариантов питания. Эта многовариантность и есть тот резерв, который позволяет разнообразить питание.

5. Питание не должно быть извращенным. Это тогда, когда оно из потребности, обусловленной естественным голодом, превращается только в наслаждение, через извращенный, гипертрофированный аппетит. Здесь можно говорить о "пищевой наркомании", когда масса человека намного превышает принятые стандарты. Взять себя "в вожи", используя силу воли, — это очень важное правило питания. Но это не значит, что пищу нужно принимать без аппетита. Он обязательно должен быть, но в меру. Избыточность питания не менее вредна, чем его недостаточность. Большинство людей стоят перед дилеммой — с одной стороны необходимо сократить пищевой рацион, чтобы быть стройным, а значит здоровым, с другой стороны — надо есть больше, чтобы исключить дефицит полезных веществ. Но выход из этой, казалось бы, тупиковой ситуации есть. Это повышение качества питания и увеличение физической нагрузки.

Полноценная пища должна отвечать следующим требованиям:

содержать оптимальное количество энергии, белков, жиров, углеводов, балластных веществ, минеральных веществ и витаминов;

быть разнообразной и состоять из продуктов раститель-

ного и животного происхождения, причем первые должны преобладать;

быть безвредной (не содержать вообще или хотя бы выше предельно допустимых уровней пестициды, радионуклеиды, токсины, антибиотики, гормоны, консерванты и др.);

содержать минимальное количество животных жиров (богатых насыщенными жирными кислотами), поваренной соли, белого сахара, белой муки высших сортов, копченостей и консервированных продуктов;

включать в себя необходимое количество жидкости.

В заключение следует отметить, что можно и не только можно, но время от времени нужно нарушать заповеди, чтобы организм не изнежился, не утратил навыков к преодолению всегда возможных в нашей жизни нарушений.

ВОДА И ВОДНЫЙ РЕЖИМ

Вода является основным компонентом организма, будь то человек или животное. Около 60% массы тела взрослого человека приходится на долю воды. У новорожденного ребенка содержание воды достигает 77%, в старческом возрасте снижается до 50%. Потеря организмом более 10% воды угрожает его жизнедеятельности.

Содержание воды в различных тканях и секретах колеблется в очень широких пределах: в скелете — 22%, в печени, мышцах, мозге, сердце, коже и соединительной ткани — 70-80%, в молоке — 83-87%, в плазме крови — 90%, в поте и слюне — 99,5%. Таким образом, вода является основной составной частью многих тканей и секретов организма.

Потребность в воде зависит от характера питания и труда, климата, состояния здоровья и других факторов. Средняя потребность составляет 2,5 л в сутки. Человек получает 1-1,5 л воды в виде свободной жидкости (питьевая вода, компот, соки и др.), 1-1,5 л — из пищевых продуктов и 0,3-0,4 л образуется в организме в процессе обмена веществ. Из этого количества выделяется с мочой около 1,4 л, через кожу (потоотделение и испарение) — 0,6 л, с выдыхаемым воздухом через легкие — 0,4 л, с калом — 0,1 л.

В действительности вода — очень сложное вещество. Во-

дород и кислород имеют несколько изотопов и таким образом соединение кислорода и водорода многообразны и сложны. Обычная вода, — смесь “многих вод”.

Приведем замечательные слова известного французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери о роли воды: “Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости в нас вновь начинают бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство в мире”.

Обмен веществ в организме тесно связан с водой. Она является растворителем для большинства соединений и служит средой, в которой протекает обмен веществ. Основные процессы, связанные с обменом веществ (ассимиляция, диссимиляция, диффузия, осмос, резорбция, фильтрация и др.), протекают только в водных растворах органических и неорганических веществ. В водной среде осуществляются пищеварение и усвоение пищи в желудочно-кишечном тракте, транспортировка питательных веществ к различным тканям. Вода является непосредственным участником процессов окисления, гидролиза и других реакций обмена. Она необходима для выведения из организма различных вредных веществ, образующихся в результате обмена. В связи с этим при недостаточном поступлении воды возникает интоксикация организма. Испаряясь с поверхности кожных покровов и дыхательных путей, она играет важную роль в процессах терморегуляции организма.

При дефиците воды наступает расстройство многих физиологических функций организма: нарушается обмен веществ и нарастает количество молочной кислоты, в тканях снижаются окислительные процессы, увеличивается вязкость крови.

Есть немало сказок о живой воде, воскресающей усопших и омолаживающей стариков. Возникли они не случайно. Давно было замечено, что вблизи ледников растительность очень пышная, что воды горных озер и родников це-

лебны. Так, родилась мысль о целебности талой воды. Ее активное биологическое воздействие обнаружено в Арктике, когда при таянии льда было замечено интенсивное развитие планктона. В опытах талая вода значительно повышала урожайность сельскохозяйственных культур и продуктивность животных. Вода, содержащаяся в организме, качественно отличается от обычной, она находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти "ледяные" структуры воды являются "матрицей" жизни. Только при их наличии могут протекать важнейшие для жизни биологические и биохимические реакции.

Живые молекулы организма вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Обыкновенная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Такой "футляр" для биомолекул не подходит. Чтобы придать обычной воде структуру льда организм должен затратить значительное количество энергии.

При недостатке воды в организме кал застывает и превращается в каловые камни, при этом из организма перестают выводиться токсины, токсические отходы скапливаются не только в кишечнике, они проникают в кровь, в клетки и отравляют весь организм — развивается аутоинтоксикация.

Проблема чистой воды насущна во всем мире. Вызывает тревогу тот факт, что все большее число местных источников содержат токсические вещества.

Питьевая вода должна соответствовать государственному стандарту, в котором регламентированы ее физические, химические и санитарно-биологические показатели. Не умаляя значение других показателей, отметим, что ведущую роль играет химический состав воды.

Мягкая вода может стать причиной возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них, а также сексуальных нарушений. Жесткая вода содержит большое количество кальция, магния, лития, селена и других минеральных элементов, мягкая — бедна ими. Серьезные исследования, проведенные на огромных популяциях людей в США, Великобритании, Канаде и других странах, показали, что в зонах с жесткой водой у людей ниже уровень холестерина в крови, реже возникает гипертоническая

болезнь. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 40-45% ниже у женщин и на 25-30% у мужчин, проживающих в районах с жесткой водой, по сравнению с проживающими в районах с мягкой водой. Очень вредна дистиллированная вода, в которой содержание минеральных элементов ничтожно. Уже через несколько месяцев сказывается недостаток солей. В первую очередь нарушается водно-солевое равновесие, функция желудочно-кишечного тракта, половых органов. Мнение Г. Шелтона о пользе дистиллированной воды не имеет под собой никаких научных доказательств.

Представляет серьезную опасность высокая концентрация в воде нитритов, свинца и других токсических веществ. Нитраты, неорганические химические вещества просачиваются в воду из почвы, в которой содержатся удобрения и навоз. Нитраты, содержащиеся в питьевой воде, могут вызывать метгемоглобинемию, известную также как "синдром голубого младенца". Если маленькие дети пьют такую воду, нитраты, превращаясь в нитриты, блокируют доставку кислорода в мозг красными кровяными тельцами. Младенец начинает задыхаться и синеть.

Особой опасности подвергаются грудные дети и беременные, которые могут передать нитраты плоду. Но и у взрослых людей питьевая вода, отравленная нитратами, может вызвать гипертонию, расстройства желудочно-кишечного тракта и увеличение щитовидной железы. Соединяясь с другими химическими веществами, нитраты могут вызывать злокачественные опухоли.

Свинец часто просачивается в воду, предназначенную для питья, с различных стыков водопроводных труб, особенно если водопроводная система старая и подвержена коррозии. Свинец может также попадать в воду из почвы, засоренной промышленными отходами, и различных фильтров, изготовленных из сплавов металлов.

Свинец оказывает действие почти на все жизненно важные системы организма. Повышенный уровень свинца может вызывать у взрослых гипертонию и ухудшение слуха. Дети в возрасте до пяти лет особенно беззащитны перед его воздействием. Отравление свинцом может серьезно замедлить их умственное и физическое развитие. Наибольшему

риску подвергаются люди, живущие в старых домах, где водопровод сильно проржавел и где в кранах и трубах использованы свинцовые припои.

Вода обладает "памятью". Биологическая информация в ней не только сохраняется, но и может передаваться (транслироваться). Причем эта память настолько хорошо "записана", что ее можно стереть только после двух-, а иногда и трехкратного кипячения.

Японский ученый Масару Емото установил, что молекула чистой воды имеет правильную форму снежинки, а загрязненная приобретает уродливые формы, словно отражает все мучения выпавшие на ее долю. Ученый "обрабатывал" воду музыкой. От "Пасторали" Бетховена, симфоний Моцарта, музыкальных вариаций Баха кристаллы воды приобретали красивую правильную форму. Наоборот, хард-рок, музыка Шенберга и Шнитке вызывали уродливость правильных форм: кристаллы словно страдали от пагубного, тяжелого воздействия. Такое же влияние на воду оказывали свет, слово, мысль.

Талая вода образуется в результате таяния льда и много лет представляла загадку природы. Как установлено физиками, природная вода состоит на 1/3 из ортоводы и на 1/4 — из параводы. Однако после замерзания воды и ее оттаивания в талой воде обнаружен повышенный энергетический уровень за счет перехода молекул ортоводы в параводу. Этот уровень талой воды через сутки после оттаивания уменьшается на 50%. Самый высокий уровень параводы отмечается в талой воде в первые 6 часов после оттаивания льда.

Паравода как раз и открывает загадку природы на секреты долголетия жителей Кавказа, которые систематически употребляют талую воду с гор. Самки китов выводят детенышей вблизи айсбергов, где много талой воды, а птицы из жарких стран летят в средние широты к моменту таяния льдов, чтобы напиться талой воды. Внутренняя энергия такой воды оказывает положительное действие на обменные процессы. Паравода имеет свойство проникать через мембраны (оболочки) клеток кожи и омолаживать организм.

Обычная питьевая вода часто загрязнена растворенными вредными примесями органических соединений хлора, нитратами, солями тяжелых металлов, различными ядохимикатами.

Кроме того, в ней содержится, так называемая, "тяжелая вода", состоящая из дейтерия (в 1 л воды около 150 мг дейтерия), который обладает вредным действием на организм. Кстати, "тяжелая вода" замерзает первой уже при + 3,8°C. А входящие в питьевую воду растворимые соли, органические вещества, ядохимикаты образуют "рассол", который замерзает при более низких температурах (-7°), чем остальная, полезная часть воды. Таким образом, при замораживании воды необходимо разделить дейтериевый лед "тяжелой воды", пресный лед и "рассол".

Для приготовления талой воды используют медленный способ ее замораживания по следующей методике. В емкость наливают водопроводную питьевую воду, но не доверху, прикрывая куском картона, ставят в морозильную камеру на подкладку из картона (для теплоизоляции дна сосуда, где находится "рассол"). Первой замерзает "тяжелая вода" в виде тонких ажурных пластинок дейтериевого льда (толщиной 1-2 мм), которые появляются на стенках сосуда и пререкрещиваются в различных направлениях.

Для удаления дейтериевого льда необходимо просто перелить воду в другую емкость, пластинки льда выбросить, а незамерзшую воду опять поставить в морозильник. Когда замерзнет около половины воды в сосуде, недомерзшую часть необходимо вылить. Это и есть "рассол" с его вредными веществами. Далее чистый прозрачный пресный лед растаивают и получают бессолевую талую воду, состоящую из параводы и пригодную для употребления. Обычная вода имеет поверхностное натяжение 75 дин/см, а талая — 68 дин/см. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными.

Принимать талую воду рекомендуется по 2-3 стакана в день сразу же после размораживания, температура ее не должна превышать 10°C. Общеукрепляющий эффект от применения талой воды можно заметить уже через месяц.

Прием талой воды уменьшает сердечные боли, рассасывает тромбы коронарных сосудов сердца, устраняет сильные геморроидальные кровотечения, улучшает кровообращение при тромбозе, помогает при варикозном расшире-

нии вен и улучшает обмен веществ. Талая вода является эффективным средством лечения ожирения.

Живая и мертвая вода получается путем электролиза: около анода образуется кислая среда (мертвая вода), а около катода — щелочная среда (живая вода). Чтобы жидкость не перемешивалась при выключении тока (из-за теплового движения молекул) в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза. Живая и мертвая вода используется при различных расстройствах здоровья.

Высокой биологической активностью обладает и быстро охлажденная после кипячения вода. Для ее изготовления небольшое количество воды быстро доводится до 94-96 градусов, то есть до температуры так называемого «белого ключа», когда во множестве образуются мелкие пузырьки, но образование крупных еще не началось. После достижения температуры «белого ключа» кастрюлю снимают с огня и быстро охлаждают, помещая, например, в ванну с проточной водой. В результате такой обработки, так же как и при замерзании и последующем оттаивании получается вода с упорядоченной структурой.

С начала XX века для дезинфекции воды используется хлор. За это время он успел зарекомендовать себя как эффективное средство, относительно дешевое и весьма устойчивое, чтобы находиться в системе водоснабжения достаточно долгое время.

Хлор — активный реагент, который в воде может вступать в соединения с другими веществами. В результате образуются новые соединения, которых до этого в воде не было. Зачастую они могут оказывать токсическое воздействие на человека.

Некоторые специалисты полагают, что вклад галогенных соединений, которые образует хлор, в увеличение прироста онкологических заболеваний составляет от 5 до 15%. Другие же не склонны столь драматизировать ситуацию и говорят о том, что пока нет достаточных доказательств канцерогенности продуктов хлорирования воды для человека. Однако это не значит, что вещества, которые образует хлор, не оказывают негативное влияние на здоровье человека. Обеззараживание озоном и ультрафио-

летом считается наиболее кардинальным и безопасным средством. Но эти способы значительно дороже хлорирования, что затрудняет их более широкое использование.

Существующая технология очистки (при помощи гидроксида алюминия) и обеззараживания (с использованием хлора) питьевой воды представляет значительную опасность для здоровья человека. Это вызвано тем, что в процессе хлорирования образуются хлорорганические соединения, которые самостоятельно и в комплексе с ионами тяжелых металлов проявляют не только токсические, но и мутагенные и канцерогенные свойства. Они не задерживаются при фильтрации и попадают в питьевую воду. Повышенное содержание в воде алюминия связано с развитием болезни Альцгеймера, распространение которой во всем мире приобретает практически эпидемический характер. Следует признать, что вода, очищенная по технологии хлорирования, не пригодна для питья. Необходимы более современные и безопасные технологии, которые предусматривают использование активного кислорода (озон, перекись водорода и др.) и ультрафиолетовое облучение.

Необходимо широко использовать домашние портативные очистители для дополнительной очистки водопроводной воды («Родничок», «Роса», «Аквафор» и др.). Наибольшее внимания заслуживают водоочистители, в которых используется активированный уголь. По истечении срока отработанный активированный уголь следует очищать, чтобы восстановить его. Для этого уголь заливают 3% раствором кальцинированной соды (3 столовые ложки на 1 л воды) из расчета 300-400 г угля на 4 л раствора соды. Затем нагревают до кипения и кипятят 20-30 мин в эмалированной посуде. Уголь промывают 4-5 раз водопроводной водой и помещают в эмалированную или стеклянную посуду емкостью 5 л и выдерживают в течение 5 час.

Многие очистители (особенно импортные), основу которых составляют мембранные фильтры, сорбент шунгит и др., не рассчитаны на высокую загрязненность воды и поэтому быстро выходят из строя и значительно теряют свою эффективность.

Высокое качество очистки водопроводной воды можно получить методом зонного вымораживания. Этим способом рекомендуется очищать водопроводную воду в домашних условиях таким образом: воду кипятят для удаления летучих хлорорганических соединений, остужают и ставят в морозильную камеру (или на уличный холод) в эмалированной посуде, плотно закрывают крышкой, для того, чтобы вода сначала замерзла снизу и с боков, а сверху смогла бы замерзнуть позднее, чтобы здесь собрались примеси, загрязняющие воду. Процесс заморозки воды должен продолжаться до тех пор, пока не замерзнет 1/2 - 2/3 воды. Тогда незамерзшую часть воды сливают и часть льда вокруг также удаляют, растопив его крутым кипятком. Если вся вода успела замерзнуть полностью, то кипятком следует растворить середину льда и удалить эту часть воды. Оставшийся чистый лед подвергнуть оттаиванию и полученную воду использовать. Ни кипячением воды, ни ее дистилляцией избавиться от хлорорганических соединений, как это имеет место при вымораживании, невозможно.

В этом разделе вода рассмотрена как важнейший компонент пищевого рациона. Но значение воды в профилактике и лечении (гидротерапия) значительно шире. Профилактика и лечение водой включают сотни различных приемов, среди которых, купание, душ, компрессы, обтирания, ванны, сауна, баня и др.

ЗАПОР – ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА

Запоры часто называют болезнью цивилизации. И это правильно. Изменение образа жизни и стереотипов питания людей, происшедшее за последние десятилетия, уменьшение физической активности, увеличение нервно-эмоциональных перегрузок приводят к так называемым функциональным запорам (или гипомоторике толстой кишки). В экономически развитых странах до 30-50% взрослых людей страдают от запоров. Наиболее часто хронические запоры встречаются у лиц пожилого возраста (более чем у 50%). Однако и в молодом возрасте они наблюдаются нередко – по данным ряда авторов, примерно 30%

практически здоровых студентов периодически жаловались на запоры.

Запоры протекают в двух формах – атонической и спастической.

Атонические формы запора связаны с ослаблением мышечного слоя кишечной стенки в результате сидячего образа жизни, общего понижения тонуса организма, малокровия, перенесенных тяжелых инфекционных и неинфекционных болезней, истощения и др.

Спастические формы запора – следствие повышенного тонуса толстой кишки, которая в этих случаях почти все время находится в состоянии спазма, препятствующего продвижению каловых масс. Перистальтики при спастическом запоре, как и при атоническом, тоже нет.

Обычно систематизируют запоры по этиологии, то есть по причинам, вызвавшим болезнь, и различают следующие разновидности их.

Алиментарные запоры могут возникать при неправильном питании.

Неврогенные запоры возникают в связи с нарушением регуляции кишечной моторики на любых уровнях нервной системы.

Психогенные запоры развиваются под влиянием эмоций и психопатических состояний. Могут возникать как реакция на неблагоприятные условия для опорожнения кишечника. Больные, страдающие запорами, чаще пессимисты, склонные к депрессии.

Механические запоры связаны с механическими препятствиями – сдавливанием толстой кишки внутренними или наружными опухолями, увеличенными лимфатическими узлами, препятствиями в виде каловых камней, рубцовых изменений или спаек.

Эндокринные запоры развиваются при различных заболеваниях желез внутренней секреции (щитовидной железы, надпочечников и др.).

Медикаментозные запоры возникают при приеме различных лекарств (антацидов, ряда антибиотиков и др.). Работа со свинцом приводит к запорам (например, употребление для грима свинцовых белил).

Для запора характерны следующие признаки:

хроническая задержка опорожнения кишечника более чем на 48 часов,

необходимость интенсивного натуживания при опорожнениях;

малое количество кала (менее 100 г в сутки).

Не всякая задержка стула является признаком болезни. Запор может быть случайным эпизодом при временных неблагоприятных условиях (длительное путешествие, необходимость пользоваться неблагоустроенным туалетом, значительная физическая нагрузка, парная баня и т.п.).

Особую опасность представляют хронические запоры. Некоторые ученые считают, что рак — это месть природы за неправильно съеденную пищу и является результатом отравления собственными каловыми массами. Хронические запоры провоцируют возникновение раковой опухоли груди — таковы результаты последних исследований американских специалистов. Наблюдение за полутора тысячами женщин в возрасте от 20 до 70 лет подтвердили, что у тех, кто страдает хроническими запорами, риск возникновения болезни выше в четыре раза.

Очень многие хронические заболевания прямо или косвенно связаны с интоксикацией организма, обусловленной запором. Можно сказать, что запор является первопричиной наиболее распространенных болезней, от которых страдает современное человечество.

Для профилактики запоров рекомендуется пища, богатая балластными веществами (продукты, содержащие много клетчатки) и потребление не менее 2,5-3 л воды в сутки.

Один из самых лучших способов лечения хронических запоров очень прост: выпивайте с утра, как только встанете, 2 стакана холодной воды. После этого старайтесь не завтракать в течение часа. Поэтому надо постараться выработать новую привычку и сделать питье жидкости перед едой повседневной рутинной процедурой. Это сразу очень хорошо скажется на здоровье и на самочувствии и, конечно, будет способствовать избавлению от запора.

Наиболее выраженным послабляющим действием обладают черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты (особенно чернослив, курага, урюк), бобовые, овсяная, гречневая, ячневые крупы, соленья, маринады, сельдь и

другие сорта соленой рыбы, кисломолочные напитки, безалкогольные напитки, насыщенные углекислотой, пиво, квас, различные жиры в больших количествах, особенно употребляемые в чистом виде, компоты из кислых ягод и фруктов (крыжовника, черной смородины, клюквы и др.).

Задерживают перистальтику мясные блюда, продукты богатые танином (черемуха, крепкий чай, какао на воде), вина содержащие танин (например, кагор), вещества вязкой консистенции, медленно продвигающиеся по кишечнику (слизистые супы, протертые каши, кисели, теплые и горячие блюда). Способствуют запору переедание и быстрая еда.

Не следует увлекаться слабительными и клизмами. Слабительные лекарства ведут к зависимости кишечника от них, кишечник быстро привыкает как к солевому, так и к растительным слабительным и совершенно перестает работать самостоятельно. После привыкания к слабительным справиться с запором становится значительно труднее. Поэтому принимать слабительные можно только в исключительных случаях, однократно.

Систематические "водные очищения" вредны не только тем, что вымывают микробную флору. Они также нарушают условные рефлексы, которые вырабатываются у человека годами. Природой предусмотрено, что прямая кишка, наполнившись определенной порцией кала, стремится вынести его наружу. Реакция кишки на воду гораздо сильнее, чем на рефлекс. Поэтому если человек "подсел" на клизмы, то в скором времени о регулярном стуле можно забыть.

Для усиления моторики кишечника можно применять следующие упражнения, которые повторяют по 15-20 раз в темпе спокойного дыхания:

1. Лежа в постели, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть сначала правую ногу в колене, обхватить колено руками и с силой прижать ногу к животу. Необходимо следить за дыханием: ноги вытянуты — вдох, нога прижата к животу — выдох. Так нужно повторить несколько раз.

2. То же самое левой ногой. В конце обязательно потянуться.

3. Прижать ноги к животу, потянуться, встать с постели.

4. В положении стоя ноги уже ширины плеч. Присесть

глубоко, так, чтобы бедра прижались к животу, — выдох. Встать в исходное положение — вдох.

5. В положении стоя ноги на ширине плеч. Ладонь правой руки положить в подреберье на середине живота. Левая ладонь лежит на правой. Произвести вдох и одновременно со всей силы двумя руками нажать на живот, отпустить — выдох.

6. Так же ладони одна на другой, но лежат чуть ниже пупка. Давление руками на живот по направлению вниз. Так же при нажатии — вдох, когда отпускаете — выдох.

Необычно эффективен при запорах бег на носках, туловище слегка наклонено вперед, а пятками слегка ударять по ягодицам. Начинать такой бег надо постепенно: вначале 10-15 сек, а затем довести до 10-15 минут.

Для профилактики и лечения запоров очень эффективны следующие виды спорта: бег, верховая езда, велосипед, плавание, лыжный спорт и др.

И еще один совет, который заключается в том, что с кишками необходимо “разговаривать”. Нужно слегка постучать рукой по животу в том месте, где находятся толстые кишки, и сказать им (да сказать им): “Толстые кишки! Я вас хорошо прочистил, и я хочу, чтобы дальше и впредь вы были чисты и свободны. Я даю вам достаточно жидкости для того, чтобы вы работали правильно. Я приучаю себя к очищению в определенное время, чтобы дать вам возможность сделать свое дело. И теперь вы должны хорошо работать!” Говорящий должен несколько раз слегка ударить себя ладонью по животу и повторить при этом: “Теперь вы должны хорошо работать!” И вы увидите, что толстые кишки действительно будут исполнять то, что должно.

Очень важное значение имеет и поза при опорожнении кишечника. Обычно это два положения: сидя на унитазе и на корточках — “поза орла”.

Использование унитаза для этих целей затрудняет напряжение необходимых мышц, удлиняет продолжительность дефекации. Акт дефекации на унитазе вызывает запоры, геморрой, простатит и другие заболевания. Необходимо так изменить конструкцию унитаза, чтобы и она позволила использовать “позу орла”.

В этой позе, когда бедра прижаты к животу и помогают

мышцам брюшной стенки, требуется меньше усилия для опорожнения кишечника. При этом исключается излишнее натуживание. Акт дефекации следует совершать после глубокого вдоха, при этом диафрагма опускается и органы брюшной полости, надавливая на прямую кишку, способствуют ее опорожнению.

ЕСТЬ ЛИ ИСТИНА В ВИНЕ?

Есть мера в вещах, существуют, наконец, границы, по ту и другую сторону которых не может быть истины.

Гораций, 65-8 гг. до н.э.

О вредном влиянии алкоголя на человеческий организм написано очень много. Но в последнее время в печати все чаще появляются материалы медицинских исследований, которые подвергают определенному сомнению, казалось бы непоколебимые тезисы сторонников трезвого образа жизни. И ради объективности рассмотрим алкоголь как зло, и как добро, хотя последнего в нем чрезвычайно мало.

В конце прошлого столетия первенство по потреблению алкоголя принадлежало России, второе место занимала Франция. Среднестатистический россиянин принимал в год около 14 литров этилового спирта, француз — 12 литров чистого алкоголя в год. Далее плотной группой, с показателями не ниже 11 литров, шли Португалия, Германия, Венгрия.

Как свидетельствует статистика, смертность в России от алкоголя в 10-15 раз выше, чем во Франции. По этой же причине продолжительность жизни россиян рекордно низкая, а заболеваемость и смертность от сердечных недугов очень высокая.

Но мир лучше знаком с «французским парадоксом»: нация, известная своим равнодушием к алкоголю, живет дольше и болеет ишемической болезнью сердца (ИБС) и инфарктами гораздо реже, чем жители других цивилизованных стран. И это прямо связано со спиртным. Чтобы объяснить этот парадокс, необходимо рассмотреть структуру алкогольных напитков, потребляемых в разных странах.

Из 14 литров чистого алкоголя, потребляемого ежегодно средним россиянином, 80-85% приходится на крепкие напитки, включая самогон, 10% алкоголя выпивается с пивом и только 4% — с вином.

Для сравнения: во Франции и Португалии на вино приходится 70% всего алкоголя, в Германии половину этило-

вого спирта составляет пиво. Затем по пристрастию к крепким напиткам идет Венгрия, но при этом в составе всего алкоголя на долю крепких напитков приходится 30%. Это почти в три раза меньше, чем у россиян.

Есть еще одна особенность потребления алкоголя. При так называемом «северном типе» потребления пьют крепкие напитки, помногу и сразу. При «южном типе» потребления пьют некрепкие напитки, понемногу, но часто, иногда постоянно.

«Северный тип» — это фатальный тип. Такой стиль выпивки чреват медицинскими и криминальными осложнениями. Похмельный синдром, частый спутник «северного типа» питания, имеет большое прогностическое значение. Его можно рассматривать как фактор риска внезапной смерти и алкогольной болезни. Обратите внимание: алкоголизм и алкогольная болезнь — два разных недуга. Первый относится к психическим заболеваниям, для которых типичен синдром зависимости. При алкогольной болезни зависимости нет, но сильно страдают внутренние органы: печень, мозг, сердце, желудочно-кишечный тракт.

По отношению к алкоголю всех людей можно разделить на две группы. Первым, склонным к похмелью, грозит алкогольная болезнь, их организм разрушится раньше, чем возникает зависимость от алкоголя. Вторые от похмелья страдают редко, у них высок риск возникновения настоящего алкоголизма.

Сегодня учеными доказан не только вред алкоголя — поражение мозга, печени, верхних отделов желудочно-кишечного тракта, развитие рака груди у женщин, — но и его польза: защита сердца от ИБС и инфарктов, а толстого кишечника — от рака. Правда, полезные свойства алкоголя наблюдаются только при умеренном потреблении.

Первым кто пытался определить дневную дозу алкоголя, которую обычный выпивающий человек может употребить, не рискуя здоровьем, был в XIX веке английский врач Эдмунд Энсти. Дневное потребление полутора унций (1 унция — 28,3 грамма) чистого этилового спирта (около двух единиц алкоголя в современной терминологии) не приносит ощутимого болезненного эффекта.

Одна единица — это примерно полпинты (1 пинта — 0,57

литра) обычного пива, немецкого легкого пива или сидра, порция (примерно 20-30 граммов) джина или водки, бокал вина.

Чувствительность к алкоголю очень индивидуальна. Следовательно, что одному полезно, для другого может быть вредным. ВОЗ считает полезной дозой десять граммов чистого алкоголя, принимаемых через день. Американский совет по науке и здравоохранению и Департамент здравоохранения Великобритании более щедры, они считают безвредными 24 грамма чистого алкоголя в день для мужчин и 16 граммов для женщин. В пересчете на вино это соответствует примерно 250 и 150 миллилитрам. С этими цифрами согласно и большинство ученых. Очень важно, что превышение этих доз для организма может оказаться вредным.

Минеральный состав вина богат и разнообразен: 24 микроэлемента, в том числе марганец, цинк, рубидий, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт и другие. Особенно много минеральных веществ в винах, полученных на мезге (выжимке виноградных ягод): кахетинских, красных столовых типа мадеры и т.д. Более всего в этих винах калия и фосфора, роль которых в нервных процессах, в минеральном и биоэнергетическом обмене организма трудно переоценить.

Целебные свойства "лекарства без рецепта" обусловлены не только теми веществами, которые переходят в него из винограда, но и теми, что выделяются при брожении. Конечно, витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, пантотеновой кислоты и биотина в вине немного, но их комплекс оказывает очень благоприятное воздействие на организм. А такого важного вещества, как миоинозит, участвующего в обмене липидов и аминокислот, в вине достаточно, чтобы полностью удовлетворить потребности человека.

Витамина С в напитке богов нет, он весь разрушается при изготовлении. Зато зарубежные исследования показали, что то количество антоциановых красителей, которое содержится в 200 граммах красного вина, способно полностью удовлетворить суточную потребность человека в витамине Р, которого так мало в продуктах питания. А ведь именно этот витамин укрепляет стенки сосудов и помогает организму усваивать и накапливать витамин С.

Красное вино к тому же богато флавоноидами, препят-

ствующими образованию атеросклеротических бляшек. Кроме того, флавоноиды улучшают состав крови — снижают холестерин и уменьшают количество тромбоцитов. Пектиновые и дубильные вещества, содержащиеся в вине, способствуют выведению из организма радионуклеидов и тяжелых металлов.

Французские медики вспомнили давно забытые традиции винотерапии. Была создана Ассоциация медиков — Друзей французских вин, которая ежегодно устраивает международные конгрессы по научному изучению свойств винограда и вина. Теперь врачи знают, что вином иногда можно заменить сильнодействующие препараты, вызывающие у больного побочные эффекты. Иной раз вино действительно там, где медикаменты бессильны.

Врачи вновь вспомнили кодекс вин доктора Эйло из Бордо, который был составлен еще в 1934 году. Он предписывает употребление вин и разъясняет способ их применения при различных заболеваниях кровеносной системы, пищеварительного тракта, при болезнях печени, дыхательных путей, выделительной системы, при инфекциях, неправильном обмене веществ, нервных, кожных заболеваниях, а также в хирургической практике.

Многие из рекомендаций доктора Эйло применимы лишь с ведома врача и под его строгим контролем, но некоторые из его советов можно воспользоваться и дома. При расстройстве желудка (диарее) полезны красные вина с высоким содержанием дубильных веществ — саперави, каберне. 50 граммов сухого белого вина вводят в рацион больных, страдающих запорами. При снижении моторной функции кишечника особенно эффективно яблочное или крыжовенное вино — по 50 граммов ежедневно.

Страдающим диспепсией, полезно употреблять по 50 граммов белого полусладкого вина за полчаса до еды.

Отправляясь в поход, вспомните, что даже наполовину разбавленное водой вино может уберечь от кишечной инфекции, оно убивает холерные вибрионы и возбудителей тифа за несколько минут.

При туберкулезе следует принимать красное сухое и белое полусладкое вино в небольшом количестве (50 г) после еды.

Вино с успехом применяется при лечении гриппа, бронхита и пневмонии. В этом случае готовится глиневин. Смешайте две бутылки красного вина и одну бутылку воды, полученную смесь доведите до кипения. Добавьте гвоздику, корицу, кардамон и дольки лимона без кожуры. Если вино сухое, можете добавить 30 (или по вкусу) кусочков сахара — и лекарство готово. Пить надо только в горячем виде. Если замучил сухой кашель, приготовьте такую смесь. Вскипятите 60 г корней горького перца с 280 мл белого вина. Процедите и принимайте в горячем виде три раза в день.

Еще Платон заметил, что вино — молоко для стариков. И действительно, оно помогает от бессонницы: четверть или полстакана виноградного вина обеспечат здоровый сон, в отличие от снотворных барбитуратов. Вино дает приятный покой, рассеивает страхи, волнения, больные меньше жалуются на возраст.

Наконец, все врачи указывают на вино как на очень эффективное средство при всех видах анемии, а также для повышения жизненного тонуса людей, перенесших тяжелые операции и просто ослабленных, так как напиток богот успешно поднимает гемоглобин.

При анемии принимают по 2 бокала красного вина во время еды, при депрессии помогут белые полусладкие вина — по бокалу до и после еды. Истощенным и слабым можно предложить по несколько ложек мадеры или портвейна в день. При атеросклерозе полезны сухие белые вина, разбавленные минеральной водой, до полулитра в день. При авитаминозах можно пить любые вина.

В период выздоровления после переломов, ушибов полезны белые сухие вина — 300 мл за полчаса до еды, дважды в день; можно также употреблять красные сухие вина по 250 мл за едой. Как и все лечебные средства, вино имеет определенные противопоказания. Запрещена винотерапия при болезнях почек, печени, язве желудка и мигрени.

Есть люди которым совершенно нельзя пить любые спиртные напитки, включая и вино. Но и здесь есть выход. Выпивайте стакан виноградного сока. Он обладает такими же защитными свойствами, что и вино, но без побочных эффектов.

В пиве достаточно много калия, витаминов группы В и аскорбиновой, никотиновой и фолиевой кислот. Лимонная кислота предупреждает образование почечных камней. Горечи стимулируют аппетит и успокаивают нервную систему. Фенольных соединений меньше, чем в вине, но они есть. Самый полезный из них — кверцетин. Но пиво сердце практически не защищает, у пивоманов ИБС и гипертония встречаются достаточно часто.

В пиве есть фитоэстрогены, аналоги женских половых гормонов. Их немного, но достаточно для влияния на гормональный статус. Предполагают, что злоупотребляющих пивом мужчин они делают более женственными, а женщин — мужественными.

Количество выпитого по-разному влияет на представителей разных полов. Ученые сделали вывод, что чем больше женщина пьет, тем похотливее становится. В крови возрастает уровень тестостерона, что у слабого пола связано с активизацией либидо. Это явление особенно заметно у женщин, принимающих контрацептивы или во время месячных. Кроме того, у некоторых при этом к тазовой области приливает кровь, что тоже увеличивает половое возбуждение.

А вот мужчинам алкоголь на пользу не идет у них может развиваться гинекомастия — увеличение грудных желез, облысение, импотенция и ожирение.

Алкоголь роковым образом отражается на потомстве. Уже через час после принятия алкоголя в любой дозе он обнаруживается в семени мужчины и яичниках женщины. Нельзя допускать, чтобы в оплодотворении яйцеклетки участвовали “пьяные” сперматозоиды. Как известно, в семенной жидкости наряду со здоровыми существуют и “больные” сперматозоиды. Обычно “хворые” не успевают за здоровыми в их продвижении к яйцеклетке. А вот в пьяном состоянии их шансы выравниваются. И никто не поручится, что “инвалид” не окажется шустрее. Так что, если желаете иметь здоровое потомство, воздерживайтесь от алкоголя как можно дольше.

Беременные женщины, дети и подростки не должны употреблять спиртные напитки, так как алкоголь нарушает развитие их организма. Сейчас известно, что полного раз-

вития организм достигает в возрасте около 30 лет, именно до этого возраста в период античности запрещалось употребление вина.

Болгарский врач Георгий Ефремов в своих исследованиях показал, что от 23 хронических алкоголиков родилось 15 мертворожденных и 8 уродов. Патологическая информация плоду передается не только при хроническом алкоголизме, но и у вполне здоровых людей, если они в момент зачатия находились в состоянии алкогольного опьянения. Французские ученые доказали, что максимум мертворожденных и новорожденных, имеющих отклонения в физическом и психическом здоровье (умственно отсталых) были зачаты в период карнавалов и праздника урожая молодого вина. Появился даже термин "дети карнавалов" в результате "пьяного зачатия".

Установлено, что у хронических алкоголиков здоровые дети могут родиться только спустя 2-3 года после воздержания от употребления спиртных напитков.

Согласно мифологии, Вулкан родился хромоногим, так как был зачат Юпитером, когда тот находился в пьяном состоянии. В древней Спарте был издан закон, запрещающий молодоженам в день свадьбы пить вино. Римляне говорили: "пьяницы рожают пьяниц". В Карфагене действовал закон, запрещающий пить вино в те дни, когда исполнялись супружеские обязанности. В Древнем Риме вообще запрещалось пить до тридцати лет, то есть до того возраста, пока мужчины не обзаведутся семьями.

Экспериментальные исследования показали, что алкоголь в первую очередь влияет на половые клетки, которые впоследствии несут патологическую информацию будущему плоду. Половые клетки, деформируясь, развиваются неправильно, и впоследствии их уже "не выправить" никакими фармакологическими средствами.

"Национальное бедствие", "коллективное самоубийство нации", "путь к катастрофе человечества" — так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками. Такая оценка не преувеличена: за последние 100 лет выявился неуклонный рост их употребления во всех странах.

Французский ученый Моррель провел уникальный эксперимент, проследив за жизнью 4-х поколений больных, страдающих хроническим алкоголизмом. Он сообщил: "В первом поколении — нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором — пьянство в полном смысле слова; представители третьего поколения страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству; в четвертом — тупость, идиотизм, бесплодие". По сути дела, род перестал существовать.

При алкоголизме матери во время беременности возникают специфические проявления алкогольного синдрома плода, для которого характерны множественные дефекты умственного и физического развития: задержка роста плода и ребенка, микроцефалия (недоразвитие головного мозга) или гидроцефалия (водянка головного мозга), мышечная гипотония, глазные и ушные аномалии и другие отклонения.

Человек, не считающий для себя необходимым придерживаться "сухого" закона должен соблюдать определенные правила:

никогда не пить в незнакомой компании и с людьми не способными контролировать свое поведение;

не следует употреблять спиртные напитки утром, перед сном и при лечении;

не следует употреблять спиртные напитки сомнительного происхождения и необходимо придерживаться умеренных доз.

Культура потребления алкогольных напитков должна учитывать пол, возраст, индивидуальные особенности и возможность стать родителями. Молодые люди должны знать, что каждая рюмка алкоголя значительно ухудшает здоровье их будущих детей, а в период зачатия она может сделать их уродами. И все сиюминутные "плюсы", и сомнительная польза алкоголя должны стать ничемными перед ответственностью за будущее поколение не только своей семьи, но и нации.

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

По оценкам экспертов ВОЗ, в помещениях непродовольственного типа, в частности в жилище, человек проводит свыше 80% своего времени. Значит, качество воздуха помещения, жилища — одно из самых важных условий сохранения здоровья. Кроме него на человека могут оказывать прямое и косвенное влияние бытовая техника, комнатные растения, цветовая гамма и многое другое.

Чем слабее, незащищеннее организм, тем опаснее для него негативная нагрузка, которой он подвергается в помещении. А она велика: во многих случаях концентрация загрязняющих веществ внутри помещения выше, чем в наружном воздухе (иногда до 100 раз).

На сегодняшний день известно около 1000 химических и биологических агентов, обнаруженных в воздухе помещений.

Качество воздушной среды. Парадоксально, но факт: большинство людей сегодня настороженно относится к использованию химических веществ в пищевых продуктах и в сельском хозяйстве, но совсем не задумывается о буйстве химии в собственных жилищах. Как особая проблема этот вопрос встал совсем недавно в связи с быстрым ростом онкологической заболеваемости.

С точки зрения специалистов, рак можно считать “жилищной болезнью” наряду с туберкулезом и ревматизмом. В воздух жилища поступает множество вредных соединений, и их концентрация зачастую оказывается выше, чем на улице. Уменьшение непомерной химической нагрузки на организм, особенно в доме, где мы проводим значительную часть своей жизни, — один из основных элементов борьбы против рака.

Основные источники загрязнения, нередко превращающие квартиру в “газовую камеру”, следующие:

- соединения, выделяющие из строительных конструкций и почвы, на которой построено здание;

- вещества, поступающие из атмосферного воздуха;

- продукты разрушения (старения) полимерных материалов, использованных для изготовления предметов домашнего обихода, полов, покрытия стен и т.д.;

- продукты неполного сгорания газа, образующиеся при

пользовании газовыми плитами и другими газонагревательными приборами;

- табачный дым;

- вещества, возникающие в процессе приготовления пищи; вещества, образующиеся при использовании средствами личной гигиены, моющими средствами и т.д., одним словом средствами бытовой химии;

- пестициды, применяемые в помещении с различными целями;

- соединения, поступающие в воздух в результате индивидуальной трудовой деятельности, “хобби” и т.д.

Наиболее часто в воздухе помещений могут накапливаться радон, формальдегид, фенол, бензол и др.

Радон — газ, который чаще всего поступает в помещение из грунта, просачиваясь через щели фундамента. Он является продуктом распада радия, без цвета и запаха. Многие ученые считают воздействие радона второй после курения причиной рака легких.

Наибольшее количество радона содержится в глинистых почвах, наименьшее — в песчаных. Концентрация радона в верхних этажах домов, как правило, ниже, чем на первом этаже. Возможность и скорость проникновения этого газа из земли зависит от толщины межэтажных перекрытий и от качества материалов, использованных при строительстве.

В Швеции и многих других странах стало больше людей, страдающих некоторыми заболеваниями после того как в моду вошел евроремонт. Шведы стали устанавливать окна (многие из них вообще без форточек) и двери, гарантирующие стопроцентную теплоизоляцию, а вместо “устаревшего” проветривания использовали современные кондиционеры. Однако хозяева домов, не уступавших в герметичности подводным лодкам, вскоре начали жаловаться на здоровье. Оказывается, строительные материалы и грунт, на котором стоят здания, содержат небольшое количество природного урана. При его распаде образуется инертный газ радон, который накапливается в плохо проветриваемых помещениях. Как уран, радон нестабилен: радиоактивные продукты его распада оседают на частицах пыли и влаги — квартиранты вдыхают их вместе с воздухом.

Шведские ученые подсчитали: жители закупоренных домов получают в 500 раз большую дозу радиации за счет радона по сравнению со среднегодовым воздействием излучения атомных электростанций и в несколько раз чаще страдают некоторыми болезнями (заболевания щитовидной железы и др.).

Основная профилактическая мера — это прежде всего тщательная герметизация пола и стен как в квартире, так и в подвальных помещениях, а также регулярное проветривание. Определение концентрации радона требует специальной аппаратуры, и в случае необходимости можно обратиться за консультацией в местные центры санэпиднадзора.

Уплотнение и заделка щелей и трещин в полах и стенах домов и подвалов, изоляция и спецпокрытия стен, особенно на первых этажах, уменьшают радоновую опасность. Покрытие стен краской на эпоксидной основе либо тремя слоями масляной краски, а также облицовка стен пластиковыми материалами дает десятикратное снижение выделения радона. Даже при оклейке стен обычными обоями выделение радона уменьшается примерно на 30%.

Из строительных материалов радон могут выделять гранит и пемза. Но и щебень и даже песок также могут быть радиоактивными. Поэтому при постройке или ремонте дома необходимо требовать от строительных и торгующих организаций гигиенические сертификаты на все строительные, отделочные и теплоизоляционные материалы. Речь идет, конечно, не о полном устранении радона из жилища (это попросту невозможно, да и не нужно), а о предупреждении его избыточного воздействия на организм.

Синтетические материалы могут выделять в окружающий воздух канцерогенные химические вещества (формальдегид, фенол, бензол и др.). Поэтому прежде чем помещать в комнату синтетические паласы, клеенки, использовать для покрытия полов и стен полимерные материалы, следует подумать о том, чтобы не было их переизбытка. В помещениях, насыщенных полимерами, люди (особенно дети) чаще болеют аллергическими и простудными заболеваниями, невралгией и гипертонией.

Так, например, формальдегид обладает токсическим и раздражающим слизистые оболочки действием. Он может

присутствовать в различного рода древесноплитах и изготовленной из них мебели, пеноизоляционных материалах, ковровых и текстильных изделиях. Помимо формальдегида, такие изделия могут выделять десятки токсических соединений.

Изучив исторические свидетельства о жизни Наполеона на острове Святой Елены, токсикологи отвергли прежнюю версию о том, что в пищу императора специально подмешивали яд. На самом деле его погубила любовь к пастельным тонам. В комнате бывшего монарха были обои восхитительно бледно-голубого цвета с прозеленью. В их производстве мастера использовали мышьяк. В сыром климате краска постепенно разлагалась. Причина загадочной смерти Наполеона — отравленный мышьяком воздух, которым он дышал.

Не загромождайте квартиру мебелью и другими изделиями из древесно-стружечных, древесно-волоконистых, полимерных и синтетических материалов — из них выделяются многочисленные химические вещества, вредные для здоровья (формальдегид, фенолы, бензол, ксилол и т.д.).

Бытовые химикаты в относительно малых дозах, действующие на организм человека в течение долгого времени, наносят больший вред, чем их разовые высокие концентрации. Применяя современные краски и растворители, обеспечьте хорошую и длительную вентиляцию помещения. Старайтесь пользоваться небольшим количеством бытовых чистящих средств. Все вредные химические препараты храните, если есть возможность, вне дома, в сарае или подвале либо в специальном месте — на балконе или в шкафу. Следите, чтобы их летучие соединения не поступали в воздух квартиры.

Кухня — место, где хозяйка проводит треть своей жизни. Но часто кухня бывает самым серьезным источником загрязнения воздуха во всей квартире. И лишь потому, что основной прибор для приготовления пищи — это газовая плита. С ней происходит то же самое, что было, когда избытопились «по-черному» — продукты сгорания газа и многочисленные вещества, возникающие при приготовлении пищи, остаются в воздухе.

Процесс приготовления пищи на газовой плите можно приравнять к условиям производства со значительными про-

фессиональными вредностями. Окись углерода (угарный газ), двуокись серы, окислы азота, концентрированные углеводороды и другие опасные вещества возникают при использовании горелок с открытым пламенем. Речь идет о постепенном, хроническом отравлении организма. Плохое самочувствие, головная боль — это немногие неприятности, которыми награждает нас газовая плита. К тому же, во многих домах стоят плиты, уже отработавшие свой срок годности.

Конечно, оптимальное решение проблемы — замена газовой плиты электрической. Но даже если такой возможности нет, газовые плиты более хорошего качества, дают гораздо меньше продуктов сгорания благодаря усовершенствованным комфоркам. Еще одно средство — установка над плитой вытяжного зонта с выбросом продуктов сгорания в атмосферу.

Можно также уменьшить нагрузку плиты — готовить пищу не более чем на двух горелках. Работа плиты не должна длиться свыше двух часов. Ни в коем случае не включайте плиту для отопления помещения, используя все четыре комфорки. Если включены две горелки, нельзя включать еще духовку или газовый водонагреватель на кухне. Дверь из кухни в жилые помещения должна быть всегда закрыта. И конечно, необходимо регулярно проветривать кухню и всю квартиру.

Полноту сгорания газа можно определить по цвету пламени. Если смесь газа с воздухом оптимальна, пламя имеет синий цвет без молочно-желтого оттенка. Высокое пламя с копотью и желтыми языками свидетельствует о плохой работе плиты. Режим подачи газа необходимо постоянно контролировать, при необходимости вызывать специалиста-газовщика.

Табачный дым в помещении — безусловный фактор канцерогенной опасности, особенно для тех, кто вынужден вдыхать загрязненный воздух. Окись углерода, окислы азота, бензол, формальдегид — вот только некоторые из почти 4000 опасных веществ, обнаруженных в табачном дыме. Они наносят вред иммунной системе, особенно у детей, увеличивают чувствительность к инфекциям, нарушают функцию легких.

Ни в коем случае не курите в помещении, где кроме вас присутствуют другие люди, особенно дети, женщины и больные. “Пассивное” курение более опасно для них, чем активное для самого курильщика. У ребенка, в присутствии которого курят родители, при анализе в крови всегда обнаруживается повышенное содержание канцерогенов.

Кроме вредных газов в помещении всегда содержится пыль. Попадая в воздух из окон, с постелей, книжных полок, ковров, одежды, домашняя пыль может быть накопителем токсических элементов (таких, как мышьяк или свинец), пестицидов и других вредных веществ, в том числе канцерогенов.

Понятно, что эти отходы должны где-то собираться. Часть из них благополучно превращается в обыкновенную пыль и оседает где только возможно. Другие частицы, весом поменьше, оседать не желают — они связываются в гирлянды и в свободном состоянии качаются в воздухе. Те, что покрупнее, можно увидеть в солнечном луче.

Пыль распределяется в воздухе неравномерно. Самое большое ее скопление находится на расстоянии от 30 до 70 см от пола. В этой густонаселенной полосе оказываются дети, играющие на корточках.

В одном литре воздуха находится до пятисот тысяч пылинок. Простые расчеты показывают, что за сутки на дыхательных путях человека оседает почти 6 миллиардов пылинок.

Помимо того, что пыль является транспортным средством для вирусов, ее вдыхание с годами приводит к снижению иммунитета, общему ухудшению здоровья и самочувствия, интоксикации организма, сильным аллергическим реакциям и в конечном итоге к сокращению срока жизни. В пылинках содержатся мелкие частицы плесневого грибка, радиоактивных металлов, причем более токсичных, чем тот же свинец, “висячий” вдоль магистралей.

Что же касается сброшенного эпителия, то он является едой для пылевого (сапрофитного) клеща. Больше всего “еды” находится в постели. Эти насекомые водятся, увы, в каждом доме, но увидеть их можно только под микроскопом. Ученые подсчитали, что в одном грамме пыли из матраца живут от 200 до 15 000 клещей. К сожа-

лению, избавиться от них практически невозможно: они живут в любых тканевых материалах и питаются частичками кожи, перхоти, волос и т.п. Из квартиры в квартиру они "мигрируют" вместе со сквозняками, на одежде, обуви или мебели. Продукты жизнедеятельности и распада клещей являются сильнейшим аллергеном, приводящим к астме и экземе, хотя зачастую всю вину сваливают на кошек, собак, шерсть и так далее.

Любой суперновый пылесос пылесосом назван условно, поскольку в состоянии собрать только крупную, видимую грязь. Вместе с тем он поднимает в воздух целые столбы невидимой пыли, поэтому не стоит заставлять детей пылесосить квартиру.

Самый надежный способ — влажная уборка, чем чаще, тем лучше. Лучше всего протирать полы и поверхности не влажной тряпкой, а что называется, от души, большим количеством воды.

Образование пыли — процесс непрерывный, но вести круглосуточную влажную уборку не каждый способен. Современной квартире необходима фильтрационная система, которая очищает воздух от пыли и домашних пылевых клещей, уличного смога, шерсти, перхоти, пыльцы растений, табачного дыма, запахов. Поэтому лучше использовать комнатные воздухоочистители и встроенную систему вакуумной очистки помещений. Такая система состоит из встроенного в стены или скрытого за подвесным потолком трубопровода и расположенной вне жилой зоны (на балконе, в гараже и т.п.) центральной установки с пылесборником. Уборочный шланг подсоединяется к трубопроводу с помощью клапана в стене или "розетки" в полу. Работает система бесшумно. Пыль и грязь собираются в пылесборник, а неуловимые частицы размером менее 2 микрон выводятся за пределы домов, так что в квартире не циркулирует загрязненный воздух. В системе не используются фильтры, поэтому качество уборки неизменно высокое.

Не во всех случаях удастся значительно улучшить воздух в квартире при ее проветривании. С атмосферным воздухом в квартиру поступает целый "коктейль" из различных соединений. Его состав зависит от расположенных поблизости

предприятий, их выбросов, интенсивности автомобильного движения и т.п. Известно, что среди населения, проживающего в непосредственной близости от некоторых производств, наблюдается повышенная онкологическая заболеваемость.

Источником канцерогенных и токсических веществ является автомобильный транспорт, который в крупных городах дает до 60% и более всех загрязнений атмосферного воздуха. Выхлопные газы содержат несколько сотен соединений, оказывающих вредное влияние на организм, в том числе большое количество таких сильных канцерогенов, как знаменитый бензопирен и т.д.

Не разрешайте под окнами вашего дома прогревать двигатели автомобилей (особенно длительное время) — все токсические вещества, все канцерогены поступают к вам в квартиру. Если окна вашей квартиры выходят на улицу с интенсивным движением транспорта, а расстояние от окон до проезжей части невелико (еще хуже, если у вас под окнами перекресток), найдите возможность посадить на клочке земли, отделяющем от дороги, побольше кустов, деревьев, чтобы они в несколько ярусов защищали дом от выхлопных газов автомобилей.

Бытовая техника. Электромагнитные поля (ЭМП), по мнению ряда ученых, могут представлять определенную угрозу здоровью.

Исследования показали, что часто заболеванию раком подвержены электрики, а лейкемией нередко страдают дети, проживающие вблизи высоковольтных линий электропередачи. Правда, не все согласны с этим. Тем не менее самое лучшее — быть бдительным.

Давайте посмотрим на источники ЭМП в доме. В последние годы внимание ученых привлекают к себе различные виды так называемого бытового облучения человека. При большой плотности размещения бытовой техники малые техногенные дозы излучений суммируются, в результате чего могут оказывать неблагоприятное влияние на здоровье.

Фен создает вокруг себя магнитное поле в 7 раз более мощное, нежели посудомоечная машина. Дело в том, что ему требуется больше мощности для генерирования теплоты.

Телевизоры и видеомэагнитофоны излучают низкочастотные поля. Дети должны находиться на расстоянии свыше 2-3-х метров от включенного телевизора. Многие включают телевизор сразу, как только пришли домой, а выключают его, ложась спать. Перегрузка зрелищными впечатлениями может неблагоприятно отразиться на нервной системе: возникнут повышенная возбудимость, раздражительность, тревожный сон, бессонница.

Особенно строго надо контролировать, сколько времени проводят у телевизора дети. Врачи пришли к выводу, что продолжительность просмотра телевизора для детей до 7 лет не должна превышать 30-40 минут, от 8 до 12 лет — 1 часа, от 12 до 14 лет — полутора, а от 14 до 17 лет — двух часов в день. Видеомэагнитофонов не стоит бояться, ибо они не создают опасных ЭМП.

Электроодеялами пользуются во время сна. Если женщина беременна, то зародыш, органы и нервная система которого развиваются в утробе матери, могут получить огромное количество ЭМП. Поэтому рекомендуется будущим мамам пользоваться шерстяным одеялом.

Металлические кровати могут проводить электричество и притягивать ЭМП. Вот почему рекомендуется ставить кровати подальше от стены, по которой проходит проводка. Телевизор и компьютер должны стоять в 2-3 метрах от кровати.

Микроволновые печи излучают наибольшее количество ЭМП по сравнению с другими домашними электроприборами. Не стоит поэтому подолгу находиться перед включенной микроволновой печью.

Мобильные телефоны излучают мощные электромагнитные поля, которые могут проходить в ткани тела, утверждает ВОЗ. Более того, такие телефоны (мобильные или сотовые) могут отрицательно воздействовать на мозг, но, вопреки домыслам, не вызывают рака мозга. А вот усилить кровяное давление, вызвать головные боли могут. Поэтому рекомендуется держать микрофон подальше от уха.

Кондиционеры не так безопасны, как это было принято считать раньше. Одна заграничная звезда, оговаривая условия своих гастролей в России, потребовала номер с воздухоочистителем, но без кондиционера. На Западе счита-

ют, что кондиционер вреден. Сравнительно недавно установлена новая болезнь, которую вызывают бактерии, заселяющие и размножающиеся в кондиционерах.

Впервые эпидемия тяжелой респираторной лихорадки, унесшей более 30 жизней, разразилась в США на конгрессе общественной организации "Американский легион". Выделенная из легочной ткани умерших, бактерия-возбудитель получила название "легионелла", а само заболевание стало называться болезнью легионеров.

В последующие годы в США, Великобритании, Испании, Италии, Швеции, других странах было зарегистрировано более 200 вспышек легионеллеза. Откуда же взялась эта напасть? Из кондиционера. Оказывается, легионелла довольно широко распространена в природе: обитает в почве, в пресноводных водоемах, но нигде природа не создавала для нее таких благоприятных условий, как это сделал человек в искусственных системах кондиционирования воздуха. В пресной воде с температурой 31-36°C, циркулирующей по замкнутым трубам, бактерия чувствует себя просто замечательно, особенно бурно размножаясь на различных трубках и прокладках из синтетических материалов. Когда очищенный воздух подается в помещение, в нем в виде аэрозоля присутствует вода, насыщенная легионеллами, проникающими при вдохе глубоко в легкие. Человеку здоровому, закаленному это не страшно. Жертвами легионеллеза обычно становятся люди с ослабленным иммунитетом. Особенно высок риск у страдающих хроническими заболеваниями дыхательной системы, а также курильщиков с многолетним стажем.

Пневмония, вызываемая легионеллами (в России она составляет около 8% всех пневмоний), протекает всегда тяжело, с высокой температурой, мучительной головной и мышечной болью.

Кстати, вольготно себя чувствует легионелла в больших замкнутых системах кондиционирования, которыми оснащены сейчас практически все современные крупные промышленные предприятия. Могут поселиться они и в увлажнителях воздуха, если там редко меняют воду. Кроме болезни легионеров, кондиционеры значительно ухудшают

ионный состав воздуха, повышая уровень положительных ионов.

Компьютер вошел в нашу повседневную жизнь не только на работе, но и дома. Но, находясь у монитора несколько часов, люди начинают испытывать усталость.

Работа за компьютером — это постоянное влияние электростатического поля и неблагоприятной аэроионной обстановки. Все неподключенные к системе заземления мониторы на электронно-лучевой трубке обладают повышенными значениями электростатического поля. В ходе экспериментов было доказано, что повышенный уровень электростатического поля способствует отложению аэрозольных частиц на коже лица. В зависимости от их природы у женщин, особенно с чувствительной кожей, могут появиться различные кожные реакции.

При ухудшенной аэроионной обстановке, типичной более чем для 90% рабочих мест, увеличено содержание тяжелых положительно заряженных аэроионов в воздухе. Это означает, что огромное количество загрязняющих микрочастиц оседает на коже (особенно на выступающих частях лица — на носу, ресницах, бровях, щеках) и может вызвать угревую сыпь, прыщи различной природы, снизить эластичность кожи.

Если видишь бездетную прыщавую женщину, с жидкими сальными волосами, красными воспаленными глазами, с жировыми складками и урчанием в животе, с перекошенным плечом и хромую на одну ногу, знай: она провела день за персональным компьютером. Так между собой шутят специалисты, изучающие электромагнитное излучение и его воздействие на человека. А в каждой шутке, как известно, есть только доля юмора.

Прежде чем приступить к работе на компьютере, отрегулируйте для себя высоту и наклон спинки рабочего кресла. Стопы ног должны стоять твердо на полу и слегка впереди. Колени согнуты под тупым углом, бедра параллельны полу. Спинку кресла или стула чуть отклоните назад так, чтобы ваша спина твердо на нее опиралась. Если у рабочего кресла нет специальной опоры для поясницы, следует подкладывать подушечку.

Сидя за компьютером, старайтесь не класть ногу на ногу

и не обхватывать ногами ножки кресла. Это препятствует нормальному кровообращению, в результате чего затекают ноги и повышается утомляемость.

Положение за компьютером должно позволять удобно и без напряжения пользоваться как клавиатурой, так и мышью. Придвиньте их к себе. Нельзя сидеть так, чтобы приходилось тянуться, напрягая шею и руки. Во время работы постарайтесь расслаблять тело.

В идеале экран монитора и клавиатура должны располагаться прямо перед вами, чтобы не приходилось изгибаться, когда вы печатаете или пользуетесь мышью. Поместив монитор на уровне или слегка ниже уровня глаз, вы избавитесь от необходимости запрокидывать или наклонять голову, когда смотрите на экран. Шея будет уставать гораздо меньше.

Экран монитора должен быть расположен перпендикулярно источнику света на вашем рабочем месте, чтобы на него не попадал прямой свет и не создавал бликов и отражения.

Когда вы печатаете на клавиатуре, кисти рук не должны быть напряжены или изогнуты в какую-то одну сторону. Нейтральное положение кистей предполагает, что они находятся на одной линии с предплечьями. Работая с мышью, аккуратно накройте ее ладонью и держите кисть руки ровно. Двигайте мышь всей рукой, а не одной кистью. Почаще меняйте положение тела, сохраняя правильную осанку. Регулярно прерывайтесь для того, чтобы потянуться и размяться.

Разнообразьте выполняемую работу, стремитесь избегать повторения одних и тех же движений на протяжении длительного времени. Периодически отрывайте взгляд от экрана в сторону, чаще моргайте глазами — так вы избежите перенапряжения зрения.

Установите на службе искусственный ионизатор воздуха типа люстры Чижевского и устраивайте сквозное проветривание: приток свежего воздуха восстанавливает равновесие между положительными и отрицательными ионами, предупреждая головную боль.

Разведите комнатные цветы. Предпочтение отдайте папоротникам и вечнозеленым растениям — туе и можжевельнику. Они собирают вокруг себя отрицательные ионы, улучшая комнатную атмосферу.

Отмечены случаи негативного воздействия на психику людей от непрекращающегося скольжения по волнам Интернета. У таких больных отмечаются следующие симптомы: соматическое расстройство нервной системы, нарушение импульсного контроля, внезапное помрачение сознания, потеря интереса ко всему, что не связано с Интернетом, нарушение способности к социальным контактам. Эта симптоматика в той или иной степени свойственна многим "интернетоголикам".

Цветовая гамма квартиры. Отчего нам снова и снова хочется смотреть на многообразие красок, которыми расцветила природа мир, будь то весеннее небо, яркие крылья колибри или пестрый луг? Ответ, оказывается, прост. Разнообразные цвета не только радуют глаз, но и несут в себе мощный оздоровительный заряд. Об этом догадывались еще древние. А шведский ученый Карл Рибберг, основываясь на этих догадках и предположениях, начал развивать это направление в медицине. Воздействуя на своих пациентов светом различных цветов всего по 15 минут в день, в течение 3-4 недель он добивается поразительных результатов. "Наш мозг, — полагает ученый, — воспринимает цвет так же, как желудок — еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете". Так что цвета, которые нас окружают, способны влиять на наше самочувствие, настроение и даже лечить.

Человек воспринимает цвет, как волны с определенными характеристиками, что вызывает резонанс во всех клетках тела. В старину детей лечили от кори, заворачивая их в красную ткань. Многие легочные заболевания лечатся синим цветом. Недаром в легочных санаториях красят стены в голубовато-синий оттенок, это повышает иммунитет. При сосудистых заболеваниях применяют голубой и зеленый цвета. Современные косметологические центры наряду с лекарственными препаратами применяют цветолечение. При угревой сыпи и необходимости подтянуть кожу лица используют процедуры красно-оранжевого освещения.

Если вы выяснили, что цвет обоев отрицательно влияет на ваше здоровье, не спешите делать ремонт. Негативное

воздействие одного цвета можно скомпенсировать влиянием другого. К примеру, оранжевый компенсируется голубым и сиреневым, желтый — фиолетовым, красный — зеленым. Повесьте в комнате картину соответствующего цвета или добавьте какой-либо элемент декора.

Красный — агрессивный цвет, он возбуждает, толкает к действию, повышает внутреннюю энергию, либидо и сексуальность, способствует нормализации кровообращения и обмена веществ. Его место в спальне, но там он должен быть темно-красным, ближе к коричневому. Немного красного хорошо на кухне, в виде отдельных деталей интерьера, по утрам это вас взбодрит и будет способствовать аппетиту. Вечером под влиянием искусственного освещения он потеряет свою возбуждающую силу и ощущение уюта.

Оранжевый — свержагрессивный цвет. Он помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх (например, перед экзаменом). Очень быстро утомляет восприятие. Его использование в квартире нежелательно, если только он не поглощается другими цветами в каком-то орнаменте. Если к вам часто ходят гости и вы хотите, чтобы они быстрее уходили, то поклейте оранжевые обои в прихожей.

Желтый — веселый, активный цвет, способствующий общению. Он повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Считается, что его влияние благотворно при нарушениях работы печени. Прекрасен в детских комнатах, на кухне. В детской можно сделать занавески желтого оттенка и предметы мебели. Обои делать не стоит, будут сильно утомляться глаза.

Зеленый — дает чувство уверенности. Он способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает некоторое противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности. Прекрасный цвет для рабочего кабинета. Он придает настойчивость и активность.

Голубой и синий создают ощущения спокойствия и удовлетворенности. Эти цвета должны составлять основную гамму в тех местах, где вы отдыхаете и расслабляетесь. Темно-синий прекрасно подойдет для гостиной, придавая ей значимость и вызывая чувство уверенности в себе.

Фиолетовый — цвет неопределенного настроения, стремления к согласию и гармонии. Он усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях. Если он вам нравится, то можете поместить его в спальне, это вызовет романтические чувства, особенно в сочетании с желтым. Небольшая картина в фиолетовых тонах на стене в комнате ребенка будет стимулировать его учебу.

Коричневый — вызывает чувство страха и безысходности. Используйте только в качестве элементов узора. Коричневое дерево с четко видимой структурой древесины снижает свое негативное воздействие. Можете его использовать в гостиной, что придаст ей значимость.

Черный — создает различные негативные состояния, беспокойство, нервозность.

Серый — различные его оттенки сейчас принято использовать в оформлении офисов. К сожалению, он не способствует активной работе и вызывает беспокойство, тревогу, неуверенность. Используйте побольше желтых элементов декора для снятия отрицательного воздействия.

Комнатные растения. В воздухе жилых помещений катастрофически не хватает отрицательных ионов, число которых, кстати, быстро уменьшается, когда в комнате работает телевизор или компьютер. Но, оказывается, есть комнатные растения, которые выделяют такие же ионы, делая воздух свежим и легким для дыхания. Это хвойные (кипарис, туя, криптомерия). Их можно вырастить дома из семян, обеспечив в квартире целебный микроклимат, поскольку они обладают еще и фитонцидными свойствами.

Желательно чтобы в доме был хотя бы один куст герани. Герань не только мух отгоняет, но и дезинфицирует воздух.

Но пожалуй, лучше всего поддерживает и корригирует биополе человека роза. Недаром ее называют царицей цветов. Кустик комнатной розы поможет вам избавиться от излишней усталости и раздражительности. Особенно эффективно воздействие розы тогда, когда в той же комнате растут базилик, тархун (эстрагон) и мята — мелисса. В этом случае вместо городского химического воздушного коктейля в комнате будет почти целебный воздух. А еще настоятельно

советуем выращивать в горшках лук и чеснок, причем желательнее побольше. Кроме того, что эти растения дезинфицируют воздух, они еще и значительно улучшают сон. Особенно рекомендуется иметь их в своей спальне тем, кто подвержен различным кошмарным сновидениям.

Полезно иметь в комнатном садике карликовый гранат (он стимулирует иммунную систему человека), алоэ и всю ту зелень, которую с удовольствием потребляем летом: петрушку, сельдерей, кинзу и укроп. Это тот нормальный минимум растений, который желательнее иметь каждому, кто хоть немного заботится о себе и своих родных. Эти рекомендации не являются жестким правилом. Вы вполне можете выбирать любые другие понравившиеся вам растения.

На самом деле целебное воздействие на организм оказывают летучие фитонциды — эфирные масла, выделяемые растениями. Фитонциды разных растений оказывают влияние на определенные органы и системы человека, так что цветочную композицию в доме подбирайте в зависимости от заболеваний, которые есть среди членов семьи.

Ученые считают:

розмарин лекарственный помогает при лечении хронического бронхита, эмфиземы легких, катара верхних дыхательных путей, бронхиальной астмы и других болезней;

лавр благородный — при спастических состояниях, спазмах кишечника и желчновыводящих путей;

душица, змееголовник, лаванда, мелисса, монарда обладают успокаивающим действием;

можжевельник в 8 раз уменьшает колонии стрептококков в воздухе, а мирт обыкновенный снижает количество вредных микроорганизмов вдвое. В эксперименте хлорофитум хохлатый за 24 часа очистил воздух от вредных микробов и бактерий на 88%;

фитонциды мяты перечной оказывают сосудорасширяющее действие. Это растение помогает концентрироваться, поэтому некоторые специалисты советуют поставить цветочный горшочек с мятой на свой рабочий стол;

герань избавляет от бессонницы, неврозов и некоторых других заболеваний нервной системы.

В этом списке вы не нашли свой любимый цветок? Не

спешите обвинить его в бесполезности. Лечебные свойства растений еще изучаются. Но об одном можно сказать с полной уверенностью: все растения полезны, так как вырабатывают кислород. А фитонциды выделяет даже мертвая ткань растений. Так что современная мода на сухоцветы эхинацеи, лаванды, мелиссы, змееголовника очень кстати. Композиции из них источают не только эфирные масла, но и уют, и покой.

Сейчас ученые пытаются выяснить, сколько должно приходиться на стандартный метраж квартиры и каких именно растений, чтобы воздух в ней был чистым и целебным. На языке специалистов это называется составлением аэрофитотерапевтических модулей (или композиций). Как утверждают ученые, достаточно провести 15-30 минут в таком грамотно озелененном помещении, чтобы восстановить защитные функции организма, подавленные нездоровой экологической средой.

Запах квартиры. Магическая сила ароматов известна давно. Официальная медицина сравнительно недавно стала применять запахи в терапии.

Доктор медицинских наук И. Горбенко, обследовав церковную утварь, иконы, воду в купели, определил, что риск заразиться в церкви практически равен нулю. Количество болезнетворных микробов здесь минимально. Причина — в самом церковном воздухе, постоянно перенасыщенном запахами ладана, елея, масла, миро, свеч и лампад. Оказывается, содержащиеся в них ароматические вещества обладают антимикробными свойствами.

Эфирные масла многих растений (лимона, лаванды, сосны, пихты, эвкалипта, чабреца и др.) обладают бактерицидными свойствами. Между прочим, в лесу в кубическом метре воздуха насчитывается всего 5 микробов, а в городской квартире — 20 тысяч, в салоне автомобиля — 9 млн., такое же количество в школьных классах и т.п. Так вот, буквально пара капелек эфирного масла, испаряющегося с теплой поверхности (лампы, батареи и т.д.), и эти микробы в вашей комнате или машине просто вымрут.

С давних пор известно, что ароматы, воздействуя на подсознание человека, могут в какой-то степени управлять его чувствами, поведением, общим состоянием организ-

ма. Одни — возбуждают, другие — успокаивают, третьи — раздражают. Подмечено, что японцы “тают” при запахе жасмина, а американцы хорошо реагируют на запах грейпфрута.

Европейцы активно используют ароматы и для повышения производительности труда. В Мюнхене усталым секретаршам дают понюхать лимон, после чего работоспособность мгновенно восстанавливается. У работников текстильных фабрик прилив бодрости и энергии вызывает апельсиновый аромат.

Еще в Древнем Египте хорошо знали, что запах роз способствует восстановлению сил при переутомлении и нервозности, а аромат мяты позволяет человеку сохранить хорошее настроение. На Руси тоже не случайно в бане парились вениками из рябины и полыни: их запахи наливают распаренные мышцы бодростью.

Эти свойства душистых растений были положены в основу одного из новых направлений современной медицины — ароматотерапии. На Западе и Востоке лечение ароматическими растениями и их органическими эссенциями используется довольно широко.

Целебные запахи душистых растений можно использовать в каждой квартире. Для этого достаточно развесить по ее отдельным уголкам (желательно под потолком) связанные в небольшие пучки сухие лекарственные травы, листья, цветки, которые снимут стрессовые состояния, переутомление, улучшат работу сердца, очистят помещение от вредных микробов и бактерий.

Установлено, что трава валерианы успокаивает нервную систему, помогает справиться с бессонницей, поэтому ее веточки лучше всего разместить в спальне. А веточкам хвой самое место в гостиной — они являются прекрасным тонизирующим средством. Лаванда стимулирует работу мозга. Вы убедитесь в этом, подвесив ее над столом в рабочем кабинете. Для кухни подойдут веточки багульника или сибирской пихты — эти растения обладают дезинфицирующим эффектом и быстро улавливают все неприятные запахи.

Для профилактики и лечения различных заболеваний советуем заготовить несколько подушечек из трав, используя

их по мере необходимости. Подушечка, набитая высушенными стеблями и цветами ромашки аптечной, лепестками роз или шиповника, пригодится при головной боли, неврозах, бессоннице. При простуде, гриппе, ОРЗ, насморке, остром и хроническом отите рекомендуется спать на подушке из березовых и тополиных листьев, листьев герани или цветков пижмы.

У людей, страдающих гипертонией, всегда под рукой (вернее, под головой) должна быть подушечка из смеси сухой мяты, боярышника, клевера, и васильков. Отличное "лекарство" при инфекционных заболеваниях — подушечка из полыни или цветов календулы (ноготков). Избавиться от кожных заболеваний поможет подушечка из шалфея.

При желании можно комбинировать лекарственные растения между собой, создавая букеты целебных ароматов на все случаи жизни. Любимую подушечку из трав каждый должен выбрать себе сам. Какой подушечке отдать предпочтение — из хмеля и лепестков розы, из лаванды и листьев березы, из полыни и мяты или из лепестков сирени и шиповника — будет зависеть от самочувствия человека.

Для усиления лечебного эффекта можно перед сном рядом с изготовленной подушкой помещать небольшой хлопчатобумажный мешочек, туго набитый душистыми лекарственными растениями, или класть его на батарею. Чтобы сохранить высокую концентрацию лечебных ароматов, подушку и мешочек желательно утром убирать в полиэтиленовый пакет до следующей ночи.

Аромат того или иного растения оказывает различное влияние на человека.

Аромат жасмина оказывает тонизирующее воздействие на весь организм человека, способствует усилению работоспособности, концентрации внимания, повышает силу восприятия действительности. Аромат жасмина восстанавливает душевное равновесие, дает спокойствие и ощущение душевного комфорта. Он волнует и успокаивает, вызывает состояние радости, восторга и в то же время мудрости и покоя.

Аромат фиалки укрепляет душевные силы, вселяет оптимизм и пробуждает силы к самовыздоровлению.

Аромат лаванды успокаивает нервы. В жизни каждого человека бывают трудные периоды, когда он находится в состоянии стресса или испытывает сильное нервное напряжение, с которыми трудно справиться только усилиями нашего сознания. И тогда на помощь может прийти аромат лаванды. Она помогает обрести душевное равновесие и сохранить спокойствие.

Аромат ванили также снимает раздражение и дает покой. Он делает нас невозмутимыми и одновременно рождает чувство душевного комфорта. Благоприятное влияние аромата ванили на нервную систему уже издавна широко используется в кондитерских изделиях. Ванильное мороженое, зефир, булочки дают нам ощущение покоя и какой-то удивительной безмятежности.

Ароматотерапия, в частности, это не только средство успокоения нервной системы человека. Это еще и средство отпугивания и выкуривания из помещений темных элементов из параллельного мира (наука пока не может ни подтвердить, ни опровергнуть их существование). Существа иного мира очень равнодушны к запахам и ароматам. Последние привлекают одних существ и отгоняют других, соответственно своему качеству. Закон аналогии действует и здесь — запахи гниения и разложения привлекают отрицательных существ, а благовония — масло розы, эвкалипта, мяты — наоборот, очищают от них пространство, положительно воздействуя на энергетический комплекс человека и его нервную систему.

Окуривание помещений ладаном и благовонными палочками, опрыскивание комнат душистыми эссенциями священных растений, применяющиеся на Востоке, вызваны отнюдь не причудами роскоши.

Фэншуй (в переводе с китайского — "ветер и вода") — это древнее китайское искусство жить в гармонии с природой. Он охватывает все сферы жизни, внося в них гармонию. В основе фэншуй лежат эстетические принципы и здравый смысл, которые уже не имеют национальных границ и приобретают популярность и на Западе.

Большинство людей, внося в свои жилища гармонию и уют, интуитивно использует фэншуй, даже не догадываясь об этом. Воспользовавшись этим древним методом,

вы сможете произвести на взгляд незаметные и недорого стоящие изменения в своем доме, которые окажут значительное влияние на жизнь (принесут здоровье, удовлетворение и успех во всех делах). Все большее число людей организует свою среду в соответствии с рекомендациями фэншуй, улучшая свое здоровье и отмечая перемены к лучшему.

Рекомендации фэншуй изложены в многочисленных изданиях: "фэншуй для городской квартиры", "фэншуй для загородного дома", "фэншуй для садового участка", "фэншуй для любви и семьи" и др. и заслуживают самого пристального и особого внимания. В связи с этим ограничимся лишь некоторыми примерами, иллюстрирующими его сущность.

Наиболее благоприятной формой квартиры или дома является правильный прямоугольник, так как в прямоугольной форме благотворная энергия движется в соответствии с гармонией природы. А квартиры неправильной прямоугольной формы нуждаются в специальной энергетической корректировке.

Земельные участки или дома, имеющие треугольную форму, считаются крайне неблагоприятными, так как в острых углах заключена разрушительная сила. Эта форма, сдавливает энергетику человека, ограничивает скапливание энерговибраций успеха и процветания. Если в доме есть комнаты с острыми углами, то расположение спальни в таких пространствах может вызвать ощущение неуравновешенности, активизировать психические расстройства, создать препятствия в реализации бизнеса; чтобы решить эту проблему достаточно разместить в углу живое растение или осветительный прибор.

Неудачным расположением считается, если напротив входной двери находится запасной выход или окно. В этом случае благотворная энергия движется по прямой и стремительно вылетает за пределы жилища. В этом случае рекомендуется на окно поставить живой цветок или в проеме окна повесить отдельно висящий хрустальный шар.

Выбирая мебель, необходимо учитывать, что открытые полки, находящиеся напротив кровати, могут стать причиной ухудшения здоровья. В фэншуй считается, что откры-

тые полки символизируют энергетические "лезвия". Заполнив их книгами или другими предметами, можно выправить эту ситуацию.

Напротив входной двери нельзя располагать зеркала, так как они отражают положительную энергию за пределы дома. Старайтесь, чтобы в доме не было маленьких зеркал. Хороши те зеркала, где человек отражается целиком. В фэншуй наиболее благоприятной формой зеркал является овал. Следите, чтобы во время сна спящий не отражался в зеркале. Если размеры комнаты не позволяют по-другому поставить мебель, необходимо зеркало на ночь закрывать тканью.

Нельзя ставить кровать вплотную к окну. Следите, чтобы под кроватью не хранились какие-либо предметы. Очень важно, чтобы над кроватью не висели люстры, бра и т.п. Считается неблагоприятно располагать спальню в комнате с наклонными потолками.

Нельзя располагать туалетную и ванную комнаты напротив входа в жилище.

Рекомендуется ставить энергетические отражатели, если в дом или офис направлены рекламные стрелки, антенны спутникового телевидения, зеркальная поверхность здания, стрела строительного крана или оконные проемы недостроенного здания.

Если в доме, квартире, офисе или на земельном участке беспорядки (хранение старых вещей, макулатуры, стройматериалов и др.), создающие негармоничное движение животворной энергии, то это может создать проблемы в зависимости от сектора расположения, для определенных членов семьи, такие как: ухудшение здоровья, несчастье в квартире, ослабление иммунной системы, желудочно-кишечного тракта, обострение легочных заболеваний, психические расстройства, несчастные случаи и др.

За пять тысяч лет искусство фэншуй накопило огромный опыт, оказывающий влияние на все стороны китайской культуры и цивилизации. Используя многочисленную литературу по данному вопросу, каждый человек может научиться жить в гармонии с природой.

Земное излучение. Геопатогенная зона ("гео" — земля, патогенный — болезнетворный) — это обычно небольшой участок поверхности земли, длительное пребывание на ко-

тором приводит к нарушению функционирования организма, к ослаблению его защитных сил, в дальнейшем — к заболеванию.

В геопатогенной зоне (ГПЗ) изменены геофизические параметры, в частности, геомагнитное поле, электропроводность почвы, электрический потенциал атмосферы, уровень радиоактивности и др.

Размеры геопатогенных зон не велики и чаще всего это небольшие участки, размером 10 см x 10 см, 20 см x 20 см и лишь в редких случаях большего размера.

Установлено несколько причин возникновения геопатогенных зон: пересечение подземных водных потоков, проходящих на разных уровнях, наложение (перекрест) линий так называемых глобальных сеток и образование геологических разломов и др.

Некоторые исследователи считают, что на Земле есть положительные и отрицательные энергетические места, по-разному действующие на состояние здоровья человека, животных и растений. По их мнению земной шар "покрыт своеобразной "энергетической сеткой", ориентированной по сторонам света с различными по величине ячейками.

Геопатогенные зоны обнаруживаются биолокацией (с помощью индикатора — рамки или маятника — груза на нити (Дубров А.П. Земное излучение и здоровье. — Москва, 1992).

Биолокационный метод определения геопатогенных зон основан на экстрасенсорной способности человека, и овладение им происходит строго индивидуально.

По данным российских ученых, последствия нахождения человека в геопатогенных зонах — это 70% онкологических заболеваний и 50% ишемии.

Данные научных исследований, проведенных в Австрии, Великобритании, Болгарии, Германии, Канаде, США, указывают на тесную связь развития у людей тяжелых хронических заболеваний с расположением их спальных (рабочих) мест в ГПЗ. На основе многолетней работы показано, что раковые, психические и различные хронические заболевания у взрослых и детей обусловлены тем, что спальные места у них находились в геопатогенной зоне, ослабляющей защитные силы организма.

Зарубежные исследователи ГПЗ отмечают, что существует пороговое воздействие земного излучения (определенный период времени), после которого в организме человека наступает патологическое состояние.

У человека, постель которого находится в геопатогенной зоне, отмечается антипатия к своему спальному месту, долгое засыпание, плохой сон, тревожное состояние, усталость утром после просыпания, угрюмость, нервозность, учащенное сердцебиение и судороги в ногах. По мнению австрийской исследовательницы К. Бахлер, лишь пять процентов людей находящихся в ГПЗ, остаются здоровыми за счет имеющегося у них большого потенциала защитных сил организма.

Исследования показали, что мыши в ГПЗ имеют в два раза меньше потомства, чем в хороших или нейтральных местах, а те, которые родились, растут плохо и живут недолго. Свиньи уносят своих поросят из ГПЗ, а собака не залезет в прекрасную конуру, если ее поставить в геопатогенной зоне. К сожалению, большинство людей не чувствует эти зоны и даже не знает о них.

Собаки избегают геопатогенных зон, в то время как кошки, наоборот, предпочитают их. В природных условиях геопатогенные зоны можно определить по наличию опухолей у деревьев или по местонахождению муравейников, а также деревьев, пораженных молнией.

Наряду с геопатогенными зонами, имеются положительно действующие на человека, так называемые геомантийные зоны (Г-зоны). Геомантийные зоны, обладающие целбным действием, обнаружены на острове Валаам в Ладожском озере, в Троице-Сергиевской лавре под г. Загорском (Московская область), в районе Карловых Вар (Чехословакия) и в местах расположения культовых сооружений (храмы, жертвенники, святые места). Но они еще менее изучены, чем геопатогенные зоны.

Внимание ученых, изучающих проблему геопатогенных зон, привлечено не только к причинам их возникновения, но и к разработке методов защиты и нейтрализации губительного действия земного излучения.

Тщательная научная проверка, проведена известным американским ученым-физиком, профессором З. Харва-

ликом, специалистом в области биолокации, показала полную неэффективность разного рода спиралей, катушек, резонаторов, диполей и других рекламированных средств нейтрализации земного излучения. Однако попытки создать универсальное экранирующее устройство продолжаются.

Пока самым простым и надежным способом избавления от земного излучения остается перемещение спального (рабочего) места в благополучную зону, свободную от этого излучения.

СОН И ЗДОРОВЬЕ

Сон — лучшее лекарство.

Народная мудрость

В греческой мифологии богиня Ночи — Никта — обычно изображалась с двумя мальчиками на руках, белым и черным. Белого, бога сновидений, который держал в своих руках головки мака, звали Гипносом, а черного, бога смерти, — Танатосом. От имени Гипноса произошло впоследствии слово “гипноз”.

Сон можно считать каждодневной репетицией смерти, которая находится вне пределов сознательного опыта человека. Поэтому и в жизни, и в классической литературе часто используется один и тот же прием — подмена смерти сном. Когда ведут старую и больную собаку к ветеринару и просят, чтобы ее “усыпили”, он конечно же поймет все именно так, как следует.

Крепко спящий человек, который по пробуждении чувствует себя полностью отдохнувшим, снов не видит. Однако таких счастливых ночей у современного человека, живущего напряженной деловой жизнью, подверженного стрессам и депрессиям, не так уж много. Куда более часты ночи, когда, то и дело просыпаясь, он видит суматошные, нерасходные, обрывочные сны, которые мучают его совершенно так же наяву: придирчивый начальник, необязательный деловой партнер, перессорившиеся родственники. Выходит, спать и не видеть снов — вот истинное наслаждение. Но ведь это же определение смерти — в том виде, которое приводит известный исследователь феномена смерти Реймонд Моуди. К тому же Моуди ссылается на таких общепризнанных авторитетов древности, как Гомер и Сократ, первый называет сон “братом смерти”, а второй, только что приговоренный к ней афинским судом, произносит: “Если смерть — это сон без сновидений, значит, она является великим даром”.

То, что происходит с человеком во сне, до сих пор не очень ясно представляют себе ученые. Принято считать, что когда человек спит, его мозг отдыхает. На самом деле отдыхают только мышцы. Мозг в это время продолжает

активно работать. Он отключен от необходимости воспринимать и перерабатывать внешнюю информацию, поэтому сосредотачивается целиком на себе: приятно ведь пообщаться с умным человеком. В этом диалоге с самим собой мозг перерабатывает и систематизирует всю информацию, полученную за день. Благоприятное состояние для размышлений и усиленная дневная работа приводит к тому, что задачи, которые днем, во время бодрствования, никак не желали поддаваться решению, ночью мозг обрабатывает с большой легкостью. Так было с Менделеевым, который впервые увидел свою периодическую систему именно во сне. Но не надейтесь, что однажды внезапно приснится что-то гениальное. Ведь Менделеев шел к своему открытию всю жизнь, и благоприятное время сна оказалось лишь последней каплей. Так что если хотите творить, то после головомок поспите. Альберт Эйнштейн проводил в постели не меньше 10 часов и сосредотачивался в такие моменты настолько, что во сне открыл некоторые важные элементы теории относительности.

Значительную роль в механизме сна играет гормон мелатонин, который в некоторых странах применяют как снотворное. Мелатонин вырабатывается так называемой шишковидной железой и, по наблюдениям ученых, может замедлять старение, укреплять здоровье, делать жизнь не только длиннее, но и полнее. В опытах на лабораторных животных даже синтетический мелатонин оказывал выраженное оздоравливающее действие.

Гормон мелатонин принято связывать с долгой и активной жизнью, а также с глубоким крепким сном. Некоторые утверждают, что он сулит, чуть ли не вечную молодость. Одно из объяснений омолаживающего эффекта мелатонина — он действует как антиоксидант. Гормон помогает организму бороться со свободными радикалами, которые повреждают клетки различных органов, в том числе мозга, вызывают старение и онкологические заболевания.

Однако это качество присуще не одному мелатонину. Главное же его достоинство, которое привлекает повышенное внимание и потребителей, и производителей, — способность обеспечивать глубокий и крепкий сон. В сущнос-

ти, мелатонин — это своего рода природное снотворное без каких-либо побочных эффектов. На его основе ученые создали снотворные препараты.

Как известно, у каждой медали должна быть своя оборотная сторона. Для мелатонина она пока еще не обнаружена, однако повальное увлечение, к примеру, американцев подобными гормональными препаратами вызывает озабоченность медиков.

Большинству людей вовсе не нужно покупать его в аптеке. Есть немало естественных способов поднять уровень гормона в организме. Когда темно, то в организме образуется мелатонин, стало светло — и он заканчивается. Поэтому недостаточная освещенность днем (особенно в зимний период) нарушает закономерность этого процесса.

Необходимо употреблять пищу, богатую мелатонином. Большая часть аптечного мелатонина добывается не из шишковидной железы каких-нибудь животных, а извлекается из растительных продуктов — зерновых и бобовых. Среди наиболее богатых источников мелатонина называют овес, кукурузные початки, рис, ячмень, а также помидоры и бананы. Если ваша главная цель — крепкий сон, ешьте эти продукты примерно за час до того, как лечь в постель. За это время уровень мелатонина в крови повысится, и вы почувствуете его усыпляющий эффект.

Пища, богатая углеводами также вызывает повышение уровня мелатонина в организме. Только следует учесть, что углеводный “снотворный” ужин нужно съесть на голодный желудок, он не должен содержать белковых продуктов, количество жиров необходимо свести к минимуму.

Некоторые витамины, например, V_3 и V_6 могут повышать производство мелатонина. Большое количество витамина V_3 содержится в кураге, семечках подсолнуха, цельных зернах пшеницы, ячменя, а витамина V_6 (от недостатка которого часто страдают люди пожилого возраста) — в цельном зерне, кисломолочных и растительных продуктах.

Сомнология — это наука о сне. Очень сложная дисциплина, которой чаще всего занимаются невропатологи и психиатры. Примерно каждый пятый нуждается в эпизодической или систематической помощи таких специалистов.

Время оптимального сна, скорее всего, заложено в генах. Одному надо спать пять часов, а другому — двенадцать. Но это все здоровые люди. Конечно, если любителю поспать не давать этого делать, то он будет выглядеть больным. “Жаворонки” и “совы” — это крайние позиции. Таких людей всего 15%, остальные — “голуби”, которые могут и лечь попозже, и встать пораньше. У “сов” пик активности приходится на полночь. Но в целом наше существование построено под “жаворонков”, поэтому быть “совой” — это целая трагедия. В принципе путем долгих мероприятий, которые могут длиться год или два, их можно переделать в “жаворонка”. Но возникает вопрос: нужно ли это делать и чем за это придется платить?

Сон, как и весь организм, стареет и становится коротким, с длительным засыпанием и частыми пробуждениями. В нем меньше стадий, в которых происходит восстановление сил. Это и понятно — с возрастом человек их меньше тратит. Многие не знают о постарении сна и жалуются.

Но все же среди старшего поколения нарушения сна встречаются чаще. Если у молодых людей к ним приводят тревога, депрессивные состояния или, что сейчас нередко, частые перелеты, то у пожилых к эмоциональным переживаниям добавляются и телесные расстройства.

В США очень серьезно занимаются проблемами нарушения сна, поскольку из-за недосыпа, по подсчетам специалистов ежегодно теряется до 42 млрд. долларов. Вот что такое невыспавшаяся нация.

Длительность сна обычно снижается с возрастом — от 16 часов у младенцев приблизительно до 6 часов в старости.

Американцы доказали, что за последние двадцать лет наш сон сократился на два часа. Сказать, что это абсолютно плохо, нельзя. В развитых странах, где много работают и мало спят, продолжительность жизни увеличивается. Но вместе с тем продуктивность невыспавшегося человека невысока. Также есть данные, что у людей, работающих ночью, в пять раз повышается вероятность развития гипертонии, язвы желудка и других заболеваний. Бессонная ночь отражается на состоянии здорового человека. Чтобы снять ее негативные последствия, нужны две ночи полноценного сна.

Люди двояко реагируют на стресс: одни впадают в сонное состояние, другие не могут заснуть. Нарушением сна страдают свыше 30% взрослого населения крупных городов. Иногда беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем сама бессонница.

Ученые в США сумели доказать, что потребность во сне вызывается химическим импульсом, посылаемым иммунной системой. Животные, которым не дают спать, через несколько недель умирают. То же наблюдалось и у людей в экстремальных состояниях. Тело, мозг и иммунная система тесно связаны между собой веществами — носителями информации. Нехватка сна через какое-то время расстраивает иммунную защиту человека. Что делают заболевшие животные? Они ложатся в укромное место, отказываются от пищи и спят. Иногда целыми днями. Как правило, вскоре они вновь в полном здравии.

Лишение сна грозит сначала эмоциональными расстройствами: раздражительностью, апатией, быстрыми переходами от эйфории к депрессии и обратно — а потом зрительными и слуховыми нарушениями, болевыми ощущениями в ногах и руках, повышением чувствительности к боли. Человеку, который очень долго находится без сна, бывает трудно выбрать правильное слово в разговоре, закончить предложение при ответе на вопрос. Он забывает недавние события.

А вот школьники, которые не спят всю ночь во время выпускного, нисколько не вредят себе, потому что положительные эмоции превосходят тот потенциальный ущерб здоровью, который приносит бессонная ночь.

Врачи не любят слово “бессонница” и заменяют его другим — “инсомния”. Если инсомния не связана с приемом лекарств, нарушением режима дня или отсутствием благоприятных условий для сна, значит, это симптом заболевания — соматического (например, астма или артрит) или психического (депрессия, стресс).

В организме тех, кто ложится рано (около 10 часов вечера) и встает с рассветом, производится наибольшее количество мелатонина за ночь и чувствуют они себя более энергичными и бодрыми.

Индийские ученые считают, что более долгий, глубо-

кий и здоровый сон обеспечивается, если спать головой на восток. В то же время наблюдения показывают, что дикие звери укладываются спать головой на север. Это противоречие помогло разрешить последние исследования. Установлено, что сон головой на восток в большей степени тонизирует организм, а головой на север — снимает напряжение, расслабляет.

Критерий нормального сна — ощущение утренней свежести и бодрости. Как показывают медицинские исследования, сон успокаивает нервную систему, а сновидения нередко способствуют разрешению вопросов, мучивших человека днем. Отсюда и пословица: “Утро вечера мудренее”.

Советы физиологов по усилению восстановительной эффективности сна сводятся к следующим простым позициям:

свежий воздух и температура от 14 до 18 градусов, теплое, но не тяжелое одеяло, позволяющее коже тела нормально дышать (без синтетики);

матрац средней жесткости и подушка среднего размера или специальный валик, обеспечивающий ровное положение всего тела и головы;

теплая (35-37 градусов) лавандовая, хвойная или морская ванна;

отказ от обильной пищи, крепких кофе или чая за 2 — 3 часа перед сном;

теплое молоко с чайной ложкой меда, чай из мяты, валерианы или мелиссы.

Если мучает бессонница, не старайтесь бороться с ней сильными снотворными, а лучше немного почитать не самую увлекательную книгу из домашней библиотеки.

При бессоннице можно применять аутотренинг. Это эффективное средство, овладев которым, можно не только хорошо спать ночью, но и усыплять себя на любое время, например на 10-30 минут днем, что способствует восстановлению сил и позволяет продолжать работу с высокой активностью.

Для этого с помощью мысленных представлений расслабляются сначала отдельные части тела, а затем мышцы всего тела. Достигнув расслабления и покоя, нужно перейти к использованию формул сна:

Проявляется чувство сонливости...

Сонливость усиливается... усиливается...

Становится все глубже и глубже...

Приятно тяжелеют веки...

Приятно темнеет в глазах...

Все больше и больше...

Наступает сон... сон... сон... спокойный сон... глубокий сон... бесперерывный сон... (можно добавить “сон до 7 утра”, мысленно представив расположение стрелок на циферблате, показывающих это время).

Формулы сна полагается использовать очень медленно, но несколько раз каждую. Не стоит проверять, наступит эффект или нет: сон тут же пропадет. Основной мысленный образ — постепенное усиление темного цвета, переходящего в черный, погружение в темный туман, в чувство внутренней тишины.

Одной из частых проблем сна является храп. Шум, производимый человеком, — обычно 35-40 децибел, однако бывает, что он достигает 87 децибел, а это уже не храп, а рокот дизеля большого грузовика. Мужчины храпят чаще чем, женщины. Как показывают исследования, на десять храпунов приходится одна храпунья.

Во сне происходит расслабление мягких тканей глотки, мягкого неба и может западать корень языка. Данные органы при дыхании начинают вибрировать и издавать все эти неэстетичные звуки. Кстати, во время простуды из-за отека тканей в горле и заложенности носа многие, ранее спавшие как мышки и не помышлявшие о том, чтобы закатывать ночные концерты, начинают похрапывать. Но храп может быть не просто шумом, а признаком нездоровья, особенно когда сопровождается приступами ночного апноэ — периодическими кратковременными остановками дыхания. В свою очередь они чреваты дневной сонливостью, чувством разбитости, головной болью. У мужчин эти явления порой приводят даже к нарушению потенции. Вообще, храп не так уж безобиден. Поэтому тем, кто постоянно из-за него мучается, желательно обратиться к отоларингологу, психологу, а лучше к сомнологу, специалисту, который непосредственно занимается проблемами сна. Чтобы избавиться от храпа необходимо:

1. Привести вес тела в соответствие с принятыми нормами. Избыточный вес, как правило, на 30-40% превышающий норму, — гарантия храпа. Специалисты считают, что даже при незначительной потере веса храп становится тише.

2. Прекратить пить снотворные таблетки и нормализовать свой режим дня. Усиленная релаксация тканей в области шеи и головы под воздействием успокаивающих и снотворных средств усиливает храп. Этот же эффект могут дать и антигистаминные (противоаллергические) препараты. Если человек постоянно ходит в тренажерный зал, бассейн или совершает пробежки, снотворные не понадобятся.

3. Не курить. Курильщики — это практически синоним храпунов.

4. Не спать на спине. Быть может, это для кого то любимая поза, но, как никакая другая, она способствует храпу. Если ночью вы постоянно продолжаете переворачиваться на спину, попробуйте жесткое средство. Пришейте к своей пижаме сзади кармашек, вложите туда теннисный мяч и зашейте карман. Этот метод довольно негуманный, но зато эффективный.

5. Поменять подушку и матрац. Обзаведитесь плоской подушкой, которая будет только поддерживать голову и шею, не деформируя позвоночник. Мягкий, уютный, а также давно отслуживший свое матрац искривляет позвоночник и не дает воздуху спокойно проходить через дыхательные пути. Он должен быть достаточно жестким, а главное, ровным.

6. Нормализовать сон. Недостаток сна сам по себе провоцирует храп.

7. Восстановить утраченную эластичность так называемой “небной занавески” при помощи двух упражнений:

а. Рот закрыт, дыхание через нос. Напрягите заднюю стенку языка и с силой оттяните язык к горлу. (Если приложить пальцы под подбородок, можно почувствовать, как напрягаются мышцы). Это упражнение надо повторять несколько раз в день, делая каждый раз по 10-15 движений языком.

б. Произносите звук “и”, “ы”, “у”, напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Повторять это упраж-

нение надо два раза в день: утром и вечером по 20-25 раз каждый звук.

8. Через 1,5 часа после ужина, непосредственно перед сном, выпивать 1 столовую ложку растительного масла. Вид масла каждый подбирает себе индивидуально. Очень хорошо принимать обыкновенное подсолнечное масло.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Если не бегаешь, пока здоров,
будешь бегать, когда заболеешь.

Гораций

Две с половиной тысячи лет назад на огромной скале в Элладе были высечены слова: "Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай".

О вреде гиподинамии (уменьшение мышечных усилий) и гипокинезии (уменьшение количества и объема движений) образно сказал американский врач Купер: "Высокое напряжение при малой физической активности является смертельным коктейлем". Об этом предупреждал и древнегреческий философ Аристотель: "Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие".

Физический труд, не сопровождаемый умственной работой, калечит жизнь человека, так же, как и умственная деятельность, когда она не сопровождается каким-либо видом физической работы.

"Можно ли представить себе, — спрашивает И.П. Павлов, — какое-нибудь животное, допустим льва или тигра, которое бы гневало, оставаясь совершенно неподвижным? Нет, конечно, лев тотчас же бросается в драку с врагом, зайца страх гонит наутек и т.д. Сильные чувствования у животных сопряжены с активной мышечной деятельностью".

Регулярная физическая активность (не спортивная, а оздоровительная) оказывает на организм оживляющее, стимулирующее и лечебное действие. Она поддерживает биологическую молодость и физическую силу до преклонного возраста. Нет в организме ни одного органа или системы (мышечная, дыхательная, сосудистая и др.), на которые не оказывало бы глубокое и благотворное влияние физическая активность.

Снижение двигательной активности человека ведет к компенсаторной перестройке всех видов обмена веществ: белкового, углеводного, жирового, минерального и др. Гиподинамия выключает конечное звено стрессовой реакции

— движение. Это вызывает напряжение центральной нервной системы, что в условиях высоких информационных и социальных перегрузок современного человека закономерно ведет к переходу стресса в дистресс.

Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.п.) в природных условиях. Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Особое значение оказывает физическая активность на развитие и здоровье детей (потребность в движении у детей в условиях школы удовлетворяется только на 20-40%).

В зависимости от индивидуальных особенностей необходимо определять форму и интенсивность физической активности, место, температурный режим и т.п., с учетом возможности психоэмоционального удовлетворения личности.

В процессе эволюции организм развивался в условиях постоянного движения: вибрация, сжатие, встряска, растяжение и другие физические и гравитационные воздействия. И поэтому все основные функции в организме (кровообращение, окислительно-восстановительные процессы, выделение из организма конечных продуктов обмена и различных шлаков, как и тысячи других) не могут оптимально протекать в условиях гиподинамии.

После длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны — эндорфины. Они вызывают естественное ощущение блаженства и оказывают противоболевой эффект. Таким образом бег, прекрасное средство против депрессии.

Еще Парацельс указывал: "Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения". Механизм благотворного влияния мышечной активности полностью еще не раскрыт. В первую очередь она необходима самим мышцам.

В организме человека насчитывается 639 скелетных мышц, которые составляют почти половину (2/5) массы

тела. Огромный поток информации, который возникает в процессе мышечной деятельности, имеет жизненно важное значение для всех клеток, тканей, органов и систем организма.

Поведение человека (и животного) подчинено принципу экономичности. Первобытный человек тратил силы прежде всего на добывание пищи, избегая бесцельной затраты энергии. Поэтому “животным и людям присущ могучий рефлекс лени” (Н.М. Амосов). В настоящее время принцип экономии энергии (гиподинамия) вступает в противоречие с необходимостью тренировки резервов организма.

К интересным выводам пришли сотрудники одной из британских фирм, выпускающей обувь. По их подсчетам, еще в начале прошлого века человек за свою жизнь проходил около 75 000 километров. А сейчас, в эпоху ускоренного развития всех видов транспорта, длина “жизненного пути” наших современников составляет всего лишь 24 000 километров. В конце XIX века немецкий ученый Севастьян Кнейп выдвинул смелые для того времени лозунги. Среди них: “самая лучшая обувь — это отсутствие обуви” и “каждый шаг босиком — лишняя минута жизни”. А ведь стопа весьма оригинальная часть тела, имеющая богатое поле нервных окончаний — рецепторов. Она имеет связь и с многочисленными внутренними органами человека. Согласно древнегреческой легенде, именно через стопы ног получал Антей приток новых сил от матери-земли для борьбы с Гераклом. И в этом, вероятно, есть доля истины.

Интенсивная физическая нагрузка всегда сопровождается потоотделением. Древние египтяне, например, самым полезным для здоровья и долголетия полагали хорошенько попотеть. Помощь организму на основе потоотделения — искусство, которое насчитывает не одно тысячелетие. Известно, что древние египтяне полагали потоотделение настолько важным показателем здоровья, что при встрече заботливо спрашивали друг друга: “Как Вы потеете?” Современная наука подтверждает важное значение этого процесса для здоровья.

Два миллиона потовых желез на теле человека выводят одну пятую часть жидкости, которую организм выделяет за день. А вместе с ней удаляются различные шлаки — конеч-

ные продукты обмена веществ, что профилактирует интоксикацию организма.

Потоотделение способствует установлению кислотно-щелочного равновесия, регулирует температуру тела и является основным показателем нормального водно-солевого обмена.

В покое за 1 ч с поверхности кожи человека выделяется 36-60 г воды, а за сутки — 900 г. Умеренная нагрузка вызывает потерю воды в сутки до 2 л, а при напряженной нагрузке и в жару — свыше 3 л.

Потоотделение зависит не только от мышечной нагрузки и температуры воздуха, но и от состояния здоровья. Когда температура тела из-за болезни превышает некий порог, автоматически включаются механизмы, предохраняющие от перегрева: начинают работать потовые железы, и на поверхности кожи появляются капельки воды, которые, испаряясь, охлаждают тело.

Потоотделение не следует рассматривать как признак здоровья или болезни. Потоотделение — это, прежде всего, защитная реакция. Во время простуды или другой болезни, протекающей с высокой температурой, организм посредством потоотделения спасается от перегрева. Высокая температура может плохо влиять на сердце и мозг, хотя необходима для борьбы с болезнью, вот почему организм должен заботиться о своевременном охлаждении тела. Сильное потоотделение может быть вызвано нервным напряжением или сильным стрессом (характерно потение ступней и ладоней).

Пот лишен какого-либо запаха. Характерный запах возникает лишь тогда, когда он сталкивается с бактериями или жиром, находящимися на коже человека. В теплой и влажной среде бактерии размножаются и разлагают некоторые органические вещества, что сопровождается образованием запаха. Самый интенсивный запах появляется там, где кровь течет прямо под кожей, то есть под мышками, в паху, локтевых сгибах и под коленями.

И не только важен пусковой механизм потоотделения (интенсивная работа, бег, сауна, баня, жара, секс или потогонный чай и т.п.), сколько сам этот процесс как самоочищение организма. И в прямом, и в переносном смыс-

ле человек должен проливать пот или слезы, третьего не дано.

Но вернемся к мышцам. Все чаще наблюдается связь между слабыми мышцами, слабым характером и слабым интеллектом. Сильное тело — это не эстетическая прихоть, а единственный способ выстоять во время глобальных стрессов. Когда мужчина “качает” железо, то делает более сильными не только мускулы, но и характер. Он приучает себя ставить цель и достигать ее. Совершенствуя себя, переносит эту устремленность на работу, бизнес, творчество или научные исследования, на семью, наконец.

Стройная фигура, крепкое здоровье, увлечение спортом становятся не модой, а признаком культуры. Массовое увлечение аэробикой, шейпингом и бегом трусцой должны стать нормой. Для примера — число поклонников оздоровительного бега и ходьбы в США сегодня приближается к 80 млн. Но не следует физическую нагрузку доводить до абсурда. Зачем же школьников и студентов поголовно гонять по секундомеру (часто без предварительной подготовки), к тому же в городских условиях, нередко по асфальту, разбивая свод стопы, нарушая осанку и травмируя суставы опорно-двигательной системы. Бег — дело полезное для здоровья, если бегать постоянно, на природе и только трусцой.

Основные принципы проведения оздоровительной физической тренировки включают:

- а) постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность занятий;
- б) адекватность физической нагрузки уровню здоровья;
- в) всесторонняя направленность оздоровительной тренировки, то есть необходимость комплексных занятий, включающих в себя упражнения на строго дозированную быстроту и силу, выносливость, гибкость и ловкость;
- г) ритмичность применения средств различной направленности.

При занятиях одним видом спорта приходится повышенной нагрузкой только на одни органы и системы. В лечебных целях определенная направленность тренировки несомненно оправдана. В профилактических же целях необходимо, чтобы нагрузка обеспечивалась на все органы и системы организма.

Основными и наиболее эффективными средствами повышения общей выносливости и работоспособности являются ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, ритмическая гимнастика и др.

Существует множество различных оздоровительных физических систем. Каждый человек индивидуален как по уровню здоровья, так и по реакции на нагрузку. Следовательно, у каждого человека должна быть своя программа занятий, которая учитывала бы эти особенности.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Страсть плохо рассуждает.

О. Бальзак

Половое воспитание — система педагогических мер, направленных на формирование у детей, подростков, молодежи разумного отношения к вопросам своего здоровья, пола, нравственности, целеустремленности.

Система полового воспитания, определяет культуру половых и сексуальных отношений, подготовку к родительству, планирование деторождения, сексуальное долголетие и др.

Вопросы, связанные с основами знаний по половому воспитанию, интимным отношениям, гигиена половой жизни всегда были и остаются актуальными. Несмотря на то, что успешно развивается сексология (наука, изучающая половые взаимоотношения в их физиологических и социальных аспектах) по этой проблеме очень много мифов, обусловленных недостаточностью информации. К сожалению, традиции и менталитет многих народов не позволяют говорить о проблемах секса публично. Но акселерация заставляет нас во имя блага быть в этих вопросах более открытыми. Молодежь не должна учиться методом проб и ошибок. Она должна знать и о опасных сторонах секса.

Анатомо-физиологические основы секса

Целью полового воспитания является информирование подростков об анатомо-физиологических особенностях периода полового развития, особенностях мужской и женской репродуктивных систем и необходимости соблюдения гигиенических навыков для сохранения здоровья.

Нормальное сексуальное развитие детей и подростков невозможно без соответствующего сексуального образования. К сожалению, до сих пор нет крайне необходимой программы сексуального образования, нет научно-популярной литературы. Безусловно, сексуальное образование ребенка должно начинаться в семье. Родители — лучшие учителя. Однако часто им самим нужны поддержка и знания в

вопросах анатомии, физиологии, психологии и профилактики опасных заболеваний.

Г.Л. Билич и Л.В. Назарова дают несколько советов родителям:

1. В доме должна царить атмосфера доверия. Ваш ребенок должен смело задавать папе или маме любой вопрос. Дети, начиная с 8-9 лет должны знать, что с ними произойдет в период полового созревания, чтобы впоследствии не испытывать страха.

2. Преодолейте неловкость, смущение и отвечайте на все вопросы ребенка любого возраста. Никогда не говорите: "Сейчас ты еще маленький (маленькая), расскажу, когда ты вырастешь".

3. Не бойтесь своего незнания. Если Вы затрудняетесь ответить на какой-нибудь вопрос, честно признайтесь своему ребенку. Обещайте узнать и рассказать. Обязательно сдержите свое обещание.

4. Называйте половые органы правильно. Помните — у человека нет органов-хороших и плохих.

5. Никогда не приходите в ярость, не ругайте и не наказывайте ребенка, если он:

произносит "матерные" слова;
занимается мастурбацией;
играет в сексуальные игры.

В этих случаях лучше всего отреагировать шуткой. Спокойно и легко объясните ребенку, почему он не должен так поступать. Если Вы не знаете, как это сделать, посоветуйтесь с компетентным специалистом и после этого поговорите с ребенком.

6. Объясните ребенку строение и функцию различных органов и систем, в том числе и половых. Обратите внимание ребенка на морально-этические аспекты.

7. Говорите о сексуальных проблемах так же, как вы говорите о любимых животных или развлечениях, о еде или гигиене, о смене дня и ночи. Старайтесь иллюстрировать то, что вы говорите. Не ведите долгих бесед.

8. Не бойтесь говорить ребенку правду. Избегайте разговоров об аистах и капусте.

9. Рассказывайте и девочкам, и мальчикам о менструации, эрекции, полюциях.

10. С самого начала полового созревания расскажите о противозачаточных средствах, гомосексуализме, проституции и болезнях, передаваемых половым путем.

11. Обязательно расскажите своему ребенку о педофилии (педофилия — вид сексуального поведения, при котором взрослые стремятся провести половой акт с ребенком) и способах самозащиты от него.

Воспитание в семье накладывает неизгладимый отпечаток на половое поведение человека. В семьях, где сексуальность подавляется, вырастают сексуально заторможенные люди, у которых часто возникают сексуальные проблемы.

Подросткам нужна правильно поданная информация, избавленная от предрассудков и “ненужной сексуальности” и одновременно с позитивной направленностью в отношении здоровья и нравственных принципов.

Сексуальное развитие человека происходит в течение всей его жизни. Выделяют несколько периодов: детская сексуальность, препубертантный период (от 7 до 13 лет), период полового созревания, переходный период, зрелая сексуальность, сексуальность в пожилом и старческом возрасте. Критический период жизни каждого человека — это период полового созревания.

В этот период, который у девушек протекает в возрасте 9-13, у юношей в возрасте 11-15 лет, в организме происходят важнейшие морфофизиологические и психологические изменения, развиваются вторичные половые признаки, начинаются менструации (у девушек) и семяизвержения (у мальчиков). Средние сроки начала менструации 11,5-12,5 лет (сто лет тому назад эти сроки колебались в пределах 16-17 лет). Более раннее начало менструаций связано с акселерацией.

В этот период резко возрастает секреция половых гормонов. Под влиянием этих гормонов-андрогенов формируется определенное телосложение, внешность и поведение. Андрогены отвечают также за сексуальное влечение — либидо (как у мужчин, так и женщин). А так как у подростков-мальчиков их секретируется, естественно, больше, чем у девочек, то и переходный период у них протекает драматичнее.

Уже в раннем возрасте (4-7 лет) многие дети играют в сексуальные игры и занимаются мастурбацией. Мастурбация у маленьких детей — явление нередкое, но, как правило, не связанное с половым возбуждением. К врачу стоит обратиться обязательно. У ребенка может быть повышенное внутричерепное давление — тогда его нужно показать детскому невропатологу. Может быть сниженный порог самоконтроля — здесь поможет детский психиатр. Мастурбация может быть вызвана зудом половых органов при скрытой форме сахарного диабета (чаще подобное встречается у девочек). В конце концов, у мальчика попросту могут быть гельминты.

Если после обследования не выявлена серьезная причина, заставляющая ребенка мастурбировать, его можно попытаться отвлечь от этого занятия. Только делать это следует педагогическими методами, без бития по рукам и истерик. Чем младше ребенок, тем легче ему будет забыть трудную привычку. В подростковом периоде число мальчиков и девочек занимающихся мастурбацией значительно возрастает. По мнению ряда ученых мастурбация удовлетворяет некоторые важные потребности подростков: снимает сексуальное напряжение, повышает уверенность в себе, регулирует сексуальные импульсы, предоставляет безопасные способы приобретения сексуального опыта, снимает общий стресс.

Первый половой акт — одно из важнейших событий в жизни каждого человека. К сожалению, он не всегда оставляет приятное воспоминание. Примерно около половины мужчин и лишь 15-20% женщин считают его удачным, более половины женщин — неудачным и даже не приятным.

В настоящее время примерно две трети юношей и половина девушек к моменту окончания средней школы живут половой жизнью. В связи с опасностью СПИДа и ростом сексуального образования и культуры в большинстве стран мира на смену сексуальной свободе наметилась тенденция к сдержанности и некоторому пуританству. Для юношей слишком раннее или слишком позднее, а для девушек слишком раннее начало половой жизни является социально и психологически неблагоприятным.

Головной мозг постоянный участник полового акта и его дирижер. Поэтому секс без любви, без возвышенного театрует всякую ценность и опускается до уровня инстинктов животного. Кроме мозга, в половом акте огромную роль играют органы чувств, кожа и слизистые оболочки. И эти особые их функции должны максимально использоваться в практике секса.

Выявлены следующие закономерности кожного восприятия, которые могут проявляться у половозрелого человека в четырех вариантах: приятные (контимные), сексуально-возбуждающие (эрогенные), нейтральные и неприятные (отвергающие прикосновение).

В связи с этим различают три вида кожного контакта: контим, петинг и койтус.

Контим проводится путем взаимного прикосновения к определенным участкам (контимные зоны) тела, что вызывает приятные ощущения, снимает напряжение и тревогу и переходит в сонливое состояние. К контимным зонам у мужчин относятся голова, плечи, подключичная область грудной клетки, лопатки. У женщин контимными зонами являются щеки, подбородок, плечи, лопатка, верхняя половина грудной клетки, руки, голени, ягодицы, живот.

Кроме контимных зон выделяют эрогенные зоны. У ряда женщин контимные и эрогенные зоны при определенных эмоциональных состояниях совпадают.

Кроме контима осуществляют петинг — для достижения оргастической разрядки без полового сношения (за счет прикосновения к эрогенным зонам) и койтус — для достижения оргазма и (или) оплодотворения женщины, путем тесного соприкосновения половых органов друг с другом.

Кожное восприятие у людей меняется с возрастом, что связано с разным уровнем концентрации половых гормонов в крови. У мужчин с возрастом уменьшается потенция и увеличивается кожное восприятие. Значит, мужчины с возрастом больше нуждаются в различных кожных прикосновениях к их телу.

В сексуальной жизни человека важную роль играют эрогенные зоны — участки кожи и слизистых оболочек, раздражение которых вызывает половое возбуждение или усиливает его. Среди эрогенных зон различают генитальные,

связанные с половыми органами, и экстрагенитальные, расположенные вне половых органов.

Генитальные зоны у женщин — клитор, малые половые губы, вход во влагалище, шейка матки, а у мужчин — головка и нижняя поверхность полового члена, мошонка и яички.

Примерно у половины мужчин и женщин слизистые оболочки полости рта, губ, языка, кожа ягодиц являются активными эрогенными зонами. У многих женщин к этим зонам относятся соски и грудь, внутренняя поверхность бедер, мочки ушей и др.

Физиологические проявления сексуальных реакций женщин значительно богаче, чем у мужчин. Это объясняется не только большим количеством экстрагенитальных эрогенных зон, которые у многих женщин более важны, чем генитальные, но значительной ролью у них слуховых и обонятельных ощущений. Женщины, как правило, более сексуальны, чем мужчины. Чувствительность эрогенных зон широко варьирует не только у различных женщин, но зачастую у одной и той же женщины.

Умелые супруги всегда найдут чем порадовать друг друга. Эротический массаж может вызвать фейерверк положительных эмоций. Начинают его с ног или спины партнера, соблюдая важнейшие принципы искусства высокой эротики — равновесие и симметрию. Нельзя разминать только одну руку, оставляя без внимания другую, или массировать правую часть тела, не прикасаясь к левой. Необходимо представить, что свет и тепло вашей любви излучаются пальцами, проникают сквозь кожу партнера и входят в него, наполняя желанием.

В столь деликатном деле нет универсальных рецептов и обязательных приемов. Можно импровизировать, поступать по наитию, чутко прислушиваться к собственным ощущениям и реакции любимого человека. Подошва своего рода накопитель сексуальной энергии и распределительный щит одновременно. На ней расположены около 72 тысяч биологически активных точек, рефлекторно связанных с мозговым центром удовольствий, внутренними органами и системами человека. Воздействуя на них, можно влиять на самочувствие, состояние здоровья, поддерживать хорошую

физическую форму и существенно повысить качество секса. Чтобы настроить на эротический лад следует поглаживать, растирать, надавливать на ступни подушечками пальцев, продвигаясь от пятки к носкам и обратно. Напоследок погладьте стопу, поворачивайте ее 10-12 раз по часовой стрелке и против нее.

“Нарисуй мне лицо!” — просил Андрей Миронов свою любимую женщину. Он закрывал глаза, а она бережно проводила кончиками пальцев по его бровям, векам, губам, разглаживала складки на лбу, перебирала волосы, и оба постепенно погружались в жаркие волны чарующей неги. Что вполне объяснимо: ведь на голове сходятся все энергетические каналы нашего тела, превращая лицо в сплошную эрогенную зону, и этим конструктивным решением природы грех не воспользоваться.

Французские ученые описали три чудоточки, стимуляция которых позволяет сделать индивидуально яркими ощущения, которые испытывают женщины на ложе любви. Первая пара, обозначенная буквой К, расположена на расстоянии примерно 1 см по обеим сторонам от клитора (желательно, чтобы партнер не задевал его во время эротической стимуляции — тогда ощущения будут тоньше и изысканней). Найти эти эрогенные зоны нетрудно: когда рука прикасается к нужному месту, оно слегка твердеет. Первооткрыватели заветных точек рекомендуют массировать их одновременно или по очереди средним и указательным пальцами. Через 3-4 минуты, не прекращая стимуляцию, пусть партнер нажмет указательным пальцем другой руки на точку С, находящуюся посередине между влагалищем и анусом.

“Бурные ласки и мимолетные прикосновения необходимы для счастья влюбленных, как листья для дерева. Если они полностью иссохли, любовь умирает на корню”, — справедливо заметил американский писатель XIX века Натаниель Хоторн.

Половой цикл у мужчин и женщин включает четыре фазы, последовательно сменяющие друг друга: нарастание полового возбуждения, сохранения полового возбуждения на одном уровне (плато), оргазм и расслабление. Эти фазы не всегда имеют четкие временные границы, они различны

по силе и длительности не только у разных людей, но даже у одного и того же индивидуума.

Возбуждение у мужчины проявляется эрекцией. При этом резко увеличиваются размеры полового члена, он выпрямляется, становится плотным, одновременно мошонка сокращается, подтягивается, яички поднимаются, увеличиваются в объеме, из наружного отверстия мочеиспускательного канала выделяются две-три капли слизистого секрета, продуцируемого Куперовыми железами.

Эрекция связана с возбуждением парасимпатической нервной системы. Поэтому все факторы, вызывающие возбуждение симпатической нервной системы (отрицательные эмоции, страх, обида, неожиданный звонок, неприятность и др.) могут нарушать эрекцию, ослабить ее или даже предотвратить ее возникновение.

Сексуальное возбуждение у женщины через 10-40 секунд приводит к изменениям женских половых органов, и в первую очередь к lubricации — увлажнению влагалища. Вначале на слизистой оболочке влагалища появляются отдельные капли, которые затем сливаются, увлажняя всю слизистую оболочку. Образование влагалищной смазки связано с приливом крови к половым органам, трансудацией жидкости (от лат. *transsudatio* — просачивание) и усилением секреции желез преддверия. Lubricация свидетельствует о готовности женских половых путей к половому акту, она продолжается на протяжении всего полового цикла. Одновременно развиваются и многие другие изменения половых органов: большие половые губы разглаживаются и несколько раздвигаются, открывая малые половые губы, которые набухают в связи с кровонаполнением. Они увеличиваются, утолщаются, выступают за пределы больших половых губ и гиперемизируются, становятся ярко-красными. Увеличивается объем клитора (эрекция).

Когда половой член вводится во влагалище начинается собственно копулятивная, или фрикционная стадия (от лат. *copulatio* — соединение, *frictio* — трение).

В это время углубляется и учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений (пульс), и повышается артериальное давление, усиливается тонус мышц таза и бедер. Длительность копулятивной стадии и количество

фрикций (поступательных движений полового члена во влагалище) подвержены широким колебаниям не только у различных мужчин, но и у одного и того же мужчины.

У женщин в этот период увеличивается объем малых половых губ, цвет их становится ярко-красным или темно-вишневым. В результате усиленного кровонаполнения стенка нижней трети влагалища резко набухает и образуется оргастическая манжетка, суживающая просвет влагалища на 25-30%. Одновременно происходит дальнейшее увеличение объема грудных желез и набухание околососковых кружков (ареол). Примерно у 50-70% женщин на коже груди (под грудными железами) и верхней трети живота появляются мелкие красноватые пятнышки, которые, быстро захватывают кожу груди, шеи, спины, лица, реже ягодиц и бедер.

Если фрикции продолжаются, половое возбуждение усиливается, и развивается следующая фаза — оргазм (от греч. *orgao* — пылаю страстью). Оргазм — кульминация полового акта, в котором участвует весь организм человека. Оргазм — это самое высокое наслаждение, какое может испытывать человек. У мужчин оргазм является правилом с небольшими исключениями. По данным многочисленных исследований, только около 30% опрошенных женщин регулярно испытывают оргазм при половом акте, столько же его никогда не испытывали.

У мужчины оргазм достигается благодаря эмиссии (от лат. *emissio* — выпуск, испускание) и эякуляции (от лат. *ejaculatio* — извержение) спермы. При этом сперма перемещается в передний край мочеиспускательного канала, и начинается семяизвержение. Одновременно ритмически сокращаются мышцы туловища, сфинктер прямой кишки, а таз совершает резкие толчки, это способствует проникновению спермы в верхний отдел влагалища.

Как правило, оргазм и эякуляция происходят одновременно, но это разные процессы. Эякуляция — это выброс спермы, причем в ряде случаев она не сопровождается оргазмом. В начале оргазма мужчина ощущает пульсацию, давление, тепло в области промежности и половых органах. Большинство мужчин ощущает выброс семени. Оргазм вызывает ощущение блаженства, радости. Во время оргаз-

ма учащается и углубляется дыхание, учащается пульс, повышается артериальное давление, меняется электрическая активность мозга, иногда наблюдается покраснение кожи. Многие мужчины во время оргазма смеются, рычат, бормочут или ругаются. Не пугайтесь — все это совершенно нормально.

Иногда наступает помимо воли мужчины преждевременная эякуляция, в частности, если он молод, если занятия сексом у него не регулярны или если он делает это с новой партнершей. Здесь нет почвы для беспокойства.

Оргазм у женщин характеризуется одновременными ритмическими сокращениями мускулатуры матки, нижней трети влагалища (“оргастической манжетки”) и сфинктера прямой кишки (интервал между сокращениями составляет около 0,8 секунд). Затем сила, длительность и периодичность сокращений снижаются. “Мягкий” оргазм может сопровождаться всего 3-5 сокращениями, тогда как сильный — 10-15 сокращений. Женщины часто описывают свои ощущения при оргазме как мгновенное отключение сознания, за которым следует чрезвычайно приятное ощущение, возникающее в зоне клитора и быстро распространяющееся на всю область таза. В половых органах возникает ощущение тепла, покалывания или наэлектризованности, которое быстро распространяется по всему телу.

Женский оргазм больше, чем мужской, зависит от психологических факторов. Грубость, торопливость мужчины, его неумение, нежелание считаться с женщиной, незнание, равнодушие, стремление только к собственному наслаждению, неправильный выбор позы — все это часто является причиной отсутствия оргазма у женщины. К сожалению, многие (если не большинство) мужчины во время полового акта слишком увлечены собой, думают лишь о своем наслаждении, забывая о том, что женщине необходимы любовь, внимание, нежность, терпение, деликатность.

Некоторые исследователи считают, что почти все женщины могут достигать оргазм при мастурбации. Но удовлетворение от мастурбационного оргазма значительно ниже, чем от оргазма при полноценном половом акте с любимым человеком.

Оргазм зависит и от длительности сексуального опыта. Немецкий сексолог С. Шнабль приводит интересные сведения: в течение первого года половой жизни лишь 19% женщин начали испытывать оргазм, в течение второго года — 15%, третьего — 11%, на четвертом-пятом году — 14%, шестом-девятом — 11%, на десятом году или позже — 9% женщин; никогда не пережили оргазма 11% (10% не ответили на вопросы).

Если после резкого возбуждения в фазе плато оргазм не наступил, фаза разрешения может затянуться, и развивается фрустрация — тягостное психоэмоциональное состояние, вызванное острым чувством неудовлетворенности, сопровождаемое застоем крови в органах малого таза.

Следует иметь в виду, что в процессе полового акта у обоих партнеров происходит взаимный обмен белками, гормонами и другими биологически активными веществами. Мудрая природа предусмотрела и в этом процессе целебное воздействие. В свое время был даже предложен и опробован способ консервативного лечения атеросклероза у мужчин, перенесших инфаркт миокарда, с помощью женских половых гормонов. В сердечно-сосудистой системе наблюдались положительные результаты, но побочный эффект — феминизация (появление женских половых признаков) — привел к тому, что эти мужчины предпочли умереть мужчинами.

Между тем каждый (нормальный) мужчина имеет возможность получать целительные дозы эстрогенов, женских половых гормонов, не обрекая себя на феминизацию. Это происходит естественным путем во время нормального гетеросексуального полового акта. Дело в том, что одним из органов-мишеней женских половых гормонов в женском организме является собственно влагалище, lubricация (увлажнение) которого зависит от эстрогенной насыщенности женщины, то есть от того, насколько женщина является действительно женщиной. Стероидные гормоны легко проникают через кожу полового члена, и таким образом мужчина получает столь необходимые ему профилактические антиатерогенные дозы женских половых стероидов, эстрогенов. Причем эффективность такого лечения зависит, понятное дело, от длительности непосредственного поло-

вого контакта. Именно этот метод издавна применялся для профилактики преждевременной смерти от атеросклероза у царствующих особ, что позволяло им доживать нередко до очень преклонного возраста. Но нельзя пользоваться разными по происхождению белками и гормонами. Организм в такой ситуации “не знает” к каким генетическим структурам нужно адаптироваться и поэтому возникает в нем биологический и энергоинформационный хаос. Целомудрие и супружеская верность являются важными факторами здоровья.

В результате успешного полового акта завершающегося оргазмом, в головном мозге вырабатываются гормоны удовольствия — так называемые эндогенные опиаты (эндорфины и др.). По сути дела, это наркотики внутреннего происхождения, которые воздействуют на организм так же, как опиум или морфин: вызывают эмоциональный подъем и притупляют болевые ощущения. Но в отличие от настоящих наркотиков “доморощенные” не способны причинить организму ни малейшего вреда. Сочетание любви и удовольствия делают секс важным способом профилактики стресса. Так сложилось, что врачи гораздо больше внимания уделяли мужским расстройствам, чем женским. Связано это с тем, что если у мужчины нет эрекции, то он не может род продолжить, а женщине для продолжения рода совсем не обязательно испытывать какие-то приятные ощущения. Однако сегодня, когда женщины стали намного раскрепощеннее и тоже захотели получать удовольствие, эта проблема стала актуальной.

Кроме того, без решения проблемы женских сексуальных дисфункций невозможно окончательно решить и мужские проблемы и вообще улучшить качество сексуальной жизни пары.

При отсутствии оргазма у женщины полезен комплекс специальных упражнений, разработанный доктором А. Кегелем. Изначально эти упражнения предназначались для предупреждения непроизвольного мочеиспускания. Женщины, освоившие эти упражнения, чаще достигали оргазма, причем возрастала и его интенсивность. Непарный сфинктер (сжиматель) мочеиспускательного канала у женщины начинается от нижних ветвей лобковых костей, име-

ет преимущественно циркулярное направление, охватывает мочеиспускательный канал и вплетается в стенку влагалища. Женщина должна научиться сокращать эту мышцу. Для того чтобы знать, какая это мышца, необходимо попытаться произвольно задержать мочеиспускание, не сжимая при этом бедра. Упражнение выполняется в следующем порядке:

1. Напрягите и расслабьте мышцу. Прodelайте это двадцать раз.

2. Держите мышцу напряженной в течение трех секунд, затем расслабьте ее. Прodelайте это десять раз.

3. Напрягите мышцу во время вдоха. Постарайтесь избежать одновременного сокращения мышц живота. Прodelайте упражнение десять раз.

У женщины могут возникать проблемы, обусловленные возрастом. Уже к сорока пяти годам у некоторых женщин начинает снижаться выработка половых гормонов и прекращаются менструации. Но менопауза — это не только прекращение менструаций; этот период связан со значительными изменениями в организме женщины.

Возникший дефицит женских гормонов отрицательно влияет на организм и вызывает различные неприятные симптомы. Сначала проявляют себя раздражительность, повышенная нервозность. Иногда женщину бросает то в жар, то в холод, или она просто себя плохо чувствует. Появляются сердцебиение, потливость, нарушение сна. А через пару лет после прекращения менструаций обнаруживает у себя нарушения в работе мочеполовой системы: слабеют мышцы мочевого пузыря, и женщине становится трудно контролировать мочевой пузырь, когда она кашляет или смеется.

Кроме того, в первые годы после менопаузы происходит разрушение костной ткани, кости становятся хрупкими. Это приводит к тому, что при травмах чаще возникают переломы, самым распространенным и опасным из которых является перелом шейки бедра. Однако стойчески переносить все эти капризы природы нет никакой необходимости. С неприятными симптомами можно и нужно бороться.

Врачи давно перестали делать трагедию из менопаузы. В их арсенале есть эффективные средства, способные помочь

женщине преодолеть эти проблемы (мерилин секси леди и др.).

Каждая цивилизация определяет свои нормы сексуальной практики, которые постоянно меняются в зависимости от изменения общества. Понятия норма и извращения — зависят от морали эпохи. Для пар, связанных любовью, доступны и нормальны любые формы сексуальных отношений. Большинство мировых религий отрицательных относятся к гомосексуализму, мастурбации и другим не традиционным сексуальным отношениям.

Секс и сексуальные отношения — это не только половой акт и предваряющие его ласки. Для любящих людей сексуально все, что их объединяет: пребывание вместе, сон вдвоем, совместный отдых, чтение, наслаждение музыкой и т.п.

Многие ученые считают, что одной из важнейших функций человеческой сексуальности, кроме репродуктивной, является сохранение супружеских пар, так как половое удовлетворение укрепляет желание мужчины и женщины оставаться вместе.

В поисках радостей секса, удовлетворения и наслаждения люди зачастую придают слишком большое значение технике полового акта, и в первую очередь позициям. Но они никогда не смогут заменить главного в сексе — любви и нежности.

Многим людям внебрачная любовная связь (адультер) кажется запретным плодом, сулящим удовольствие и особый шик. Слишком поздно они начинают осознавать, что на самом деле все наоборот. Изменяющие друг другу супруги не только запутываются в паутине обмана, что часто заканчивается страданиями, но и рискуют навредить собственному здоровью. Традиционные нравственные и семейные устои приходят в упадок. Данные последнего времени свидетельствуют, что почти три четверти мужей и более одной трети жен совершают супружескую измену.

Эти люди в конечном итоге попадают в состояние непрерывного, хронического дистресса (опасность разоблачения и заражения венерической болезнью, беременность от другого мужчины и т.д.), что приводит к бессоннице, раздражительности, снижению иммунитета, появлению различ-

ных болезней, в частности, сахарного диабета и др. И наоборот, сексуальные отношения между любящими друг друга людьми в браке обладают огромной целительной силой.

Лимит полового влечения строго индивидуален. И все-таки физиологически нормальным считается, когда половая близость происходит 1-2 раза в неделю до 35-40 лет, 2-3 раза в месяц после 45-50 лет, 1-2 раза в месяц после 50-55 лет. И нередко, без всяких на то оснований, ориентируясь на "рекордсменов" или "мужские байки" некоторые мужчины сами зачисляют себя в импотенты. Импотенцией не считается первая неудача с новой половой партнершей. Часто причиной здесь может быть либо перевозбуждение от предстоящей половой близости, либо страх неудачи. При этом необходимо знать, что желания могут периодически угасать практически у каждого мужчины. И не нужно делать из этого трагедию.

Импотенция импотенции рознь. Существует как минимум 7 типов полового бессилия. Каждый из них имеет свою, причину и, соответственно, требует особого лечения.

Итак, 1-й тип — психологический. Причины импотенции этого типа — сильный стресс, длительная депрессия, неудачный сексуальный опыт, неуверенность в своих силах, неделикатность партнерши.

Если причина проблем в женщине, в ее нетактичности, попытайтесь объяснить с ней. Если человека захлестнули волны депрессии и стресса — он нуждается в длительном полноценном отдыхе.

2-тип импотенции — фармакологический, наступает при употреблении трав и лекарств, особенно при несоблюдении правил их приема. Из трав такое влияние на потенцию имеют зверобой и душица. Это не значит, что их нельзя употреблять ни в коем случае, можно, но — в меру. Ослабляют эрекцию длительный прием таких препаратов, как снотворные и понижающие давление. Опасны для потенции и все лекарства, содержащие бром.

Вылечиться от импотенции фармакологического типа довольно просто. После прекращения приема ослабляющих потенцию средств мужская сила быстро восстанавливается.

3-тип — физиологический. Проблемы с потенцией возникают из-за болезней и травм тазовой области. Это может

быть, к примеру, простатит, аденома, сахарный диабет. В этом случае поможет только лечение от той болезни, которая явилась первопричиной импотенции.

4-й тип — радиационный. Возникает после длительного радиоактивного облучения. Чаще всего импотенцией подобного типа страдают военнослужащие-ракетчики, ученые-ядерщики и подводники. Для лечения полового бессилия радиационного типа прежде всего необходимо вывести из организма радионуклиды.

Из-за ослабления энергетического тонуса и истощения жизненных сил наступает энергетическое половое бессилие — 5-й тип.

Поднять тонус помогут, во-первых, определение цели жизни и способов движения к ней; во-вторых, бережное отношение к своему семени; в-третьих, занятия спортом и закаливание; в четвертых, режим и еще раз режим.

Самой расходной статьей энергетического бюджета организма мужчины является выработка семени. Значит, чем ниже ваш тонус, тем реже надо испускать семя. Но это не означает снижения частоты половых контактов. Занимайтесь любовью так часто, как захотите, но используйте методику Дао: коитус без семяизвержения. Хотя не все врачи считают ее абсолютно безвредной. Ежедневный бег трусцой и закаливание повышают энергетический тонус настолько, что их эффективность сопоставима с эффективностью методики Дао.

Энерготоники — это специальные медицинские средства, предназначенные для повышения жизненного тонуса. К ним относятся настойки женьшеня, родиолы, левзеи, лимонника. Они свободно продаются в аптеках, но прежде, чем выбрать один из них, лучше посоветоваться с врачом. Увлекаться энерготониками не стоит, особенно при повышенном артериальном давлении крови.

6-й тип импотенции — геронтологический, связан с наступлением старости. Но и он не является необратимым. И семидесятилетний дедушка может чувствовать себя двадцатилетним юношей: все дело опять-таки в жизненном тонусе.

7-й тип импотенции — когда половое бессилие наступает из-за длительного сексуального воздержания. При отсут-

ствии половых контактов организм приостанавливает выработку семени, деятельность половой сферы затухает и восстановить нормальное положение вещей достаточно трудно. Длительное сексуальное воздержание бывает добровольное и вынужденное.

Первый тип обычно практикуют люди религиозные или исповедующие какие-либо психонергетические учения. Для того чтобы такое воздержание не сказалось на потенции, следует овладеть методами трансмутации сексуальной энергии в духовную силу. Примерами таких методик могут служить учения йогов (уддияна-бандха и агнисарапранаяма) и даосских мудрецов.

Теперь — о воздержании вынужденном. Это чаще всего удел холостяков, не имеющих любовниц, и солдат срочной службы.

Импотенция из-за длительного воздержания может возникнуть только у мужчин, чей энергетический тонус позволяет им регулярно испускать семя. Есть и сторонники воздержания в целях повышения жизнестойкости организма.

При психотерапии сексуальных нарушений широко применяется так называемый информационно-разъяснительный метод, задача которого — повышение уровня не только культуры межличностных отношений супругов, но и сексологических знаний.

Ученые бьют тревогу: человечество охватила эпидемия сексуальной апатии. Деловые, преуспевающие, постоянно занятые служебными проблемами представители обеих полов почти утратили интерес друг к другу. Только в США в 2000 году врачи выписали более 300 тысяч официально зарегистрированных рецептов на препараты, разжигающие страсть. В немецких аптеках на эти средства было истрачено 17 миллионов марок.

Итальянские сексопатологи пошли иным путем: пациентам, которые испытывают трудности в интимной жизни они дают гастрономические рецепты. Уже жители древнего мира знали о афродизиаках — продуктах, разжигающих страсть. По преданию, их тайну открыла людям богиня любви Афродита, и вот уже несколько тысяч лет ее кулинарные рецепты творят чудеса.

Большое влияние на мужскую и женскую сексуальность оказывают отдельные пищевые продукты. Продукты, несущие в себе возбуждающее начало, можно разделить на две основные группы: животные и растительные. Их используют либо отдельно, либо в сочетании, учитывая вкусовые пристрастия конкретного человека.

К первой группе относятся яйца различных птиц (куриные, гусиные, перепелиные), молоко (особенно козье), дичь (рябчики, перепела), мидии, устрицы, икра. Среди экзотических продуктов животного происхождения возбуждающим эффектом обладают рога оленя, мускусная железа, амбра китов, рог носорога.

Во вторую, более многочисленную группу входят корень имбиря, фенхель, корень женьшеня, грибы, черные бобы, некоторые сорта лука, тыквы, морковь, ремень, фиги, миндаль, фисташковые и кедровые орехи, семена еловых, кунжутное семя, корица, мускатный орех, шафран, некоторые сорта жгучего перца, изюм, грецкие орехи, мед, просо, семена апельсина, гранаты.

Индийские врачи не понимают причин небывалого ажиотажа, возникшего в США с появлением в продаже таблеток виагры, которые, по слухам из-за океана, поднимают уровень мужской потенции на "космическую высоту". Они считают, что если у мужчины возникли проблемы с насыщением кровью вполне определенного органа, не надо прибегать к химическим лекарственным препаратам, которые часто дают побочные или обратные эффекты, вызванные истощением тех ресурсов организма, на активацию которых нацелено лекарство.

Лучше использовать растительные средства, в том числе плоды, семена, травы и специи, значительно повышающие мужскую потенцию. Индийские специалисты предлагают простой рецепт: надо взять обыкновенный мясной фарш, посолить его, поперчить, перед готовкой добавить специи по вкусу, а главное — хорошую щепотку семечек из сосновой шишки. Вкушающим регулярно такое блюдо никогда не потребуются таблетки пресловутой виагры.

В настоящее время практически любая форма импотенции успешно лечится. Но не следует заниматься самолечением. Это опасно и иногда даже приводит к летальному

исходу. Так, оказалось, что в результате приема виагры приходится напрягаться и сердцу, чтобы удовлетворить непомерные запросы "снизу". В результате этого большое сердце может не выдержать. Прием виагры ни в коем случае нельзя сочетать с приемом сердечных препаратов нитратного типа, особенно с нитроглицерином. В сочетании с ними виагра дает сильные побочные эффекты, в частности резкое падение артериального давления.

Еще одним побочным эффектом при приеме виагры может быть приапизм — патологически длительно не прекращающаяся эрекция. Или, например, применение йохимбина дает эффект в основном у лиц молодого возраста. Он возбуждающе действует на нервную систему с вытекающими отсюда последствиями (нарушение сна и др.). Всегда к рекламе следует относиться с определенной долей скептицизма.

Так стоит ли искусственно, при помощи различных стимуляторов поддерживать сексуальную активность мужчинам после 60 лет? По-видимому, не следует по ряду причин:

1. Природа человека чрезвычайно мудра, и она уstraняет в определенном возрасте половую функцию с тем, чтобы направить все резервы организма на более важные процессы, обеспечивающие его жизнедеятельность (сердечно-сосудистая система, иммунитет и др.).

2. Очень опасно "заливать молодое вино в старые меха". В период полового акта значительно повышается артериальное давление крови (до 180-220 мм рт.ст.), пульс (до 140), дыхание и т.п., что может привести к серьезным последствиям (инфаркт, инсульт и др.). Как известно, люди умирают не только от побочного воздействия половых стимуляторов, но и от секса.

3. Прием половых стимуляторов нарушает биохимический гомеостаз в организме, что может привести к снижению его резистентности, здоровья и продолжительности жизни человека.

Как известно, основным методом лекарственной терапии рака предстательной железы является блокада эндогенного тестостерона, 90-95% которого вырабатывается в яичках и 5-10% — в надпочечниках.

Устранение выработки этого гормона достигается либо хирургической кастрацией, либо химическими веществами, угнетающими его синтез. И поэтому пока никто не знает к каким отрицательным последствиям может привести искусственная стимуляция выработки в организме (эндогенного) тестостерона или дополнительное введение его (экзогенного) с различными стимуляторами половой функции (пенисил и др.).

4. Среди некоторых ученых существует мнение, что чем выше сексуальная активность человека, тем больше у него продолжительность жизни. Вряд ли можно с этим согласиться. Не следует путать причину со следствием. Дело в том, что у долгожителей благодаря их хорошему здоровью, проявляется и сексуальное долголетие. Половые гормоны ускоряют обмен веществ, а значит увеличивают темпы старения организма. Феномен долголетия монахов, священников, соблюдающих обет безбрачия, известен давно. Кастрированные мужчины живут в среднем на 15 лет дольше.

Быть мужчиной — фактор биологического риска. Ученые признают, что сегодня медицина не в состоянии уравнять показатели средней продолжительности жизни мужчин и женщин. Последние живут дольше. Если женщины часто страдают от хронических заболеваний, то мужчины более подвержены остро протекающим болезням (инфаркт миокарда и др.). Одним из основных факторов, влияющих на укорочение мужской жизни, специалисты называют тестостерон. Выбросы тестостерона перегружают и расстраивают работу мужской сердечно-сосудистой системы. И несомненно был прав А.С. Пушкин, утверждая, что "есть время для любви, для мудрости — другое". В очень зрелом возрасте не следует забывать мудрые слова Соломона: "У глупости две дочери — давай, давай; у мудрости одна — довольно!"

БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Болезни, передаваемые половым путем (БППП), представляют особую опасность, так как большинство из них протекают незаметно. К ним относятся свыше 50 болезней.

Спектр заболеваний, передаваемых половым путем, в последние десятилетия значительно расширился. От классических — гонореи, сифилиса — до таких, как хламидийные инфекции, болезни вызываемые мико- и уреаплазмой, трихомонадами и, наконец, ВИЧ. Ежегодно на планете регистрируется около 200 млн. больных гонореей, 250 млн. трихомонозом, 250 млн. — хламидиозом, 100 млн. — микоплазмозом и 50 млн. больных сифилисом. Цифры просто устрашающие. Все больший интерес специалистов вызывает вирус папилломы человека из-за сильного распространения, а также возможного риска злокачественных эпителиальных изменений.

Патогенная флора, восходящая через шейку матки, приводит к тяжелым внутриматочным инфекциям. Весьма большое значение для материнской заболеваемости и патологии плода приобретают хламидийные и герпетические инфекции. Они могут привести к преждевременным родам, болезни и смерти младенца. Свыше 60-70% детей, при рождении через инфицированные родовые пути, заражаются. Около 30-40% всех заболеваний пневмонией в первые месяцы жизни объясняются хламидийной инфекцией. С распространением инфекции вируса простого герпеса увеличилось число врожденных осложнений.

Сифилис — очень опасная болезнь, которая обладает высокой степенью контагиозности (заразительности). Как правило, передается половым путем. Известны случаи бытового заражения — через поцелуи и некоторые вещи, которыми пользовался больной: зубную щетку, мочалку, полотенце, посуду и т.п. Кроме того, возможно инфицирование при переливании крови и передача инфекции от матери плоду. В последнее десятилетие наблюдается резкое увеличение заболеваемости сифилисом.

Сифилис протекает стадийно. В первой стадии (первичный сифилис) чаще всего на половых органах, реже на гу-

бах, языке слизистой оболочке полости рта, на коже груди и шеи спустя 2-4 недели после заражения образуется красное пятнышко, разрастающееся в изъязвляющийся узелок. В результате этого возникает безболезненная язвочка или эрозия округлой формы, окаймленная красным ободком, с правильными округлыми или овальными очертаниями, пологими (блюдеобразными) краями и гладким синюшно-красным дном. Через несколько недель они заживают и без лечения, что особенно опасно, так как это успокаивает больного.

Через несколько недель или 3-6 месяцев начинается вторая стадия (вторичный сифилис). Она сопровождается повышением температуры тела, слабостью, розовой сыпью, которая локализуется в основном на ладонях и подошвах, однако может развиваться и на коже других областей тела. Кроме сыпи, могут возникать округлые синюшно-красные гладкие узелки, которые склонны к изъязвлению. На половых органах и вокруг них, а также вокруг заднего прохода часто образуются мокнущие язвы, окруженные сосочкообразными разрастаниями кожи или слизистых оболочек, напоминающие цветную капусту, — кондиломы (от гр. *kondyloma* — нарост, опухоль). Сыпь, и особенно язвы и кондиломы, весьма заразны. Эти симптомы держатся 3-6 месяцев, периодически то появляясь, то исчезая. Во второй стадии все пораженные участки заразны.

Третья стадия, как правило, начинается на третьем-четвертом году заболевания и при отсутствии лечения длится в течение всей жизни больного, приводя к инвалидизации, обезображиванию, поражению спинного и головного мозга, психическим заболеваниям, параличу, слепоте.

При врожденном сифилисе заражение происходит внутриутробно от больной матери. Бледные спирохеты проникают в организм плода из пораженной плаценты.

В последние десятилетия сифилис зачастую стал протекать более мягко, а иногда и бессимптомно, в скрытой форме.

Диагноз сифилиса основывается на клинических проявлениях, результатах обследования предполагаемого источника, обязательно лабораторном исследовании (обнаружение бледных спирохет, положительные серологические ре-

акции). Особенно информативна реакция Вассермана, которая положительна у всех больных во второй половине первой стадии и в течение всей второй. В третьей стадии она отрицательна примерно у трети больных.

При поздно начатом лечении даже несмотря на то, что курс лечения будет пройден и человек станет незаразен, вся его дальнейшая жизнь будет сильно омрачена и связана с бесконечными справками и объяснениями. Дело в том, что реакция Вассермана навсегда остается положительной.

После окончания лечения, через три месяца, полгода и год необходимо сдать анализы крови и пройти полное клиническое обследование у невропатолога, окулиста и отоларинголога.

Гонорея — одно из наиболее распространенных венерических заболеваний, вызываемых гонококком.

Гонорея передается половым путем или при родах ребенку, однако крайне редко возможно инфицирование и через зараженные предметы, на которых гонококк во влажной среде может сохранять свою жизнеспособность до 2 ч.

Наиболее часто встречается уrogenитальная форма гонореи, то есть когда гонококк попадает в организм человека в результате нормального полового акта. Гонорея прямой кишки (ректальная гонорея) чаще встречается у гомосексуалистов. Гонореей гортани, как правило, заражаются при оральных формах секса. Гонорея глаз встречается в основном у новорожденных (они заражаются во время прохождения через родовые пути).

У мужчин — гнойные выделения из мочеиспускательного канала, порой с неприятным запахом, которые сопровождаются режками, болями, частыми позывами на мочеиспускание. Гонорея другой локализации сопровождается выделениями, как из глаз, так и из прямой кишки. Инкубационный период от одного дня до двадцати, в среднем — 3-4 дня.

У женщин жалобы совсем другие. Женщины в начальной стадии заболевания могут и не знать о нем, так как инфекция располагается внутри шейки матки, а значит больная не видит выделений и первое время ничего не чувствует. Зато становится таким же очагом инфекции, как и больной мужчина.

Когда инфекция попадает в мочеиспускательный канал, то женщины начинают жаловаться на то же, что и мужчины. Инфекция распространяется вверх, достигая слизистой матки и маточных труб, у мужчин — предстательной железы и яичек. Образуется обширная зона воспаления.

При подозрении на инфицирование следует немедленно провести соответствующее обследование в медицинском учреждении.

В последнее время преобладают скрытые формы течения этого заболевания. Под воздействием антибиотиков, которые современный человек употребляет довольно часто при различных заболеваниях, изменилось и течение болезни, и непосредственно ее возбудитель — гонококки. Малосимптомное или бессимптомное течение гонореи приводит к тому, что больной человек может не обнаружить у себя никаких признаков заболевания, но быть источником заражения.

Попытки больного заняться самолечением приводят к затяжному скрытому течению гонореи и увеличивают устойчивость гонококка к антибиотикам.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и передающегося половым путем и с кровью. СПИД не имеет специфической картины развития болезни. Часто клиника СПИДа проявляется на фоне какого-либо другого заболевания.

ВИЧ — это медленный вирус, который, внедрившись в клетку, может месяцами (до 15 лет) находиться как бы в состоянии спячки, ничем себя не проявляя.

СПИД — самая опасная из всех болезней, передаваемых половым путем. Первый ее случай был обнаружен в 1952 году, но заболевание тогда было отнесено к неизвестным.

К 1987 году в США было зарегистрировано 40 000, а в Западной Европе — 5000 случаев этой болезни. В 1990 году в США количество инфицированных ВИЧ достигло 1,5 млн. человек, а больных — 132510. По данным ВОЗ в мире от СПИДа погибло уже более 22 миллионов человек. По прогнозу ВОЗ, к 2003 году каждый шестой человек в мире будет заражен этим губительным вирусом. А это уже мировая катастрофа.

ВИЧ постоянно видоизменяется. Сейчас известно 17 разновидностей вируса. В США наиболее распространен тип В, в Азии и Африке — относительно новый тип Е. Он наиболее агрессивен среди известных разновидностей ВИЧ. Именно с этим типом вируса связывают быстрое распространение эпидемии на этих континентах.

Вирус накапливается в большом количестве в крови, сперме, влагалищной слизи, меньше — в слюне, поэтому, как правило, заражение происходит половым путем (около 80% случаев). Заражение возможно также через загрязненную иглу для инъекции или при переливании крови от зараженного донора. В России хорошо известна трагедия Элисты, где в родильном доме были заражены десятки новорожденных детей. Высок риск заражения плода от больной матери. Попав в организм человека, ВИЧ поражает его иммунную систему, и в первую очередь лимфоциты. Уже через 5 дней после заражения в крови появляются специфические антитела против вируса ВИЧ, которые можно обнаружить. Эта реакция проявляется наиболее ярко между второй и седьмой неделями. Инфицирование ВИЧ еще не означает заболевание СПИДом. У большинства зараженных людей в течение 3-5 лет, а у многих даже до 12 лет протекает стадия бессимптомного вирусоносительства, во время которой носитель опасен, так как может заразить других.

У многих зараженных развивается симптомокомплекс, который проявляется увеличением лимфоузлов, поносом, лихорадкой, ночным потом, стоматитом, целым рядом инфекций (грибки, герпес). Чем дольше длится этот симптомокомплекс, тем больше риск развития активной формы СПИДа.

Часть инфицированных после инкубационного периода сразу заболевают активной формой СПИДа, которая связана с ослаблением иммунной системы организма, что приводит к развитию вторичной инфекции. Для болезни характерна постоянная лихорадка, снижение массы тела, увеличение лимфатических узлов, пневмония, поносы. Примерно у 25% больных на коже возникают припухлые красноватые пятнышки, грибковые инфекции. ВИЧ проникает в мозг, поэтому у 30-65% больных наблюдаются психические расстройства.

До сегодняшнего дня СПИД смертелен. Обычно смерть наступает через 2-4 года. Эффективного метода лечения СПИДа нет.

Генитальный герпес (ГГ) — одно из широко распространенных заболеваний, передающееся половым путем при любых сексуальных контактах и даже при поцелуе. Редко происходит заражение бытовым путем. В США ГГ поражено более 50 млн. человек, ежегодно заболевает около полумиллиона.

Неконтролируемый повсеместный рост заболеваемости генитальным герпесом, отмеченный в 70-х годах XX века и продолжающийся до настоящего времени, ставит проблему герпесвирусной инфекции в один ряд с самыми актуальными социально значимыми проблемами здравоохранения. Вирус герпеса сохраняется до 3 дней на постельном белье, полотенце. Современные моющие средства, растворенные в горячей воде, уничтожают вирус герпеса. Больной человек должен тщательно соблюдать правила личной гигиены, мыться обеззараживающим мылом, пользоваться отдельным бельем. Практически любые участки кожи могут быть поражены. К сожалению, у многих заболевание протекает бессимптомно, поэтому больной не знает, что он поражен. Периодически в сперме, слизи шейки матки или влагалища появляется огромное количество вируса.

Первичная стадия ГГ проявляется болезненными пузырьками на коже и слизистых оболочках половых органов, через неделю поражается кожа ягодиц, бедер, других областей. Эти пузырьки лопаются, на их месте образуются болезненные, красноватые, мокнущие язвочки, возникают зуд, жжение, выделения из влагалища, а у мужчин из мочеиспускательного канала. При этом развивается общая слабость, повышается температура, возникают мышечные и головные боли, иногда светобоязнь. Эти симптомы держатся в течение одной-двух недель. Язвочки заживают в течение 15-20 дней у мужчин и 18-21 дня у женщин.

Рецидивы возникают с различной частотой (от одного раза в месяц до одного раза в несколько лет) у многих, но не у всех больных. Рецидивам способствуют стрессы и различные заболевания. Беременная женщина может заразить плод, так как вирус способен проникать через плаценту.

Инфицирование ребенка может произойти и во время родов.

У каждого второго младенца, рожденного от инфицированной матери, поражены герпесом кожа и слизистая. Если тут же начать лечить, все останутся живы. Не будет это сделано — погибнет каждый второй ребенок. У одной трети зараженных детей разовьются поражения мозга и энцефалиты. Из них, если и лечить, обречены на смерть 15%. Если же не оказать им помощи, умрут больше половины. И, наконец, самое тяжелое, что может принести новорожденным генитальный герпес — это одновременное поражение печени, легких, кожи, надпочечников. При лечении выживает менее половины, а без лечения погибнут 9 детей из 10.

При подозрении на генитальный герпес следует обратиться к специалисту. Уже осмотр позволяет врачу поставить диагноз. В трудных случаях прибегают к лабораторным методам исследования. Своевременно выявленный герпес и правильное лечение дают больному хорошие шансы для выздоровления.

Молодым людям, собирающимся завести семью, пусть будет даже самая большая, горячая любовь, не помешало бы провериться на наличие вируса герпеса в организме. И если этот коварный вирус у кого-то из них будет выявлен, следует не предьявлять друг другу претензии, а пролечиться. Если ваш лечащий врач считает герпес “насморком” и советует лечить его зеленкой, обратитесь к другому врачу.

Обычный презерватив не является защитой от герпетической инфекции, особенно в стадии обострения. Ведь герпетические пузырьки могут быть не только на половых органах, но и в области промежности, на животе, на ягодицах. Многие фирмы, например Durex, производят презервативы со специальной спермицидной смазкой, наносимой на изделие изнутри и снаружи. Смазка содержит вещество — ноноксinol-9, которое приводит не только к гибели сперматозоидов, но и уничтожает вирусы герпеса и даже ВИЧ. Во всяком случае так уверяют производители. Это же вещество содержится и во влагалищных свечах стерилин. Если вы знаете, что ваш половой партнер болен герпесом, всегда используйте презерватив или стерилин. А в

период обострения заболевания, когда появляются пузырьки, вообще воздержитесь от половых контактов.

Но если вы уже подхватили герпетическую инфекцию, то знайте: чем раньше начато лечение, тем легче будет протекать болезнь в будущем, тем меньше заболевание будет рецидивировать.

Папилломавирусная инфекция (ПВИ) — вызывается вирусами, которые могут спровоцировать как доброкачественные, так и злокачественные опухоли. Эти вирусы достаточно многообразны, насчитывают до 60 их разновидностей.

Вирус папилломы передается половым путем, возможным считается также заражение плода при беременности и перенос вируса от родителей к детям.

Отмечается очевидная связь между уровнем заболеваемости и ранним началом половой жизни. Наиболее часто заболевание встречается у женщин, имеющих половые связи со многими партнерами, и у женщин, чьи мужья имеют многочисленные внебрачные связи.

Максимальная частота обнаружения папилломы человека приходится на возрастную группу 15-25-летних сексуально активных женщин.

В последние годы установлена связь между возникновением рака шейки матки и инфицированием женщин вирусом человеческой папилломы. Особую опасность при раковых заболеваниях представляет сочетание этого вируса и вируса генитального герпеса.

У мужчин остроконечные кондиломы (бородавка остроконечная) могут образовываться на гениталиях и доставлять не только косметический дискомфорт и служить источником дальнейшего заражения половых партнеров, но и в запущенных случаях есть вероятность прорастания кондилом в уретру. У мужчин возникают проблемы с мочеиспусканием и операции в таких запущенных случаях очень сложны.

Лечение кондилом проводится в соответствии с их локализацией, характером процесса и учетом сопутствующих заболеваний, других инфекций. Все виды местного лечения направлены на механическое удаление разрастаний. Для этого используются такие методы, как крио-, электро-,

термо -, лазеротерапия, хирургическое иссечение. Кроме того, используют местное, внутриочаговое и системное введение интерферонов.

Гепатиты среди инфекций уступают только гриппу и ОРВИ. Однако, существуют все предпосылки для того, чтобы они заняли в этом "рейтинге" лидирующую позицию. Сейчас открыты вирусы гепатита А, В, С, Д, Е, G, TTV, а сколько их всего — не знает никто.

Еще 10 лет назад у 85% заболевших гепатитом выявлялся вирус А. Сейчас менее чем у половины. У 17% в болезни повинен вирус С, у 36% — В. Из известного на сегодня "алфавита" вирусов только А и Е передаются через загрязненные продукты и воду, остальные подобно ВИЧ-инфекции. Особую опасность представляет вирус гепатита В, нередко вызывающий хронический гепатит, цирроз и рак печени. За прошедшее десятилетие число инфицированных этим вирусом увеличилось в 4 раза. Особенно активно гепатит В распространяется в молодежной среде. Чаще всего вирус гепатита В попадает в организм во время половых контактов или через общую, пускаемую наркоманами по кругу, иглу. Можно заразиться гепатитом В в быту при несоблюдении элементарных правил личной гигиены. Источником заражения могут стать кровоточащие десны, треснувшая губа, бытовая травма в виде обыкновенного пореза.

Среди инфекций, передающихся половым путем, гепатиту В уделяется незаслуженно мало внимания. А ведь он опаснее СПИДа. По оценкам специалистов, вирус гепатита В в 100 раз более заразен, чем вирус иммунодефицита человека. При этом наблюдается тот же длительный инкубационный период. Может быть и стертая форма заболевания, когда человек не подозревает, что переболел гепатитом.

По данным ВОЗ, в мире выявлено 350 млн. носителей вируса гепатита В, 150 млн. — вируса гепатита С. Свыше миллиона человек ежегодно погибают от поражений, так или иначе связанных с этими заболеваниями: 700 тыс. от цирроза, 300 тыс. от рака печени.

Специфические методы лечения, направленные на уничтожение вируса гепатита, не разработаны. Профилактикой

вируса гепатита В является вакцинация. Особенно она актуальна для лиц с высоким риском заражения.

Заболевания, вызываемые хламидиями, в настоящее время среди БППП весьма распространены. В США ежегодно заболевают от 3 до 4 млн. человек. У женщин развиваются хламидийные уретриты, воспаления слизистой оболочки матки, труб. И у мужчин, и у женщин хламидийные инфекции приводят к бесплодию. Заболевание передается половым путем, причем легче от мужчины к женщине, чем наоборот. Кроме того, может инфицироваться и конъюнктив глаза. Во время родов больная мать может заразить ребенка, чаще всего при этом развивается конъюнктивит или воспаление легких.

У половины женщин и 15-30% мужчин заболевание протекает бессимптомно. У мужчин инкубационный период длится от одной до трех недель, после чего возникают учащенные болезненные мочеиспускания и слизистые выделения из мочеиспускательного канала. Часто развивается воспаление придатков яичек, которое проявляется их увеличением, болезненностью, припухлостью, сильными болями. У женщин возникает зуд наружных половых органов, мутные слизистые выделения из шейки матки, учащенные болезненные мочеиспускания, воспаление органов малого таза. Хламидиоз — причина половины бесплодных браков.

Диагноз хламидийной инфекции ставится на основании бактериологического исследования или выявления антител.

Очень часто больные одновременно страдают хламидийной инфекцией и гонореей.

При хламидиозе встречаются и внегенитальные поражения: проктит (воспаления прямой кишки), фарингит (воспаление глотки), пиелонефрит (воспаление почек), артрит (воспаление суставов), конъюнктивит и пневмония.

Лечение антибиотиками (тетрациклины, эритромицин), сульфаниламидами эффективно. Однако не следует заниматься самолечением.

Трихомоноз — заболевание, которое вызывают простейшие — трихомонады. Чаще всего трихомонады передаются половым путем. Трихомоноз — заболевание не только урогенитального тракта, а всего организма в целом. Еще в начале XIX века определенная группа ученых доказала, что

трихомонады присутствуют во всех органах человеческого организма, но эта теория не получила своего развития из-за многих факторов.

Следующий путь передачи — контактно-бытовой: постельное белье, туалетные принадлежности, унитазы, ванны. Трихомонада на поверхности унитаза сиденья выживает до 2-х суток и может стать причиной инфицирования человеческого организма. Трихомонада также длительно жизнеспособна на вибраторах, спринцовках, стенках бассейнов и ванн. Часто инфицирование влагалища у женщин происходит от фекалий при неправильном подтирании — сзади вперед, вместо того чтобы делать наоборот — от вагины назад, поскольку паразит очень часто живет в кишечнике.

У женщин трихомонады вызывают вагиниты (воспаление слизистых стенок влагалища), эрозии шейки матки, эндометриоз, непроходимость маточных труб, язвенные колиты, дуодениты, холециститы, пиелонефриты, циститы и т.д. У мужчин дела обстоят не лучше. Попадая на слизистую мочеиспускательного канала, трихомонады вызывают эрозивные уретриты, абсцесс предстательной железы, простатиты, воспаление яичек и предраковые заболевания.

Лобковые вши обитают на лобковых волосах, питаются кровью. Как правило, заражение происходит половым путем, однако на белье вошь может существовать около 24 ч, а гниды — около 6 суток, поэтому возможно и заражение бытовым путем. В США ежегодно 3 млн. американцев заражаются лобковой вошью. У большинства зараженных через 5 суток на коже лобка появляется сыпь, возникает интенсивный зуд, воспаление. Яйца лобковой вши очень прочно прикрепляются к волосам. Поэтому при заболевании лучше всего сбрить волосы и обработать кожу гамма-бензенаксалоридом. Препарат входит в состав крема или лосьона Kwell. Эффективна обработка керосином. Белье следует стирать горячей водой и тщательно гладить раскаленным утюгом.

Часто человека поражает не одна, а целая комбинация инфекций. Сочетание гонококков и хламидий, например, встречается почти у трети инфицированных. СПИД неред-

ко идет рука об руку с герпесом. Часто встречаются сочетания трихомоноза и кандидоза, кандидоза и гарднереллеза, микоплазмоза и гарднереллеза. Список можно продолжать и продолжать.

Смешанной инфекцией можно объяснить не типичное течение многих БППП, которое встречается все чаще и чаще. Кроме того, при смешанной инфекции увеличивается инкубационный период и количество осложнений. Изменяется количество и качество симптомов, при этом усложняется постановка диагноза. Поэтому комбинированные инфекции сложны для лечения и опасны по своим последствиям.

Дело в том, что, например, гонококки способны проникать внутрь трихомонад и прятаться там от лекарственного воздействия. Ведь противотрихомонадные средства не действуют на возбудителей гонореи, а группа антибиотиков, способных уничтожить гонококки, не действует на трихомонады. Лечение многих БППП, вызванных бактериями, не повлияет на герпетическую инфекцию.

Прежде чем приступать к лечению, необходимо провести полное масштабное обследование, которое поможет обнаружить всех возбудителей, вызвавших заболевание.

БППП в начальной стадии протекают бессимптомно и поэтому сексуально активные люди всегда подвержены риску заражения. Чтобы избежать БППП необходимо:

не допускать случайных половых связей и соблюдать моногамию: чем меньше сексуальных партнеров, тем меньше риск заболевания;

пользоваться презервативом со спермацидами, которые значительно снижают риск заражения, хотя и не дают полной гарантии, так как передача возбудителя при некоторых болезнях может происходить через кожу, слизистые ротовой полости, слюну и др;

соблюдать определенные правила личной гигиены после полового акта, а в ситуациях сопряженных с определенным риском (изнасилование и др.) принять некоторые лечебные препараты в профилактических дозах (необходимо посоветоваться с врачом), которые могут снизить риск заражения при некоторых заболеваниях;

помнить, что не существует каких-либо приемов или

средств, гарантирующих полную безопасность от БППП при случайных половых связях.

Человек стремится к наслаждению в сексе и здесь ничего нет предосудительного. Но факт остается фактом, что венерические болезни — не что иное, как расплата за грех прелюбодеяния и обмана. Поэтому профилактикой может быть только праведная жизнь, верность в браке, создание семьи, из которой не следует бегать на стороне, а совершенствовать секс в супружеской спальне.

От инфекции может защитить влагалищный спермицид фармадекс, который вводят во влагалище. Действующим веществом этого препарата является хлорид бензалкония, способный губительно действовать на многие возбудители болезней, в том числе и на ВИЧ. Хорошо зарекомендовали себя и влагалищные свечи стерилин с активным компонентом ноноксинол-9. Эти препараты вводят во влагалище за несколько минут до полового акта. Гигиена секса настойчиво рекомендует использовать презервативы при случайных половых связях. Это играет существенную роль в предупреждении заболеваний, передающихся половым путем.

Презерватив достаточно дешев и это не только средство контрацепции, но и способ защиты от многих инфекций. Именно поэтому, наверное, презерватив стал вновь популярным.

Покупая презервативы (а делать это надо только в аптеке), поинтересуйтесь, имеется ли у этих изделий сертификат. Этот документ должен доказывать, что они прошли проверку на непроницаемость для вируса иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции). Такие сертификаты имеют презервативы трех фирм — Innotex, Matex, Durex.

Больше всего ценятся, конечно, латексные презервативы. Они более тонкие, в то же время — прочные и лишь незначительно притупляют ощущения. Многие, ссылаясь именно на эту отрицательную характеристику презерватива, отказываются его использовать. Впрочем, по отношению к современным презервативам это уже является мифом. Сейчас эти изделия выпускают со всевозможными «наворотами»: пупырышками, усиками и т.д. Может присутствовать и специальная смазка. И все это позволит не притупить, а усилить ощущения.

Если выбранный презерватив не содержит лубриката (смазочного средства), можно нанести на кончик пениса лубрикующую смазку на водной основе. Только никогда не смазывайте его полностью — презерватив может соскользнуть в самый ответственный момент. Крем на масляной основе, типа детского или вазелина, в качестве смазки использовать не рекомендуется. Дело в том, что подобный крем может просто-напросто испортить презерватив. Особенно это касается изделий из латекса.

Можно ли в качестве смазки пользоваться слюной? Если вы используете презерватив, но также хотите защитить себя от инфекции — нет. Через слюну передается большинство возбудителей инфекционных заболеваний половых органов.

Кроме этого, желательны запомнить еще несколько важных правил:

перед использованием презерватива обязательно убедитесь, что не истек срок его годности;

храните презервативы в прохладном, защищенном от света сухом месте во избежание ухудшения качества латекса;

не носите презервативы долго в кармане, так как тепло тела может повлиять на их сохранность;

открывайте упаковку презерватива непосредственно перед использованием.

Для пользования презервативом нет никаких противопоказаний. Он не вызывает побочных реакций и им легко пользоваться. Если, конечно, мужчина знаком со следующими правилами:

презерватив не разворачивают, а только зажимают его кончик пальцами, чтобы оставить место для спермы;

сдвигают крайнюю плоть назад и, продолжая сжимать кончик презерватива, натягивают его на эрегированный половой член до введения его во влагалище;

после семяизвержения извлекают половой член, пока сохраняется эрекция, следя за тем, чтобы семенная жидкость из презерватива не попала на органы партнерши;

выбрасывают использованный презерватив и никогда не используют его дважды.

После случайного полового контакта без презерватива в сроки не более двух часов необходимо сделать промывание половых путей в кожнодиспансере.

Порядок оказания экстренной помощи в кожнодиспансере, где прием осуществляют круглосуточно, следующий. Пациент моет руки, выпускает мочу, тщательно обмывает теплой водой с мылом половой член, мошонку, бедра и промежность. После обсушивания салфеткой эти же места протирают тампоном, пропитанным раствором хлоргексидин биглюконата (гибитан) или мирамистина, иногда используют раствор сулемы (1:1000).

Из кружки Эсмарха проводят промывание передней части мочеиспускательного канала раствором гибитана или мирамистина, пропуская до 0,5 л промывной жидкости.

После промывания уретры в нее вводят до 2 мл раствора этих же препаратов или с помощью глазной пипетки 6-8 капель 2-3%-ного водного раствора протаргола.

Затем наружное отверстие уретры слегка зажимают на несколько минут. Рекомендуются воздерживаться от мочеиспускания в течение 2-3 часов.

Пациенту выдают стерильную марлевую салфетку для защиты половых органов от загрязненного белья, которое необходимо сменить при первой же возможности.

После случайного полового контакта (лучше, чтобы их не было) каждый молодой человек может самостоятельно провести некоторые процедуры (обмывание водой и т.п.) и затем обработать половые органы хлоргексидин биглюконатом, мирамистином или интим-спреем, которые выпускаются в удобной 100-миллиметровой полимерной упаковке.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Контрацепция (от лат. *contra* — противоположность, *conceptio* — зачатие) — это способ предотвращения оплодотворения яйцеклетки и, следовательно, наступления беременности. По данным современных исследователей, яйцеклетка сохраняет способность к оплодотворению от 6 до 24 ч после овуляции. Сперматозоиды сохраняют жизнеспособность в половых органах женщины от 2 до 8 суток. Таким образом, теоретически половое сношение без предохранения за 8 дней до овуляции и в день овуляции может привести к беременности.

Способы предупреждения нежелательной беременности должны широко освещаться в популярной литературе.

Противозачаточные средства делят на две группы: применяемые женщиной и применяемые мужчиной. Кроме того их классифицируют по характеру действия: механические (влагалищные диафрагмы, шейечные колпачки, мужской презерватив), химические (кремы, пасты, шарики, свечи, таблетки, растворы и др.), биологические (физиологический метод контрацепции), хирургические (стерилизация мужчин, реже женщин).

Механические способы. Они препятствуют проникновению сперматозоидов в полость матки. К ним относятся презервативы, диафрагмы, колпачки.

Современные защитные приспособления сделаны из латекса. При пользовании ими следует помнить, что нефтепродукты быстро нарушают эластичность и проницаемость латекса, поэтому не следует смазывать их вазелином, кремами на основе вазелина, необходимо использовать только кремы, изготовленные на водной основе.

Презервативы (от лат. *praeservio* — предохранять) — это средство для предупреждения беременности и защиты от заражений венерическими болезнями. Промышленность выпускает огромное количество различных модификаций презервативов, в том числе самоувлажняющиеся и пропитанные спермицидами, а также различными приспособлениями для усиления сексуального удовлетворения женщины.

При регулярном использовании обычных презервативов

беременность наступает у 5 из 100 пар в год; презервативы в комбинации со спермицидами более надежны — 1-2 беременности у 100 пар в год.

Диафрагма представляет собой полушарие из латекса, в основание которого вставлено гибкое металлическое кольцо. Диафрагма вводится во влагалище и одевается на шейку матки так, чтобы кольцо охватило ее. Колпачок — это маленькая диафрагма, которая покрывает только шейку. Надежность диафрагмы (и колпачка) как противозачаточного средства возрастает, если ее предварительно смазать спермицидным средством.

Диафрагма (и колпачок) подбираются врачом с учетом размеров шейки матки и влагалища. Важными условиями их эффективности являются умение женщины устанавливать диафрагму или колпачок и правильный выбор размера. Врач должен контролировать соответствие размера диафрагмы половым органам женщины не реже одного раза в год, а также после родов и в случае резкого увеличения или уменьшения массы тела. Диафрагма надевается за 1,0-1,5 ч до полового акта и остается во влагалище в течение 6 ч после него. Колпачок в отличие от диафрагмы можно носить в течение 2-3 недель.

Прерванный половой акт — это быстрое извлечение полового члена из влагалища перед семяизвержением. Прерванный половой акт — один из самых старых и довольно распространенных методов контрацепции. Однако эффективность его невелика. Беременность наступает в 20-23% случаев. Способ труден с психической точки зрения, так как мужчина должен постоянно контролировать свои действия. Внезапное прерывание фрикции часто оставляет женщину неудовлетворенной.

При внутриматочной контрацепции (ВМК) используются внутриматочные противозачаточные устройства (ВМУ), которые врач вводит в полость матки. Чаще всего это гибкая спираль, изготовленная из меди или какого-либо индифферентного сплава. Однако некоторые ВМУ содержат и искусственный прогестерон, который постепенно в течение длительного времени освобождается и поступает в полость матки. Специалисты считают, что ВМУ, вызывая изменения слизистой оболочки матки, предотвращают вне-

дрение (имплантацию) оплодотворенной яйцеклетки.

В зависимости от модели ВМУ могут выпадать из полости матки, причем во время менструации. Женщина должна знать о такой возможности и регулярно контролировать, находится ли ВМУ в полости матки.

ВМК — довольно надежный метод предупреждения беременности.

Спермициды представляют собой группу химических противозачаточных средств местного действия, которые вводятся во влагалище. Они повреждают сперматозоиды, нарушая их жизнеспособность или вызывая гибель. Надежность спермицидных препаратов достаточно высока. При условии систематического использования спермицидов на 100 пар в течение года приходится не более 3-4 беременностей.

В настоящее время эти препараты выпускаются в виде влагалищных таблеток, шариков, крема, тампонов, желе, свечей. Используются контрацептивные губки из полиуретана, пропитанные каким-либо спермицидом. Губка имеет овальную форму, ее размеры 2,5-5,0 см, перед введением во влагалище губку следует смочить двумя столовыми ложками воды и отжать до появления пены. Губка достаточно эффективна, удобна, легко вводится и извлекается, ее можно помещать во влагалище за 18 ч до полового акта, при повторном половом акте не нужно заменять губку или использовать другой контрацептив. Ее действие сохраняется в течение суток. При использовании губок в качестве единственного противозачаточного средства вероятность беременности колеблется в пределах 10-20%.

Оральные контрацептивы — противозачаточные таблетки принимаются с четвертого дня после начала менструации в течение 21 дня. Помимо этих препаратов используются так называемые «утренние таблетки», или посткоитальные контрацептивы, для приема внутрь. Они содержат очень высокие дозы гормонов, которые способны предотвращать беременность в течение трех суток. Ими пользуются женщины, не живущие регулярной половой жизнью, а также в случае разрыва презерватива, повреждения колпачка или диафрагмы. Эти таблетки не следует применять постоянно.

Оральные контрацептивы обладают высокой эффектив-

ностью. Наряду с гормональными таблетками используются гормональные препараты с длительным сроком действия, которые вводятся внутримышечно один раз в 3 месяца.

Оральные контрацептивы недавно пополнились низкодозированными препаратами нового поколения, которые обеспечивают практически стопроцентное предупреждение беременности и в то же время имеют ряд оздоровительных эффектов (снижают риск многих опасных заболеваний гениталий).

Физиологический метод предупреждения беременности основан на ограничении половых сношений только периодом физиологической стерильности в каждом менструальном цикле. Этот метод основан на учете срока овуляции (на 12-16-й день при 28-дневном цикле), продолжительности жизни зрелой яйцеклетки (до 24 ч), а также оплодотворяющей способности сперматозоидов (до 8 суток). Этот способ предупреждения беременности неприемлем при очень коротком (менее 20 суток) или нерегулярном менструальном цикле. Физиологический метод недостаточно надежен. Используя его беременность наступает в течение года у 15-45% супружеских пар.

При применении ВМС и оральных препаратов необходимо предварительно посоветоваться с врачом.

АБОРТ – ЭТО ТРАГЕДИЯ

Не убивай.

(Библия, Исход, 20:13)

Вопрос об абортах также стар, как и само человечество. Тень греха над абортами висела всегда, будь то христианская или мусульманская страна. Современная наука подтверждает религиозную установку об аморальности аборта. Наука и религия совершенно справедливо рассматривают аборт как убийство.

Отец древней медицины – Гиппократ относился к абортам отрицательно и считал плодоизгнание безнравственным. В тексте врачебной клятвы имелась фраза, дошедшая до нашего времени: “Я не вручу никакой женщине абортивного кессария”. Цицерон говорил: “Женщина должна быть наказана за изгнание плода, так как она крадет у республике предназначенного для нее гражданина”.

Мера наказания за аборт в различных странах и в разные времена была неодинаковой. Так, в XVI веке в ряде европейских стран (Англия, Германия, Франция), а в России в XVII веке искусственное прерывание беременности каралось смертной казнью. Позднее она была отменена, но мера наказания оставалась суровой.

Русское законодательство даже в конце XIX столетия предусматривало за искусственный аборт тюремное заключение или ссылку в Сибирь на поселение или каторжные работы. Такая мера наказания относилась не только к лицам, производящим аборт, но и к их пособникам и к самой женщине. В 1903 году эта мера наказания была изменена. Мать, виновная в умерщвлении своего плода наказывалась заключением в исправительном доме сроком не свыше 3 лет.

После Октябрьской революции (в 1920 г.) аборт были узаконены, в 1936 году они были вновь запрещены. В 1955 году был принят Указ “Об отмене запрещения аборт”. Аналогичные законы были приняты и в других социалистических странах (Болгария, Польша и др.).

Инструкция Минздрава (1987 г.) разрешила делать позднее, до 22 недель, аборт не только по медицинским, но

и социальным показаниям. Наиболее строгие законы по этой проблеме продолжают оставаться в некоторых странах Европы, Латинской Америке, Азии и Африки.

В 6 недель беременности у плода отмечается работа мозга и сердца; в 9 недель ребенок сформирован, при ультразвуковом исследовании определяется пол, появляется сосательная и болевая функции; в 10-11 недель развито чувство боли, света, шума, тепла, прикосновения и др.; с 12 недель все системы органов сформированы и функционируют, но в этот период "на законных основаниях" он может быть убит (сделан аборт).

В период когда женщина делает аборт эмбрион уже стал походить на человека, у него появились внешние признаки: глаза, нос, уши и т.п. Он уже адекватно реагирует на музыку, на добрую или жестокую информацию. И когда гинеколог, делающий аборт, пытается до него добраться, чтобы уничтожить, он испытывает страх и ощущает боль.

Методы прерывания беременности ужасны. При помощи петлеобразного ножа плод отсекают на куски, а плаценту соскабливают со стенки матки. Используют также щипцеобразный инструмент с острыми зубьями. При помощи его захватывают часть плода и отрывают его. И это продолжают до тех пор, пока все части плода, а также плацента не будут удалены. Есть еще вакуумный прибор — мощная отсасывающая трубка, которая отрывает части плода и плаценту и выводит их наружу.

Каждой женщине необходимо знать, что искусственное прерывание беременности, даже если оно произведено квалифицированным специалистом, не может пройти бесследно для ее здоровья, как физического, так и психического. Так, среди женщин, перенесших один аборт, заболевание половой сферы имеют 41,6%, свыше одного — до 71,8%.

Искусственный аборт оказывает вредное влияние на организм, так как резко обрывает его физиологическую перестройку, нередко вызывая нарушение функций нервной и эндокринной системы. Аборт, произведенный при первой беременности, часто становится причиной бесплодия и многих женских болезней.

Искусственный аборт должен производиться только по медицинским показаниям (например, необходимо спасти

жизнь матери). Но его нельзя использовать как метод планирования семьи.

В газете "АИФ Здоровье" (№ 45, 1999 г.) приведены данные, что число абортов в России за последние годы снизилось более чем на миллион (на 30%). В 1999 году в СССР количество абортов достигало 3,68 миллиона. Вдумайтесь в эти цифры. Они свидетельствуют не только о сплошной контрацептивной неграмотности, но и о нравственном неблагополучии общества.

Демографы некоторых стран СНГ бьют тревогу. Долгосрочная стратегия их развития базируется на значительном приросте населения. К сожалению, процесс идет в обратную сторону. Главное на что указывают демографы, резкое снижение естественного прироста населения. Одной из ведущих причин демографического кризиса являются аборты.

ЛЮБОВЬ — ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ПЛОДА

Кто сказал, что недостаток любви менее важен, чем недостаток витаминов?

Абдрахман Маслоу

Почти всем известен этот хрестоматийный случай, когда к детскому врачу принесли 2-месячного младенца и спросили: "Доктор, в каком возрасте следует начинать воспитывать нашего ребенка, чтобы он вырос умным и хорошим человеком?" Доктор ответил: "Вы опоздали на два месяца". На самом деле все еще сложнее. Закладка многих свойств характера, ума и здоровья человека идет еще в период молодости его пап и мам, дедушек и бабушек.

Молодые люди должны знать, что ведущей ролью половой функции человека является продолжение рода человеческого, а не сексуальные удовольствия. А оргазм — это лишь, "взятка" природы за попытку создать нового, желанного, умного и здорового человека.

Но одной любви здесь недостаточно, хотя она тоже очень необходима. Только здоровые родители могут рассчитывать на здоровое потомство. При этом необходимо знать и о влиянии наследственных факторов родителей на здоровье будущего ребенка.

Давно было замечено, что чем ближе находятся в кровном родстве родители, тем физически слабее и психически ущербнее рождается потомство. Вероятность появления неполноценного ребенка в родственном браке составляет 15-20%. Так, известны случаи вырождения некоторых царских династий именно по причине того, что из поколения в поколение представители этих семей вступали в родственные браки по политическим соображениям. От этих союзов зачастую рождались дети с наследственными аномалиями.

Виной тому патологическое изменение генов, ответственных за те или иные особенности организма. Один измененный ген не представляет опасности ни для его носителя, ни для потомства, но когда супругами становятся два носителя подобных, одинаково измененных генов, возникает опасная для будущего ребенка ситуация.

Правда, в смешанных браках тоже могут возникнуть проблемы с потомством. Это связано с тем, что во время вынашивания ребенка у матери может возникнуть внутриутробный конфликт с малышом по причине присутствия в генотипе ребенка отцовских генов, сильно отличающихся от генов матери.

Прежде считалось, что в так называемых смешанных браках — азиатки и европейца, африканки и австралийца — дети рождаются здоровыми. Это не так. Браки между генетически слишком отдаленными людьми не менее опасны, чем брачные союзы родственников. Это подтверждается исследованиями, проведенными в селениях, где проживали вместе потомки американских индейцев и черных, и белых переселенцев. В смешанных семьях дети страдали большим количеством наследственных заболеваний, в 1,5 раза чаще отставали в развитии от сверстников. Самые "опасные" в этом отношении браки — между чернокожими и белыми. Наиболее предпочтительны союзы, в которых муж и жена принадлежат к близкородственным народам.

Статистика свидетельствует: если один из родителей имеет какие-либо нарушения в состоянии здоровья, то риск рождения физиологически неполноценных детей достигает 5%; а если страдают оба родителя, то этот риск увеличивается до 90%.

К генетическому вырождению населения чаще всего приводят следующие причины:

- низкий уровень физического, психического и сексуального здоровья в период зачатия ребенка;
- курение (как будущих родителей, так и в период зачатия и во время беременности матери и отца);
- употребление алкоголя (до и в период зачатия приводит к рождению неполноценных детей, олигофренов и т.п.);
- неполноценное питание;
- зачатие детей в гепатогенных зонах;
- неправильный выбор сроков рождения детей (юный возраст или очень зрелый, частые роды — чаще чем через 2 года и др.);
- стрессы в период беременности.

Заболевание матери (особенно во время беременности) транслируется на здоровье ребенка в значительно более вы-

соком проценте случаев, чем генетические факторы.

Значительную роль в защите плода играет барьерная функция плаценты, которая за последние годы очень сильно понижена из-за экологических и других факторов.

Особую опасность представляют нарушения здорового образа жизни будущих родителей в период созревания тех половых клеток, которые непосредственно примут участие в оплодотворении. Если учесть, что яйцеклетка созревает в течение 12-ти, а сперматозоид — 72-х суток, то становится понятным, что хотя бы в течение этого периода, предшествующего зачатию, родители должны своим образом жизни обеспечить нормальные условия для созревания половых клеток.

Любая девушка заранее должна готовиться нравственно, психологически и физически выполнить великую миссию — стать матерью. Режимы по питанию и физической нагрузке беременной женщины описаны в доступной литературе достаточно хорошо. Что же касается информации о таких новых направлениях в науке как эмбриональная психология и эмбриональная педагогика, то они еще остаются неизвестными для многих.

Большинство даже не подозревает, что начиная с момента единения родительских тел уже идет формирование души их ребенка. Не говоря уже о беременности, когда это влияние становится непрерывным.

Если зачатие новой жизни происходит в результате сильной взаимной любовной страсти, без участия спиртного, то при прочих равных условиях такой ребенок будет иметь шансы быть счастливым и здоровым в несколько раз больше, чем тот, кто появился на свет по формальной договоренности его родителей. Этот момент учитывали еще в Древней Греции, когда энергией любовной страсти “активировали” вспаханную землю для значительного повышения ее урожайности.

Случайное зачатие, когда ребенок не очень желаем или нежелаем вообще, в большинстве случаев служит причиной ряда психологических и даже психических изменений будущей личности. Особенно ярко это проявляется, когда женщина вынашивает ребенка вопреки желанию мужа или других родственников. Можно с уверенностью сказать, что

к недоброжелателям матери родившийся ребенок будет относиться с неприязнью. Еще в утробе матери ребенок безошибочно определяет истинное отношение того или иного человека к себе и своей матери так как он воспринимает в первую очередь биополе “чужого”. Иначе говоря, уже эмбрион знает, кого любить, кого ненавидеть и в какой степени.

Отрицательное отношение родных беременной женщины, как и ее самой, вызывает мощную психологическую закомплексованность и сильную неуверенность в себе и своих силах. Это сохранится на всю жизнь ребенка и может стать основой для тяжелой депрессии или агрессивности даже в случае внешне благополучных отношений после его рождения.

У женщины, занимающейся активным умственным трудом, развивающей в себе эстетические чувства, плод будет перенимать ее способности не только в количественном смысле, но и в качественном. Если мать часто нервничает, переживает, раздражается, капризничает, то и ее ребенок будет по натуре крайне неуравновешенным и вспыльчивым.

Врачи все чаще отмечают необычные факты, когда в глазах 2-3-летнего малыша стоит такая отчаянная грусть, что даже опытному психиатру становится не по себе. Родители часто удивляются тому, откуда в полугодичной крохе столько упрямства или капризности, нетерпеливости, или в 1,5 года вдруг появляются властность, лицемерие, лживость, рационализм, эгоистичность и жестокость. А разгадка в том, что мать будущего ребенка слишком часто и сильно испытывала все эти эмоции и культивировала в себе соответствующие мысли. Многие психологические реакции на определенные ситуации закладываются у плода в виде своего рода условных рефлексов, когда он в них при жизни даже отчета себе не отдает.

Даже к моменту зачатия желательно подготавливаться обоим супругам. Хорошее физическое и психологическое самочувствие, максимальное количество положительных эмоций, искренне обоюдное желание дать жизнь новому существу. Стремление передать ему самое лучшее

из своих способностей и прочих положительных свойств. Как правило, большинство людей воспринимает свою жизнь как подарок природы, а не как аванс, который следует основательно отрабатывать. А будущего ребенка родители воспринимают лишь как возможность практического воплощения личных амбиций. Все это четко и конкретно отпечатывается в подсознании их ребенка, и в результате самыми большими жертвами подобных мировоззренческих перекосов будут они сами.

Среди причин невротизации ребенка в до- и послеродовые периоды отмечают и несоответствие пола ребенка, ожидаемого родителями.

Эмоционально неровные отношения женщины с мужем и родителями, угнетенное настроение, неуверенность, пессимизм в оценке перспективы, любая напряженность передаются ребенку в до- и послеродовые периоды в виде диффузного чувства беспокойства и страха и травмируют его психику.

На развитии ребенка положительно сказываются такие психологические функции семьи, как эмоциональная привязанность, защищенность, чувства любви, преданности, сопереживания еще тогда, когда ребенок находится в утробе матери (эмбриональная психология и педагогика). Еще до рождения ребенку необходимы душевная беседа, чувство любви и хорошая музыка. Это поможет избежать формирования у него патологических черт характера.

Женщинам, начиная с пяти недель беременности, целесообразно разговаривать со своим будущим ребенком. Установлено, что он, находясь в утробе матери, уже все понимает, различает голоса, реагирует на положительные и отрицательные эмоции. От яркого света или громкого звука он закрывает глаза и уши, осуществляет различные двигательные функции. То есть он ведет свою внутриутробную жизнь.

Поэтому разговаривайте с будущим младенцем почаще, читайте ему сказки, смотрите вместе мультфильмы, окружите себя веселыми игрушками. После этого во время родов, вы увидите совершенно фантастические результаты. Дети, с которыми разговаривают, по-

являются на свет уже с осмысленным взглядом, более взрослым, и даже не верится, что малыш только что родился. Да и в дальнейшем своем развитии они гораздо опережают своих сверстников.

Беременная женщина должна постоянно находиться в атмосфере любви и внимания со стороны окружающих ее людей и дома, и на работе, и на улице.

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА ОПАСНЕЙ САМИХ БОЛЕЗНЕЙ

Очень часто лучшее лекарство —
это обойтись без него.

Гиппократ

Название этого раздела позаимствовано у древнегреческого философа Сенеки, который утверждал, что “некоторые лекарства опасней самих болезней”. Но и в наши дни эта проблема остается актуальной. Смертность от побочных действий лекарств (исключая врачебные ошибки) уже давно занимает 5-е место среди остальных причин.

По данным ВОЗ, у 10-20% всех госпитализированных встречаются побочные реакции на лекарства. Причем они являются основной причиной госпитализации в каждом двадцатом случае. Смертельные исходы от применения лекарств случаются в 10 раз чаще, чем при операциях. В США вследствие развития побочных эффектов ежегодно попадают в больницу около 9 млн. человек, до 200 тыс. из них умирают. Ежегодно от отравления лекарствами в России погибает около полумиллиона человек. Почему человечество несет такие огромные потери от лекарственных средств? Причин здесь много. Отметим лишь основные.

Для многих врачей большинство лекарственных средств — это терра инкогнита. По данным фармакологов, количество всех медикаментозных средств составляет около двух миллионов. При таком “изобилии” даже врачи не всегда располагают необходимой информацией о лекарствах (их совместимость, аллергические реакции, противопоказания и др.). Еще меньше информированы о лекарствах пациенты, которые их принимают.

Как врачи, так и их пациенты явно переоценивают значение лекарств в лечении и профилактики болезней. Подливает масло в огонь и реклама, которая с каждым годом становится все изощреннее. Ведь лекарство — это товар, и его надо продать.

С точки зрения прибыльности лекарственный рынок стоит на третьем месте после продажи оружия и наркотиков. Здесь вращаются не миллионы — миллиарды долларов. И

поэтому любые деньги на рекламу всегда имеются. И перед ней человек совершенно беззащитен.

Магия СМИ настолько велика, что граждане энергично пополняют домашние аптечки всеми “последними” достижениями фармакологии, не подозревая, что тем самым комплектуют хранилище ядов.

Удивительно, но выработать чувство меры в назначении лекарств врачу мешают сами больные, среди которых распространено заблуждение, что назначение 2-3 средств явно недостаточно и что в таком случае их не лечат.

Не меньшую роль здесь играет “эффект плацебо”. Термин “плацебо” в переводе с латинского означает “понравлюсь”. Согласно энциклопедическому словарю, плацебо — нейтральное вещество в форме лекарственного препарата, назначаемое больному для психотерапевтического эффекта. В более широком смысле под плацебо принято понимать реальный эффект лечения, основанный не на действии лекарственного вещества или физического воздействия, а на вере больного.

Обычно в качестве плацебо больному дается лактоза (молочный сахар) или крахмал, прессованный в виде таблеток, а также физиологический раствор (раствор поваренной соли) в ампулах. При этом больному действительно становится лучше: исчезают не только субъективные проявления боли, но и язва желудка, кожные высыпания, нормализуется кардиограмма и содержание гормонов. И, что интересно, у больного могут наблюдаться не только положительные эффекты плацеботерапии, но и негативные побочные эффекты, характерные для обычных химических средств. Как говорил Бехтерев, невозможно определить, что помогло больному: то лекарство, которое прописывает врач, или те слова, которые он произнес по поводу его эффективности в момент выписки рецепта. Слова врача в этих условиях являются косвенным внушением. Иногда бывает достаточно, что врач предупредил о наступлении какого-то эффекта от лекарства или больной сам его предполагал, чтобы лекарство подействовало, пусть даже оно сделано из хлеба и сахара. А так как впечатлительных лиц достаточно, то ежедневно появляющиеся новые медикаменты действуют до тех пор успешно, пока на них не пройдет мода или не

обнаружится, что они неэффективны или даже вредны.

Врачам хорошо известны ситуации, когда обычные дозы лекарств, надежных и широко употребляемых, у некоторых больных вызывают очень тяжелые осложнения. Иногда лекарство, что называется, "не идет": у больного, скажем, понижается давление, но самочувствие при приеме этого лекарства ухудшается. Тогда врачам приходится искать замену, подбирать другие препараты, а такой метод проб и ошибок дорого обходится больному. Кроме того, было замечено, что члены одной семьи могут одинаково плохо реагировать на один и тот же препарат. Все эти случаи и реакции больных навели на мысль, что превращение лекарства в организме имеют наследственную природу или генетически детерминированы. Изучением этого феномена занялась сравнительно молодая наука — фармакогенетика.

Действительно, организмы разных людей неодинаково перерабатывают лекарство. У одних этот процесс происходит быстро, у других — крайне медленно. Очень важно, чтобы человек знал, к какому типу он принадлежит.

Ученые установили, что в разных популяциях людей количество быстрых или медленных окислителей различно. Так, например, среди европейцев медленных всего 5-9%, среди негроидов и монголоидов — 1-3%. Казалось бы, немного, но у этих людей возникают очень тяжелые осложнения при приеме обычной дозы лекарств, потому что они настолько медленно его перерабатывают, что в крови возникают концентрации в 10 раз больше, чем у быстрых окислителей. Многочисленные побочные эффекты у этих людей могут вызвать различные препараты.

Лицам, принадлежащим к группе медленных окислителей, следует принимать некоторые препараты с особой осторожностью, ни в коем случае не превышая указанных дозировок.

По-другому обстоит дело с людьми, у которых препараты перерабатываются в организме с помощью ацетилирования. Лиц, принадлежащих к группе "медленных" ацетиляторов, значительно больше, чем медленных окислителей. Так, среди европейцев их 59%, среди негроидов — около 55%, а среди монголоидов — 10-12%. Практически это

означает, что больше половины европейцев и негров плохо "переваривают" такие лекарства, которые усваиваются с помощью ацетилирования.

Среди ученых есть противники использования в медицине многих лекарственных форм и средств. А.С. Залманов пишет: "Почему же врачи, сторонники внутривенных инъекций, которые вводят в кровь различные весьма ядовитые вещества, не отдают себе отчета, какое смятение в крови они вызывают; насколько этими инъекциями они разрушают кровяные тельца, сколько потрясений происходит в плазме; какие воспалительные процессы, явления перерождения вызываются ими в глубоком внутреннем слое артерий, вен и их капилляров. Количество флебитов, тромбозов, эмболий, артритов бесконечно возрастает с тех пор, как начали применять внутривенные инъекции".

Р. Тролл еще в 1861 г. пришел к выводу, что "система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она — проклятие для человеческого рода".

Сейчас никто не сомневается, что многие болезни могут быть вызваны энергоинформационными причинами, когда медикаментозное лечение бессмысленно. В этих утверждениях есть какая-то доля истины. Еще Гиппократ считал, что тело само себя лечит, а задача врача состоит в том, чтобы поддержать потенциал его самолечения. В действительности получается наоборот. Когда человек принимает лекарство, особенно симптоматическое, то чаще всего эти препараты препятствуют самоисцелению. При помощи лекарств симптомы болезни исчезают быстрее (да и менее хлопотно). Но беда заключается в том, что организм и его иммунная система постепенно ослабевают и теряют опыт самолечения.

Нет сомнения, что антибиотики спасли несчетное количество жизней, и бессмысленно их все взять и заклеить. Но важно то, что эти и другие современные лекарства, если принимать их без разбора, могут существенно ослаблять естественные защитные реакции организма. Гомеопаты считают, что чрезмерное использование фармацевтических средств является одним из главных факторов общего

снижения здоровья.

Сильной стороной гомеопатии является отсутствие побочных эффектов. Дозы настолько малы, что в организме не накапливается достаточного количества вещества, чтобы оно могло оказать токсическое воздействие или вызвать побочный эффект.

“Когда человек покупает фармакологический препарат, ему известно, что он приобретает, — говорит израильский врач М. Горен. — Но он обычно не имеет представления о том, что он теряет, отдавая предпочтение химическому продукту и не пользуясь плодами Земли”. Нередко люди покупают себе болезнь в аптеке.

За последние годы очень широкое распространение получили транквилизаторы, которые уменьшают эмоциональную возбудимость, раздражительность, переживания и другие расстройства. Применяя транквилизаторы, необходимо помнить о побочных явлениях и осложнениях. К их числу относятся: во-первых, мышечная вялость, слабость, сонливость и т.п.; во вторых, вероятность психологического привыкания и страх перед “жизнью без таблеток”; в-третьих, появление физической зависимости; в-четвертых, “парадоксальный” психотропный эффект — усиление тревоги, страха и психоаналитического действия.

Парадокс заключается в том, что при частом употреблении успокоительных препаратов не только вырабатывается своеобразный иммунитет на них, но те самые спасительные таблетки от бессонницы начинают ее вызывать.

Врачи постоянно напоминают о недопустимости лечения транквилизаторами (седуксен, элениум и др.) даже при невротических состояниях и стрессовых ситуациях, так как наряду с положительным эффектом они снижают скорость психических и моторных реакций, вызывают мышечную слабость. Это существенно нарушает работоспособность, что особенно опасно для водителей транспорта, диспетчеров, операторов, то есть всех тех, кому во время работы необходима максимальная сосредоточенность.

Алкоголь при совместном применении изменяет свойства более чем 120 лекарств, с которыми он фармакологически несовместим. К смертельному исходу может привести, например, прием снотворных или гипотензивных (снижаю-

щих артериальное давление) средств в состоянии алкогольного опьянения даже средней тяжести.

Нитроглицерин и его производные (сустанк, нитронг) в сочетании даже с небольшой дозой алкоголя могут спровоцировать коллапс — резкое падение артериального давления с потерей сознания.

Алкоголь резко извращает действие анальгетиков (болеутоляющих). Парацетамол, принятый после рюмки водки или вина, вызывает поражение печени, а амидопирин (пирамидон) становится причиной опасных аллергических реакций.

С 60-х годов XX века во всем мире заговорили о побочном действии лекарств — после известной трагедии, когда на свет сотнями стали появляться детишки без рук, без ног, с дефектами внутренних органов. В Европе их родилось около двадцати тысяч. Прошло два года, прежде чем специалисты связали это явление с тем, что беременные женщины принимали талидамид (или кантерган).

Беременные женщины должны знать, что некоторые лекарства (например, левомецетин), проникая через плаценту, могут оказать вредное влияние на формирование плода и привести к уродствам и другим аномалиям развития. Не рекомендуется применять аспирин женщинам в первые три месяца беременности.

Бесконтрольный прием витаминов также далеко не безвреден, особенно для детей. Витамин А может вызвать сонливость, вялость, тошноту, болезненность в костях нижних конечностей, витамины группы В — аллергические реакции. Далеко не всегда учитывается, что и аскорбиновая кислота имеет противопоказания, например, повышение свертываемости крови при тромбофлебитах.

Бездумное назначение огромного количества лекарств и без учета индивидуальной конституции и психологического состояния человека, может привести к необратимым процессам. Согласно мирового стандарта, в частности, в психиатрии — свыше 3-х препаратов одновременно назначать нельзя, потому что все взаимодействия, которые происходят между ними в организме, становятся не предсказуемыми.

Первые признаки лекарственной болезни очень разнооб-

разны. Наблюдается общее ухудшение самочувствия, слабость и апатия, обычно не связанные с течением основного заболевания. Нередки головные боли, головокружение и расстройства желудка, а также депрессия, бессонница и сексуальные проблемы. Если вовремя не обратиться к квалифицированному врачу, возможно и поражение внутренних органов.

Новая "болезнь цивилизации" может дать осложнения на органы дыхания (аллергическая форма бронхиальной астмы, хронические бронхиты, аллергические альвеолиты), сердце (токсико-аллергический миокардит и перикардит), желудочно-кишечный тракт (энтероколиты и язвенно-некротические поражения), печень и почки. Наиболее часто подобные эффекты вызывают транквилизаторы и средства для лечения заболеваний желудка и кишечника.

Как это не странно, но в аптеке можно купить лекарство, опасное для жизни. Поток подделок лекарственных средств на рынке растет со скоростью снежной лавины. Мнения специалистов расходятся только в их количестве, лекарственные подделки, по различным данным, составляют 3,8%, или 15%, или 25% от общего объема фармацевтического рынка.

Разумеется, виды подделок разнообразны: от "плацебо" (пустышек) до самой опасной формы "фальсификат-имитация". Это значит, что по внешнему виду подделку практически невозможно отличить от оригинального препарата. Но содержимое таблетки, ампулы или флакона не соответствует тому, что указано на упаковке, и в состав фальсификата могут входить небезопасные и токсические компоненты. В лучшем случае прием фальсифицированного лекарства не оказывает никакого лечебного действия, в худшем — может привести к катастрофическим последствиям.

Подделывают и дорогие лекарства, и дешевые, таблетки, и растворы для внутривенного введения. Диапазон подделок велик: сироп от кашля, витамины, антибиотики, средства, применяемые в неврологии, противоязвенные средства, вплоть до онкологических препаратов.

Существует широко распространенный миф, что траволечение безвредно для организма. Но травы могут повышать кровяное давление, разрушать печень и почки, вызы-

вать гастрит, анемию и многие другие осложнения.

Алкалоиды пирролизидина, очень вредные для печени, содержат многие растения, причем не какие-нибудь экзотические травы, а очень даже родные мать-и-мачеха, белокочытник, огуречная трава, крестовник, окопник лекарственный (живокость), посконник, гелиотроп, воробейник, чернокорень лекарственный, кипрей (иван-чай), воловик лекарственный. По сообщению Международного фонда по безопасным и эффективным лекарствам, некоторые из этих трав запрещены в Бельгии, а в Германии все они уже изъяты из употребления. Венно-окклюзионная болезнь печени (закупорка вен), которую вызывают эти растения, трудна не только для произношения, но и для диагностики и лечения.

Некоторые травы, используемые в китайской медицине и считающиеся безопасными (или рекламируемые как абсолютно безопасные), могут стать причиной тяжелых заболеваний. По сообщению бельгийских врачей, несколько пациентов в течение целого года принимали для похудения "натуральный китайский" препарат, в состав которого входило растение аристолохия. Результат был крайне печален: у 18 пациентов развились тяжелые заболевания почек и рак мочеполовой системы. Как оказалось, такой же эффект наблюдался и в ряде других стран: США, Англии, Германии и др.

Каждый человек должен владеть информацией о несовместимости ряда лекарств с определенными продуктами питания. Категорически запрещается пить грейпфрутовый сок за два часа до и через пять часов после приема сердечных препаратов из так называемой группы блокаторов кальциевых каналов. Такое сочетание иногда приводит к смерти. Если больной, которому предписан препарат циклопорин, препятствующий отторжению пересаженных органов, утолит жажду соком из грейпфрута, то ему грозит потеря ориентации. Как свидетельствуют исследования, грейпфрутовый сок повышает степень усвояемости лекарств организмом и способствует их передозировке.

Нервное возбуждение и раздражение желудка могут стать следствием приема некоторых антибиотиков и таблеток от болей в желудке в сочетании с кофе или колой. Если люди,

страдающие от заболеваний сердца, которым предписан разжижающий кровь коумадин, по незнанию примут большую дозу витамина Е, обладающего той же способностью, то у них может начаться сильное кровотечение.

Нельзя совмещать:

антибиотики тетрациклиновой группы, линкомицин, препараты, содержащие кофеин (аскофен, цитрамон, кафетин), — с молоком, кефиром, творогом. При таком сочетании лекарство просто-напросто не будет действовать;

препараты железа не усваиваются вместе с чаем, кофе, молоком, орехами, зерновыми продуктами;

препараты кальция — с прохладительными напитками, газировкой и соками, содержащими лимонную кислоту;

эритромицин, ампициллин — с фруктовыми и овощными соками;

сульфадиметоксин, сульгин, бисептол, циметидин, теofilлин — с мясом, рыбой, сыром, бобовыми, содержащими много белка;

аспирин и лекарства, содержащие ацетилсалициловую кислоту, фурагин, 5-НОК — с маслом, сметаной, жирными продуктами;

парацетамол, сульфадиметоксин, бисептол, фуросемид, циметидин — с черносливом, свеклой, сладкими и мучными блюдами и слабительными средствами;

сульфаниламиды: бисептол, этазол, сульфален — с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми продуктами;

баралгин, анальгин, панadol, спазган, парацетамол, максиган — с копчеными колбасами.

Каждый человек рано или поздно вынужден принимать лекарства. При этом необходимо соблюдать определенные правила.

1. Относитесь к рекламе со здоровым скепсисом. Как правило, в ролике не освещаются негативные свойства чудо-препаратов и чрезмерно завышается их эффективность.

2. Если вы приобрели лекарство без рецепта, необходимо внимательно прочитать аннотацию по его применению. Строго выполняйте все правила приема того или иного средства.

3. Не покупайте лекарства, присутствующие на рынке

менее пяти лет. Новые препараты безопасны, поскольку об их побочных действиях очень мало данных.

4. Информация о правилах приема лекарства и его побочных эффектах должна быть изложена доступным для непрофессионала языком. Если вы что-то не поняли, не стесняйтесь проконсультироваться с фармацевтом.

5. Необходимо знать, что большинство докторов чересчур быстро хватаются за пачку рецептурных бланков. Многие врачи рекомендуют пациентам с жалобами на бессоницу прием снотворных препаратов, несмотря на то, что они пренебрегают физическими упражнениями, редко бывают на свежем воздухе и пьют на ночь крепкий кофе.

6. Чем бы вы ни страдали, узнайте у врача, не будут ли побочные эффекты от выбранного препарата более опасны, чем основное заболевание.

7. Для того чтобы избежать попадания в порочный круг “каскада назначений” (то есть поглощения лекарств от болячек, вызванных предыдущими препаратами), как только у вас появился новый симптом, сообщите об этом врачу. Любое недомогание, появившееся после начала приема нового препарата, может быть вызвано именно прописанным лекарством.

8. Посещая врача вторично, будьте откровенны и правдиво отвечайте на вопрос, принимаете вы препарат и как часто. Нечестность с вашей стороны может привести к неправильным выводам об эффективности дозировки или препарата.

9. Запомните, что комбинированные препараты всегда более опасны, нежели их однокомпонентные заменители. Используйте как можно меньше лекарственных препаратов за один курс лечения, дабы свести к минимуму вероятность возникновения лекарственной болезни. Если врач вам назначил новое лекарство, поинтересуйтесь, нельзя ли прекратить прием предыдущего.

Если терапевт выписал вам одно лекарство, окулист — второе, стоматолог — третье, а кардиолог — четвертое, обязательно вернитесь опять к терапевту. Пусть он проанализирует препараты на совместимость — это предотвратит их нежелательное взаимодействие.

10. Ни в коем случае не храните старые лекарства. Что-

бы избежать проблем, связанных с приемом просроченных препаратов, выбрасывайте все неиспользованные лекарства после окончания курса приема.

Любителям по каждому поводу принимать лекарство следует чаще вспоминать мудрую шутку, что простуда, если ее лечить пройдет за 14 дней, а если ее не лечить, то за 2 недели. В наше время подтверждаются все чаще и чаще слова знаменитого древнегреческого врача Галена: "Человек умирает не от болезней, а от лекарств".

НАРКОТИЧЕСКОЕ РАБСТВО

Тот, кто побеждает себя —
непобедим.

Конфуций

Требует самых основательных,
самых упорных доказательств,
так это очевидность. Ибо слиш-
ком многим недостает глаз,
чтобы видеть ее.

Ф.Ницше

Курение. Табак попал в Старый Свет четыре века назад. Тогда никому и в голову не могла прийти мысль о том, что, завоевав мир, это растение, содержащее наркотические вещества, окажет человечеству весьма сомнительную услугу. Ведь южноамериканские индейцы, у которых спутники Христофора Колумба впервые из европейцев наблюдали каменные трубки и тлеющие палочки, свернутые из табачных листьев, использовали их исключительно для выкуривания из вигвамов москитов и проведения ритуальных обрядов. Это уже просвещенная Европа, получив заморское зелье из кубинской долины Тобаго (отсюда и его название), стала использовать его сначала в виде нюхательного порошка, а затем и курева, несмотря на запреты церкви.

Курение является одним из видов наркомании. При этом развивается абстинентный синдром, то есть образуется физическая зависимость от табакокурения.

Выделяют три стадии никотиновой наркомании: при систематическом курении (до 5 сигарет в день) абстиненции и вегетососудистые нарушения обратимы; при систематическом курении (6-15 сигарет в день) возникает умеренная абстиненция с незначительным повреждением внутренних органов и при непреодолимом влечении к курению (16-30 сигарет в день) развивается сильная абстиненция, со значительным поражением внутренних органов (легкие, сердце, сосуды ног и др.).

В организм курильщика вместе с дымом поступают, как

минимум, четыре группы канцерогенов. От этого в первую очередь страдают легкие, затем пищевод, желудок, мочевой пузырь.

Кроме угрозы онкологических заболеваний, курение уменьшает содержание сахара и витамина С в крови, ускоряет угасание сексуальной деятельности, суживает сосуды, что отражается на психике.

Табачный дым ускоряет "физиологическое старение". Практически это означает, что весь организм пожилого курильщика начинает дряхлеть раньше, чем организм некурящего человека того же возраста. Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого. Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

У курильщиков, которым перевалило за 40 лет, риск преждевременной смерти по сравнению с некурящими возрастает в три раза. Курение вызывает более 25 смертельных заболеваний. Из них наиболее опасными являются следующие:

- рак легких (наблюдается в 20 раз чаще, чем у некурящих);
- хронический бронхит (лечение курящих не дает результатов);
- болезни сердечно-сосудистой системы (сужение сосудов на ногах, инфаркт и инсульт);
- цирроз печени и язва желудка.

Помимо этого, курящие чаще кончают жизнь самоубийством.

Даже зная об этом, заядлые курильщики все равно не перестают курить. Установлено, что избавиться от привычки к курению гораздо тяжелее, чем бросить употреблять алкоголь или героин.

Проблема курения в некоторых странах приняла характер национального бедствия и грозит деградацией общества. У курящих юношей и девушек, вступающих в брак, не могут родиться умственно развитые дети, так как курящий родитель понижает умственный потенциал своего ребенка

на 25%. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, умирают 300 тысяч человек.

По курению страны СНГ занимают четвертое место в мире. Если учесть, что на первом стоит Китай, то по количеству курящих на душу населения страны СНГ лидируют. Американцы признали курение наркотиком и вдвое сократили количество курящих. В Восточной Европе сигарета становится необходимой в создании имиджа независимого и делового человека, а в Америке и Западной Европе курить — то же самое, что плевать на пол: окружающие потерпят, но в восторге не будут. Кампания по борьбе там проводилась мягко и постепенно: со временем для курящих стали отводиться худшие места в ресторанах, в самолетах, курящие стали людьми второго сорта. Курить не только не престижно, но и стыдно: это значит, вы принадлежите к низшим классам, вы наверное, не уверены в себе или что-то у вас в жизни не так — то есть психологически курение воспринимается как некая ущербность.

Американцы давно сделали предупреждение о вреде табака более конкретным. Они помещают на упаковках сигарет информацию: "Курящая женщина губит здоровье своего будущего малыша", "Каждый второй курильщик умирает от рака" и др.

Курящим необходимо придерживаться некоторым правилам:

Чем длиннее фильтр, тем меньше сажи попадает в организм. Сигареты без фильтра — самые канцерогенные.

Сигарета, выкуренная натошак, подобна маленькой бомбе, разорвавшейся в организме.

Курильщикам нужно потреблять как можно больше витамина С, то есть аскорбиновой кислоты.

Употребляя алкоголь, очень вредно "закусывать" одной-двумя затяжками: канцерогены великолепно растворяются в спирте и всасываются мгновенно.

Чем глубже и чаще затяжки, тем больше оседает внутри сажи и других опасных веществ.

В окурках самое большое содержание отравляющих веществ.

Чем больше стаж курения, тем серьезнее опасность за-

болевания. На развитие рака требуется, как правило, 15-20 лет.

Канцерогены разрушаются под воздействием солнечного света, кислорода, осадков. Поэтому не следует курить в помещении.

Существуют различные методы отвыкания. Многие курильщики, обладающие сильной волей, способны бросить курить самостоятельно. Если человек твердо намеревается сделать это, в его установочной мотивации важно использовать следующие принципиальные рекомендации:

1. Он должен сам решить бросить курить, если уверен, что его решение твердое и окончательное.

2. Необходим четкий индивидуальный план действий: создать из некурящих или бросивших курить группу психологической поддержки; иметь при себе сигареты с твердым и решительным намерением не выкурить ни одной из них и использовать их только для предложения курящим.

3. При возможности надо присоединиться к какой-либо организованной группе людей, решивших бросить курить. Это создаст психологический настрой и мощную мотивацию отказаться от табакокурения.

При самостоятельном решении бросить курить на подготовительном этапе используйте психологические эксперименты, которые в будущем облегчат отвыкание от курения: учитывайте каждую выкуренную сигарету или папиросу; с этой целью записывайте время и день, когда она была выкурена; время, в которое вы привыкли выкуривать сигарету, отодвиньте вначале на 30 минут, затем на возможно более длительный период (один час, два, три); измените привычную обстановку курения; вместо выкуривания сигареты в удобном кресле (на диване) курите на лестнице, на улице, в неудобной окружающей обстановке; не покупайте одновременно больше одной-двух сигарет, меняя ежедневно их сорт, переходя к менее крепким; соберите в стеклянную банку или пепельницу окурки сигарет, выкуренных за день, чтобы обозреть их во всей неприглядности и утвердиться во вредности для организма; два-три раза в день вместо выкуривания сигареты используйте жевательную резинку, съешьте яблоко либо морковку или просто пройдите пешком по свежему воздуху; вечером накануне сознательно

назначенного вами дня окончательного прощания с курением уберите пепельницу с окурками, перед сном дайте мысленный обет с завтрашнего дня никогда в жизни не сделать ни одной затяжки табачным дымом.

В наиболее трудно переносимые для бывшего курильщика дни (первый, второй и третий) не рекомендуется употреблять спиртных напитков, солений, копченостей, мяса. Лучше пить "антиникотиновый" чай, состоящий из 1 чайной ложки листьев чая (лучше индийского или цейлонского), заваренного в двух стаканах кипятка, в состав которых следует добавить по 0,5 чайной ложки измельченных корней цикория обыкновенного и валерианы лекарственной, листьев крапивы двудомной, мяты перечной и руты душистой. После одночасового отстаивания и процеживания через марлю настоей принимают по 0,5 стакана 2-3 раза в день. С целью усиления антиникотинового эффекта к настою добавляют своеобразную "приправу" — 1 столовую ложку измельченной сырой свеклы, 1 чайную ложку меда, сок одного лимона. Смесь тщательно смешивают и по 1 десертной ложке "приправы" добавляют к стакану чая.

Для выработки условного рефлекса отвращения к табаку можно использовать некоторые лекарственные средства: одну столовую ложку листьев эвкалипта залить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час; в процеженный настой добавить по 1 столовой ложке меда и глицерина. Принимать по 1/4 стакана 7 раз в день в течение 3-4 недель (рецепт профессора А.Т. Филатова).

Кроме этого, можно одну столовую ложку измельченных корневищ змеевика (горец змеиный) залить стаканом кипятка, дополнительно кипятить на медленном огне 2-3 минуты. Настоять в течение 40-50 минут. Процеженным экстрактом полоскать полость рта каждый раз перед позывом к курению. При этом появляется тошнота и рвотные позывы, вырабатывающие отвращение к табаку.

С целью уменьшения потребности в курении можно рекомендовать полоскание рта 1-2% водным раствором танина.

Для отвыкания от курения полезно двухлетнюю веточку черемухи измельчить на небольшие (3-5 мм) кусочки и,

перед тем как закурить, пожевать и выплюнуть. Эффект наступает через 10-12 дней.

Можно порезанные корневища аира болотного жевать, а затем проглотить перед тем, как появится желание закурить. Положительный результат наступит через полторы – две недели.

С целью выработки отрицательного рефлекса к курению рекомендуется такой народный способ: к золе сожженных перьев любой птицы добавить десятую часть питьевой соды, смесь досыпать в курительный табак.

В случаях несильного привыкания к курению эффективным может оказаться мед. Утром, когда возникает желание покурить, следует принять 1 столовую ложку меда; а спустя 10 минут – 1 стакан горячего молока или отвара овса. В течение дня процедуру можно повторить несколько раз.

Часто эффективен прием настойки зеленого овса: 15 капель спиртовой вытяжки незрелых семян растения (1:5) принимать за 20 минут до еды, разбавив в 1 столовой ложке воды.

Можно ослабить влечение к табаку с помощью водного раствора питьевой соды. Иногда достаточно прополоскать рот содовой водой (1 столовая ложка на 1 стакан воды) или принять внутрь полстакана воды, в которой растворена четверть чайной ложки соды (способ не подходит лицам с пониженной кислотностью желудочного сока). Если требуются более радикальные меры воздействия на организм курильщика, то тогда соду подмешивают (в числе других веществ) в табак или пропитывают сигареты водным раствором соды. Есть и специальные таблетки, которые были созданы для ослабления влечения к табаку у подводников.

Хотите подарить себе 8 лет жизни, бросьте курить. Именно настолько дольше по сравнению с курильщиками живут те, кто не имеет этой пагубной привычки.

Наркомания. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что из 8 миллионов жителей Земли, регулярно употребляющих героин и опиаты, более 2 миллионов проживают в России.

По статическим данным НИИ наркологии Минздрава РФ, около 3 миллионов россиян в возрасте от 13 до 25 лет

страдают наркоманией. И если еще 10 лет назад молодежь России знала о героине, кокаине, анаше только понаслышке, то сегодня около 80% подростков употребляли их или пробовали. По оценкам специалистов, за последние 5 лет в три с лишним раза увеличилось количество людей, больных наркоманией.

В Китае на начало 2001 года численность потребителей наркотических веществ по сравнению с 1999 годом возросла на 26% и достигла 860 тысяч человек.

И если сейчас не принимать никаких мер, не помочь молодежи, не отвлечь ее от пагубных привычек, то число “зараженных” людей увеличится и тогда проблема наркомании превратится в настоящую национальную угрозу.

Наркомания и токсикомания – злоупотребление наркотическими и токсическими веществами, которые вызывают состояние наркотического и токсического опьянения. Их развитие сопровождается появлением психической и физической зависимости с абстинентным синдромом (наркотическое голодание).

✓ **Психическая зависимость** – это патологическое влечение к одурманивающему средству, болезненное стремление непрерывно или периодически принимать его, чтобы снимать явление психического дискомфорта. Она играет решающую роль в возврате к употреблению наркотиков или токсинов после попыток воздержания от них. После двух-трех приемов наркотиков развивается тяжелая форма патологической зависимости от них.

Абстиненция причиняет больному страдания (сильная головная боль, судороги, дрожание рук, рвота, понос, потеря сознания, апатия, злоба, психоз и др.). Это состояние может длиться несколько недель и прекращается после введения очередной порции наркотика. Развивается непреодолимое влечение к наркотику. Круг интересов сводится к добыванию наркотиков, развивается деградация личности, нарастает слабоумие. Продолжительность жизни наркомана сокращается на 30 лет и больше.

Ответственность за приобщение детей к наркотикам в первую очередь принадлежит семье, а затем уже и обществу.

За последнее десятилетие в новых условиях выросло новое поколение молодежи, и к нему нельзя подходить со ста-

рыми мерками — запрещать или разрешать. Им нужны грамотная конкретная информация, квалифицированная и доброжелательная помощь, воспитание в духе ответственности за себя и своих будущих детей.

Как и почему молодой человек становится наркоманом? Какие же причины толкают подростков к наркотикам?

Первичная наркотизация чаще происходит у подростков с определенной склонностью, обусловленной следующими факторами: социальной незрелостью, волевой слабостью, склонностью к безделью, избыточной комфортностью, педагогической запущенностью и др.

Польский ученый С. Гурский условно выделяет две главные причины наркомании: внутренние и внешние.

Внутренние — это характерные особенности психики молодого человека (формируемые семьей, школой, друзьями и т.п.).

Внешние факторы — дурная “мода” на наркотики, жизненные и семейные трудности. При сочетании этих негативных факторов молодые люди могут легко пристраститься к наркотикам.

В возрасте 12–15 лет характерно отсутствие собственного устойчивого мировоззрения, собственной шкалы ценностей, которые в это время у них заменяются “групповой” картиной мира и групповыми ценностями. Для этого возраста характерна высокая степень внушаемости, склонность к подражательству, метание, поиск, нигилизм, масса противоречий между чувством и стремлением к поступкам, независимость и одновременно сильная потребность к сердечной человеческой близости. Это и делает молодых людей неустойчивыми, мягкими, потенциально подверженными наркотической угрозе.

Наркоманом обычно становится подросток, испытавший либо недостаток внимания (“гипоопека”), когда он предоставлен сам себе и не испытывает теплых доверительных отношений со стороны родителей, пытается избежать с ними контакта; либо при чрезвычайной семейной опеке (“гиперопека”), которая также травмирует подростка.

А “прелесть” любой группы, в том числе и негативной, что она дает своим членам все то, что не смогли дать ни семья, ни школа — эмоциональную поддержку, одобрение, полное взаимопонимание и даже нежность.

Истоки склонности у большинства подростков к наркотическим и одурманивающим веществам следует, конечно, искать в повседневном неправильном отношении родителей к собственным детям раннего возраста. Родителям надо по мере возможности не усложнять жизнь подростка, учить разумному разрешению его проблем, находить выход в любой необычной ситуации. Родители должны находить путь к доверительному общению с детьми. Только с болью в душе за юное и хрупкое создание, за его будущее можно завоевать расположение и откровение. Без этого подросток закроется в своей скорлупе и он будет потерян для близких.

Среди наркоманов выделяют следующие типы: истероидный, эпилептоидный, психически неустойчивый, шизоиды, повышенной возбудимости, психоастенический (синситивный).

Истероидный тип нуждается в признании и постоянно должен быть в центре внимания. Для людей этого типа необходимо лидерство и самоуверенность, поэтому они прибегают к экстравагантной одежде, хвастовству, склонны преувеличивать свои успехи, в том числе, и в употреблении наркотиков. Такие подростки склонны к употреблению стимуляторов, гашиша, опиатов и алкоголя. Меньше их привлекают галлюциногены и ингалянты, так как они не дают больших возможностей выделиться, покрасоваться и пробудить к своей личности особый интерес у окружающих.

Эпилептоидный тип людей подвержен постоянному колебанию настроения с преобладанием злости, угрюмости, гнева, а иногда и ярости. У них быстро развивается зависимость. Предпочитают ингалянты (бензин, ацетон), алкоголь, гашиш, транквилизаторы и “колеса”.

Неустойчивый тип отличается слабостью волевых начал, эмоциональной незрелостью, повышенной внушаемостью, отсутствием твердых и сформированных интересов и стремлений. Они очень общительны, но не способны к систематической умственной и физической деятельности, от которых бегут под разными предлогами. При попадании в негативные компании легко приобщаются к “зелю”. Употребляют почти все, что доступно кроме стимуляторов.

Шизоиды сочетают эмоциональную сдержанность и холодность с повышенной внутренней чувствительностью. Они увлекаются восточной философией, оккультизмом и парапсихологией, любят одиночество, друзей, как правило, не имеют. Тяготеют к гашишу, опиатам и ингалянтам.

Для лиц группы с повышенной возбудимостью характерна слабая устойчивость, бурная реакция и эмоциональная, импульсивная взрывчивость по самым незначительным причинам и групповщина с асоциальной направленностью. Они склонны к курению гашиша ("косяк" по кругу), совместное вдыхание ацетона, бензина и т.п. и прием стимуляторов. Транквилизаторы и опиный "кайф", приводящие к расслабленности, сонливому состоянию и релаксации, таких подростков как правило не привлекают.

Психоастенический тип склонен к робости, стеснительности в общении со сверстниками, чувству неполноценности, впечатлительности, болезненной чувствительности к мнению окружающих. Для преодоления робости, застенчивости и неуверенности подростки начинают принимать транквилизаторы, то есть возникает зависимость от "колес". Они сравнительно устойчивы к токсическим веществам и наркотикам.

Печальный список одурманивающих веществ насчитывает сегодня десятки препаратов как природных, так и синтетических. В отличие от наркотиков растительного происхождения, среди которых много "мягких" (марихуана, маковая соломка и др.), вся "синтетика" — "жесткая". Знакомство наркомана с новыми искусственными и совершенно неизученными препаратами (ежегодно создается свыше трех новых синтетических наркотиков) можно сравнить с русской рулеткой: "пронесет — не пронесет". Передозировка в миллиграммах может стать летальной.

В последние годы в сознании молодежи укоренилась опасная тенденция деления наркотиков на "тяжелые", "легкие" (гашиш, марихуана и др.) и "клубные" (амфетамины, МДМА, или "экстази" и др.).

Амфетамин и МДМА наиболее распространены среди подростков и молодежи, которые не считают их употребление опасным для себя и создают таким образом серьезную угрозу для своей жизни.

Амфетамин (аналог фенамин) относится к группе стимуляторов. Эти вещества способны вызвать необычный душевный подъем, стремление к деятельности, устранить чувство усталости, придать бодрости, необычной уверенности в своих силах и способностях, даже бесстрашие. Повышенный психический тонус сочетается с возбуждением, тревогой, постоянной настороженностью, подозрительностью к происходящему вокруг.

Побочными эффектами становятся бессонница, угнетение аппетита, учащенное сердцебиение, зачастую с нарушениями сердечного ритма, повышение артериального давления, появление мышечной дрожи.

Что касается МДМА, или "экстази", то этот препарат относится к группе метиловых амфетаминов, которую клинически часто объединяют с серотониновыми галлюциногенами.

Амфетамин как средство, снимающее усталость и повышающее активность, оказалось особенно привлекательным для подростков по двум причинам. В конце 50-х — начале 60-х годов в США стали модными "танцы всю ночь" в специальных клубах (отсюда название "клубные" наркотики).

Танцевали рок-н-ролл, твист, шейк, то есть танцы, требовавшие большой физической нагрузки. Амфетамин позволял быть на высоте и опережать других в выносливости. Другой причиной было широкое распространение в те же годы подростковых банд, устраивающих кровавые побоища друг с другом за обладание территорией.

При приеме внутрь больших доз амфетамина или его внутривенном введении развивается амфетаминное опьянение, или интоксикация.

Первая фаза при внутривенном введении — "приход" — характеризуется душевным подъемом, чувством телесного комфорта, необыкновенной ясностью и красочностью всего окружающего. Это состояние длится от нескольких минут до получаса. Вместе с тем начинают нарастать беспокойство, тревога, подозрительность. Так исподволь развивается вторая фаза — собственно амфетаминное опьянение (при пероральном приеме первая фаза отсутствует, опьянение развивается через 15-20 минут после употребления). В этой фазе исчезают чувство усталости и страх, человек ста-

новится способным на отчаянные и опасные поступки. Резко возрастает агрессивность — не только спровоцированная, но и инициативная.

После приема внутрь амфетамина в больших дозах и особенно после внутривенных вливаний часто возникают бредовые идеи преследования. Это приводит к нападению на мнимых преследователей, жестокому насилию по отношению к случайным людям.

На высоте опьянения описаны также различные галлюцинации — слуховые и тактильные (осозательные). Человек резко вздрагивает, как от крика, озирается или начинает чесаться, что-то с себя сбрасывать, давить и бить якобы ползающих по телу насекомых. Амфетамин резко подавляет аппетит и потребность во сне. После приема больших доз в течение двух, а то и трех суток человек не ест и не спит. “Экстази”, кроме того, вызывает потребность двигаться, описаны случаи многочасовых сложных стереотипных движений, которые совершались в состоянии транса.

Иногда подростки уже после первого приема “экстази” погибают от острой почечной недостаточности или отека головного мозга.

Зависимость от амфетаминов возникает очень быстро, иногда уже после первого употребления. “Экстази” даже при однократном приеме резко снижает содержание серотонина в головном мозге, серьезно нарушая его деятельность. Это проявляется депрессией, бессонницей, расстройством высших психических функций. Обратимость этих изменений, как и в случае других амфетаминовых нарушений, не доказана.

Какие нарушения основных физиологических процессов происходят в организме при приеме любых наркотиков?

Очень редко бывает, чтобы после первой пробной дозы наркотиков подросток сразу на него “сел”. Такое может быть только при приеме ЛСД, героина и др. В большинстве случаев болезнь развивается исподволь.

У подростков первый прием наркотиков — укол, курение или вдыхание вызывает отрицательную реакцию: тошноту, рвоту, головную боль вплоть до потери сознания. Некоторые подростки после этого могут отказаться

от “зелья” навсегда — сработал инстинкт самосохранения. Но под нажимом старшего, опытного товарища, который успокаивает и говорит, что так вначале должно и быть и после следующих приемов новичок получает специфические приятные ощущения и впадает в зависимость.

Первая фаза наркотической зависимости проявляется “приходом” — появляется чувство тепла в животе, грудь распирает от радости, сознание сужено, все мысли только на ощущениях. Такое состояние длится до 5-7 минут. При приеме кодеина “приход” менее выражен, хотя длится дольше. Кодеин вызывает кроме этого сильный зуд кожи лица, груди и спины.

Вторая фаза характеризуется благодушной истомой, “эйфорией”, грезы быстро сменяют одна другую. На жаргоне наркоманов наступает “кайф”, “волокуша”, когда он “двинулся” или у него “крыша поехала”. Это подчеркивает ненормальность состояния психики. В этот период отмечается резкое сужение зрачка (маковое зернышко), сухость во рту, зуд кончика носа. Это состояние наркотического дурмана воспринимается как состояние высшего призрачного блаженства, беспечности и безразличия к жизненным невзгодам. Это состояние длится 3-4 часа. При приеме кодеина и некоторых других веществ вторая фаза характеризуется возбуждением. Человек себя чувствует свежим, ощущает легкость в теле, ясность мысли и желание что-то делать. Ему кажется, что он полон творческих возможностей и энергии. Своим поведением он напоминает слегка подвыпившего человека.

Третья фаза воздействия наркотиков — сон от токсического действия опиатов (кодеин сон не вызывает). Этот сон поверхностный и длится 2-3 часа, иногда сопровождается галлюцинациями, может прерваться незначительными раздражителями.

Четвертая фаза не всегда характерна и протекает не у всех одинаково. Она зависит от дозы, стажа и возраста. В этой фазе наступает плохое самочувствие, беспокойство, раздражительность, тревога и страх. Иногда отмечается тошнота, рвота, дрожание языка, век и рук.

Спустя определенное время от начала наркотизации па-

дает интенсивность “прихода”, где отмечается приятный и сладкий прилив тепла. И поэтому для достижения прежнего состояния подросток начинает увеличивать дозу. До какого-то момента ему это удастся, но в последующем никакие дозы уже не могут дать картину прежнего “прихода”. Наркоман вынужден в результате непреодолимого влечения принимать наркотики почти ежедневно и в возрастающих дозах, что разрушает его полностью: и психически, и физически.

Часто в таком состоянии подростки обращаются в больницу якобы для лечения. Но они идут на это, чтобы сбить возрастающую дозу, через 12-14 дней пребывания в стационаре симулируют выздоровление. Такое поведение они называют “омолодиться” — сбить дозу и получать прежний кайф на малых дозах. Возможность такого сценария необходимо учитывать.

Синдром отмены, или абсинтентный синдром проявляется признаками “ломки”: беспокойством, страхом, напряжением всех мышц тела, чувством боли, депрессией, больные не могут найти себе место, возникает понос, рвота и другие страдания. Больные опускаются по “лестнице, ведущей в ад”.

Наркоманы в этот период сами характеризуют свое состояние: “невозможно даже придумать такие муки, чтобы терзать человеческую душу и плоть, которые мы себе причиняем сами”.

Если наркоман или токсикоман самостоятельно или с помощью медицины не смог выскочить из западни, исход предрешен — полная утрата физического и душевного здоровья и преждевременная смерть. Изменения умственной и психической деятельности столь выражены, что приводят к полной деградации личности, переходят в слабоумие. В это время высок риск самоубийства больных, если они не умирают от болезней внутренних органов.

Родителям необходимо знать особенности поведения подростков, употребляющих наркотики:

1. Выраженное падение интереса к учебе и прежним увлечениям.
2. Стремление к уединению, скрытность и отчужденность (теряется интерес к семейным проблемам).

3. Нарушение ритма сна и бодрствования (позднее засыпание — позднее пробуждение).

4. Заторможенность (до сонливого состояния) или излишнее бодрствование, подвижность, говорливость, повышенный аппетит.

5. Резкие и частые изменения настроения вне зависимости от ситуации. Повышенная беспричинная агрессивность.

6. Нарастающая потребность в деньгах, явно обоснованная надуманными причинами, исчезновение из дома денег или вещей.

7. Появление новых, подозрительных друзей, общение с которыми происходит в основном наедине или непонятными, “закодированными” выражениями.

8. Изменение размера зрачков от суженных в точку до расширенных с “исчезновением радужки”, которое не зависит от освещенности.

9. Нарушение координации, когда движения становятся неуклюжими и порывистыми.

10. Надевание рубашки с длинными рукавами в теплое время, появление “дорог” по ходу вен на руках и ногах — следы уколов.

Как утверждают врачи-наркологи, если у вашего ребенка или подростка имеется хотя бы пять из этих признаков, вы должны всерьез задуматься о поражении его страшным недугом.

ИНФЕКЦИИ — ПОСТОЯННАЯ УГРОЗА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

Господа, за микробами
последнее слово!

Л. Пастер

Микробы появились на нашей планете раньше всех других живых существ. Причем количество их подсчитать очень трудно — получается астрономическая цифра. Только в одном конкретном человеке проживает их около 10 в 14 степени, а если умножить на количество населения, то цифра получается просто фантастическая. А биомасса только одних бактерий превышает вес остального живого мира.

Следует учитывать, что жизнь без микробов была бы просто невозможна — они определяют плодородие почвы, газовый состав воздуха, круговорот веществ в природе и др. Микрофлора, существующая в живом организме, тоже участвует в очень важных процессах и функциях: в пищеварении, выработке иммунитета, синтезе необходимых витаминов и т.п.

Совсем недавно учеными было проведено очень интересное исследование. Отбирались пробы в разных уголках земного шара. Исследовались жерла вулканов и поверхности океанов, джунгли и тайга, реки и озера, растения и животные. После анализа полученных материалов открылись ошеломляющие результаты: за 120 лет существования наша микробиология открыла всего лишь 0,4% того микробного "пейзажа", который существует воистину.

Сделаны и другие важные открытия. Так, оказалось, что во внутренней среде на каждую живую клетку его организма в среднем приходится по 10 микробных тел. В пору подумать: кто же мы? Возможно, ходячие пробирки для микробов? Без одних микробов мы не можем обойтись, другие для нас чрезвычайно вредны, а третьи как бы "нейтральны", но могут оказаться очень опасными, если ослабнет наша иммунная система. Настораживает и то, что при исследовании генома человека, — а это примерно 100 000 генов, которые определяют наш характер, группу крови, цвет — оказалось, что один процент из них очень похож на

ретровирусы. А науке теперь известно, что один из ретровирусов — возбудитель СПИДа, который грозит "поставить на колени" все человечество. Вот и судите сами, сколько еще сюрпризов может преподнести природа.

На протяжении всего двадцатого столетия врачи трудились под лозунгом "Ликвидация инфекционных заболеваний" и даже, казалось, одерживали победы за победами. Медики убеждались в том, что, создав эффективные вакцины и проводя поголовную вакцинацию населения, можно обеспечить надежный контроль за той или иной массовой инфекционной болезнью. Стали даже говорить о полной ликвидации какой-либо инфекции.

Увы, сегодня совершенно ясно, что ни о какой ликвидации речи быть не может, все это иллюзии. Теперь уже нет сомнений в том, что инфекционные болезни будут существовать столько же, сколько будет существовать жизнь на земле. Да и о надежном контроле над инфекциями пока лишь можно только мечтать.

Начиная с восьмидесятых лет прошлого столетия идет глобальное шествие СПИДа, которое пока никто не в силах остановить. Вновь стал серьезной угрозой туберкулез, который в семидесятые годы уже почти считали побежденным. Полмиллиарда человек ежегодно заболевают малярией. Столько же — носители только двух опасных видов гепатита — В и С, а число этих видов все время растет. Что же случилось, почему рухнули радостные прогнозы?

А причины такой "выживаемости" инфекционных болезней заложены в необычно высокой жизнеспособности практически всех микроорганизмов.

Все микробы очень быстро размножаются. В среднем процесс деления бактерий происходит через тридцать минут. А поскольку размножение микробов является генетическим процессом, связанным с делением, созданием генома, то неизбежно возникают мутации, в результате которых появляются бактериальные клетки с измененными свойствами — мутанты.

Учитывая количество микроорганизмов, скорость их воспроизведения, можно сказать, что мутации происходят у них в миллионы раз чаще, чем у высокоорганизованных животных и человека. При этом появляются новые пато-

генные свойства, вызывающие вспышки новых болезней.

Подобные мутации могут учащаться под влиянием разных причин — усиление радиационного фона, ухудшение экологии, усиление солнечной активности, изменение условий существования клетки.

Возбудители болезней, попав в человека или животное, способны “дремать”. Пробравшийся в организм человека или животного агент-возбудитель таится там на очень низком уровне воспроизводства. Так может продолжаться и 10, и 20, и 30 лет. Недавно, к примеру, у одного кита обнаружили штамм вируса гриппа, который свирепствовал на земле три десятилетия назад.

Хотя в течение XX века так называемые болезни цивилизации оттеснили на второй план заразные болезни, последние продолжают уносить многие миллионы человеческих жизней. На смену чуме, выкашивавшей в средневековой Европе до трети населения, сейчас пришли другие, не менее коварные инфекции. В июне 1999 года ВОЗ была вынуждена выступить с заявлением, что “угроза бактерий и вирусов опасно недооценивается общественным мнением”, и опубликовала список десяти опаснейших возбудителей болезней в современном мире:

1. Группа гемофильных бактерий во главе с *Haemophilus influenzae*, которые являются причиной вторичных бактериальных инфекций при гриппе и вызывают ларингит, конъюнктивит, эндокардит, кольпит, менингит, атипичную пневмонию с гнойным бронхитом и другие болезни. В 1997 году по вине этих возбудителей умерли оценочно 3,7 млн. человек.

2. Микобактерия туберкулеза ежегодно отнимает жизнь у более 2,9 млн. человек.

3. Холерный вибрион занимает в этом зловещем списке третье место — на его совести 2,5 млн. жертв.

4. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) с каждым годом неуклонно расширяет свое влияние — в 1997 году возбудитель СПИДа сгубил 2,3 млн. людей.

Далее в порядке уменьшения “смертоносности” идут возбудители следующих заразных болезней:

5. Малярия — 1,5 млн. смертельных случаев

6. Корь — 960 тыс.

7. Гепатит В — 605 тыс.

8. Коклюш — 410 тыс.

9. Столбняк — 275 тыс.

10. Классическая лихорадка Денге — 140 тыс.

В связи с этим ВОЗ бьет тревогу. В то же время руководитель ВОЗ норвежка Гру Харлем Брундтланд успокоила общественное мнение: “В отличие от наших предков, которые находились в полной власти чумы, холеры и других заразных болезней, мы знаем сейчас причины возникновения и способы борьбы с большинством эпидемий, которые на нас накатываются”.

Ряд ученых предсказывают, что чрезмерное использование антибиотиков во всем мире приведет к возникновению новых очень опасных заразных болезней потому, что устойчивость к антибиотикам у многих патогенных бактерий все время возрастает. Известно, что возможен перенос генетического материала от одной бактерии к другой, что делает их более устойчивыми и более агрессивными по сравнению с предшествующими поколениями тех же бактерий. Бактерии как бы постоянно совершенствуют свою способность паразитировать у животных и человека.

Специалисты ВОЗ констатируют: несмотря на все действительно выдающиеся открытия микробиологии и создание эффективных антибактериальных препаратов, наблюдается возврат именно тех болезней, которые считались “окончательно и бесповоротно ликвидированными”.

В связи с этой ситуацией появилась целая группа болезней, которые получили название “эмерджентные” — это новые или хорошо забытые старые болезни. К ним относятся около 30 серьезных недугов, в том числе СПИД, гепатиты В, С, геморрагические лихорадки, некоторые виды хламидиозов, вызывающие тяжелые пневмонии.

Давно известный туберкулез — тот недуг, с которым, казалось бы, покончено навсегда, — сейчас получил новую жизнь. Но надо сказать, несмотря на то, что причина заболеваемости несомненно социальная, эпидемия туберкулеза отмечена и в экономически развитых странах, где уровень жизни сравнительно высокий. Дело в том, что под влиянием антибактериальной терапии прошла селекция туберкулезной палочки и появились формы на которые анти-

биотики уже не действуют. Поэтому фтизиаторы сегодня выделяют две формы этой инфекции — классическую, которая лечится по известной схеме, и лекарственно-устойчивую, которая по этой схеме не лечится. И по мере того как врачи успешно будут лечить первую форму, она все больше будет замещаться второй. Сегодня угроза эпидемии лекарственно-устойчивого туберкулеза стоит перед всеми странами. Она приведет к тому, что на лечение одного больного будет необходимо потратить в 100-150 раз больше средств, чем при обычной форме.

Несколько лет назад было обнаружено в Англии, так называемое “коровье бешенство”, которое поставило под угрозу жизнь миллионов людей во многих странах мира. Затем было установлено, что и другие животные (овцы и свиньи) могут быть переносчиками этой особо опасной инфекции.

Распознать у человека эту болезнь на раннем этапе практически невозможно — она проходит почти бессимптомно. Зато потом развивается стремительно, но маскируется под другие, более понятные и привычные заболевания — чаще всего под токсический алкогольный невроз. Симптомы схожи: острые психозы, потеря памяти, нарушение ориентации, паралич, за 6-8 месяцев наступает полная деграция личности, люди умирают с хохотом. Именно поэтому у “коровьего бешенства” есть и другое название — “смеющаяся дегенерация”.

Вызывают болезнь прионы, или патологические белки (более примитивные, чем бактерии и вирусы): попадая в организм вместе с недостаточно обработанным мясом, они вызывают разрушение нейронов головного мозга (мозг превращается в губку).

Прионы погибают лишь через 2-3 часа интенсивного кипячения мяса. И это на сегодня единственный действенный способ защиты от “коровьего бешенства” — читай свиного и бараньего.

Самое интересное заключается в том, что ученые нашли большое сходство развития прионовых инфекций с процессом естественного старения человека. Таким образом, можно сделать вывод, что старость — это тоже медленная прионовая инфекция: на каком-то этапе жизни срабатывает

определенный ген, в организме начинают вырабатываться соответствующие прионы, и с течением определенного времени начинается процесс его разрушения. Разгадав суть этого явления, японские медики разработали программу профилактики старости — продления жизни как минимум до 180 лет, и к 2030 году решить проблему “бессмертия”. И эта программа не кажется фантастичной.

Все больше и больше болезней переходят в разряд инфекционных. И связано это с тем, что врачи благодаря достижениям науки стали лучше знать их причины. Еще И. Мечников говорил о том, что отказ от научной медицины начинается тогда, когда мы забываем о причинно-следственных связях. Он предполагал, что и сахарный диабет, и психические, и онкологические, и сердечно-сосудистые заболевания связаны с инфекционными агентами. Но об этой гениальной догадке, высказанной великим ученым в 1915 году, вспомнили лишь на исходе XX века.

С внедрением новых диагностических, очень чувствительных технологий оказалось, что многие старые, давно известные заболевания, которые числились за терапевтами, психиатрами, эндокринологами, вдруг оказались по своей сути инфекционными болезнями. В частности, это касается, казалось бы совсем уж “незаразного” атеросклероза. Сегодня специалисты бурно обсуждают проблему причастности бактерий и к возникновению этой болезни. И в результате тысяч кропотливых исследований и экспериментов, проведенных в США, доказано, что в некротизированных участках миокарда, в атеросклеротических бляшках, в аорте и других сосудах обнаружены бактерии хламидии пультмонис.

Выходит, и лечить нужно не от “бляшек” и липидов, которые, кстати, еще никто не вылечил, а от элементарной инфекции. У эскимоса, к примеру, этих липидов в 10 раз больше, чем у европейца, а вот атеросклероза нет и в помине.

Последние 30 лет характеризуются небывалым по размаху наступлением на человечество совершенно неизвестных доселе бактерий и вирусов — открыто более 50 новых инфекционных агентов. Среди них и возбудитель СПИДа. Хотя вирус иммунодефицита обезьян существовал давно,

но, по-видимому, произошла мутация и образовался его новый вид, который и стал "чумой XX века".

Не меньший интерес представляет и столь же новый, оригинальный взгляд на онкологию, если смотреть глазами инфекциониста. Еще в 1997 году ВОЗ объявила, что 84% раковых заболеваний различных органов и систем человека имеют безусловное инфекционно-вирусное происхождение. И уже сегодня можно обеспечить профилактику рака в 15% случаев, пользуясь методикой профилактики конкретных инфекционных заболеваний.

Самый наглядный пример — гепатит, который уже десятки лет известен как "желтуха" или "болезнь грязных рук". Следом за старым знакомым — гепатитом А, возбудитель которого, как считается, уходит из организма вместе с желтизной кожи, стали открывать все новые формы этой болезни — гепатиты В, С, Д — на сегодня их насчитывается уже одиннадцать. Самый тяжелый среди них — гепатит С, он ничем не "лучше" СПИДа, через 25-30 лет больной погибает от цирроза печени, потому что все ее клетки оказываются замещенными рубцовой тканью. А вот вирусный гепатит В приводит к раку печени. В настоящее время с этим вирусом уже контактировали либо будет контактировать 2,5 миллиарда человек. Половина населения земного шара. Только в России проживает около 2,5 миллионов хронических носителей данного вируса. Между тем массовая вакцинация против гепатита В уже привела к резкому снижению частоты заболеваний на Тайване.

Оказалось, что бактерия гелиобактер пилорис является причиной язвенной болезни и рака желудка. И заразиться ею можно через обычную трубку гастроэнтероскопа, если она должным образом не простерилизована.

А часто ли в быту обращают внимание на плесень, покрывающую хлеб, овощи и другие продукты? Свыше десяти микотоксинов (токсиков, выделяемых плесневыми грибами) обладают канцерогенными свойствами. Убирая следы плесени с куска хлеба, необходимо помнить, что продукты ее жизнедеятельности удалить невозможно. То же самое нередко происходит на рынке, когда протирают овощи и фрукты от плесени для придания им товарного вида.

Даже техническое совершенство может послужить при-

чиной появления новой заразной болезни. Так были установлены кондиционеры, работающие на распылительном принципе. С водой проникали живущие в окружающей среде так называемые "граммотрицательные палочки", которые по отдельности и в малом количестве не вредят человеку. Но в кондиционерах, равно как и в головках душей, их накапливается колоссальное количество. И в конце концов доза достигает той критической массы, когда безобидные бактерии становятся патогенными. В результате чего у человека развивается та самая "болезнь легионеров" — смертельная пневмония.

История медицины свидетельствует о том, что как только ей удастся уничтожить одну инфекционную болезнь, так немедленно другая болезнь заступает на ее место. Так было и так будет. И в этом есть, как это не будет звучать парадоксально, эволюционная необходимость — постоянно тренировать, повышать и испытывать иммунную систему человека и в целом человечества.

Борьба с инфекционными болезнями чрезвычайно сложна. Но не стоит впадать в пессимизм. Человек способен выйти победителем из этого никогда нескончаемого поединка. Многие инфекции можно свести до минимума только благодаря соблюдению элементарных санитарно-гигиенических правил и значительному повышению неспецифической устойчивости организма. А последней проблеме, по сути дела, посвящена вся эта книга.

СОЗДАЙ СВОЮ СИСТЕМУ

Ты, человек, можешь сделать для своего здоровья и благополучия больше, чем любой врач, любая больница, любое лекарство, любое медицинское средство.

Д. Калифано

История человечества свидетельствует о том, что по мере развития науки и культуры растет качество и количество здоровья. И эта тенденция постоянно сохраняется. Средняя продолжительность жизни человека возросла с 29 лет в античном периоде до 75 лет в начале XXI века.

К началу новой эры на Земле было не более 25 млн. человек. За 20 столетий численность населения планеты достигла 6 млрд. В настоящее время ежегодно прирост населения получило название: "демографический взрыв". По прогнозам к 2025 году численность населения достигнет 8,5 млрд человек. Вряд ли кто может отрицать, что эта мировая статистика вполне оптимистична. Но не у всех народов и тем более не у всех индивидуумов со здоровьем все благополучно. Основной путь повышения качества и количества здоровья — это совершенствование образа жизни человека на основе современных достижений науки.

Долгожительство — это результат проявления благоприятной наследственности, иными словами, здорового генотипа, который оказался устойчивым к неблагоприятным факторам окружающей среды (социальная напряженность, не всегда удовлетворительное питание и др.). Но при этом следует отметить, что большинство людей как в прошлом, так и в настоящем, не могут реализовать свой генетический потенциал продолжительности жизни в связи с плохим индивидуальным образом жизни (невысокая нравственность, низкое качество питания, вредные привычки и др.).

В истории медицины немало попыток приостановить старение организма и, таким образом, продлить жизнь при помощи различных омолаживающих средств. В качестве их использовали вытяжки из семенных желез собаки, молоч-

но-кислые продукты в соответствии с гипотезой И.И. Мечникова, маточное молочко пчел, некоторые гормональные препараты (тимозин и др.), биостимуляторы и др. Но те надежды, которые на них возлагали в той или иной мере — не оправдались и вряд ли когда-нибудь будет найден "эликсир молодости". Самое верное, что можно сделать в этом случае, так это следовать известной мудрости: "искусство продлить жизнь — это искусство не сокращать ее".

Во многих учебных заведениях валеологию преподают на кафедрах и факультетах физической культуры. Не умаляя роль физического воспитания, необходимо отметить, что ведущее значение в сохранении здоровья человека играет все-таки духовность, смысл жизни, культура чувств и эмоций, его отношение к окружающему миру, его вера, надежда и любовь. И кто может сказать, что важнее для человека: физическая культура или только один такой компонент духовности, как любовь?

Любовь — это чудодейственное лекарство, которое значительно продлевает жизнь и способно творить чудеса. Чтобы быть здоровым каждый человек должен, прежде всего, научиться любить жизнь и окружающий его мир.

Тема любви нашла отражение в трудах многих ученых, таких как Платон, Б. Спиноза, Д. Юм, З. Фрейд, Э. Фремм, К. Изард и др. Ученые пока безуспешно спорят о любви, видах и составляющих ее, механизмах развития и о влиянии ее на человека.

Хотя еще в Древней Греции была сделана попытка разработать типологию любви: эрос — стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; филия — любовь — дружба, приязнь одного человека к другому; сторге — привязанность, особенно семейная; агапе — жертвенная любовь, любовь к ближнему.

Есть попытки расширить эту классификацию включая в нее родительскую, (материнскую, отцовскую) любовь, любовь детей к своим родителям (сыновняя, дочерняя), любовь между братьями и сестрами (сиблинговая любовь), любовь между мужчиной и женщиной (романтическая, сексуальная любовь), любовь ко всем людям (христианская любовь) и любовь к Богу.

Любовь — фундаментальное для человечества чувство,

осталось, к сожалению, недостаточно изученным. И только религия уделила значительное внимание этой важной стороне человеческого бытия.

В чем заключена чудодейственная сила любви? И на этот вопрос можно найти ответ в Библии: "Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине" (Коринфянам, 13:4 - 7).

Особое значение любви в жизни человека подчеркнуто в Библии: "Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто". (Коринфянам, 13:2).

Эгоцентрические начала в человеке нередко приводят его в тупик. Выход из него был дан в библейских заповедях, призывающих к любви. Только любовь способна победить зло и принести спасение человеку.

Когда Иисуса спросили, какая наибольшая заповедь, то он ответил: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки (Матфей, 22:37-40).

В "Правилах жития в мире" Н.В. Гоголь утверждает: "Любить бога значит любить Его в несколько раз более, чем отца, мать, детей, жену, мужа, брата и друга; а мы даже и так Его не любим, как любим их. Кто любит Бога, тот уже гораздо более любит и отца, и мать, и детей, и брата, чем тот, кто привязывается к ним более чем к самому Богу. И потому прямо от Божьей любви должна происходить всякая другая любовь на земле. Любовь земная, происшед от Божьей, становится через то возвышенной и обширней, ибо она велит нам гораздо больше любить ближнего и брата, чем мы любим".

Уже в древности было известно учение о любви как строящей, сплывающей и движущей энергии мироздания. Аристотель видит в движении небесных сфер проявление некой вселенской любви, что отразилось в "Божественной

комедии" Данте: "Любовь, что движет солнце и светила". Спиноза считает, что интеллектуальная любовь к Богу означает восторг мысли перед глубинами мироздания.

Любовь несет в себе интерес, удовольствие, радость, блаженство и т.п. Разновидностей любви много: романтическая любовь, любовь между родителями и ребенком, братская любовь, дружеская привязанность, любовь к родине и родному дому, любовь к животным, любовь к ценностям и идеалам, любовь к ремеслу и творчеству, но основополагающую роль при этом имеет любовь к Богу и Человеку.

Ученые и философы будут еще долго спорить о том, что такое любовь, раскрывая необычную сложность и значение всех ее видов и компонентов. Но она всегда направляет, оценивает и соизмеряет поступки человека. И ориентир для нее один: как на это посмотрит любимый, будь это Высший или человек.

Каждый человек, создавая свою систему, должен научиться любить Творца и его мироздание: солнце, звезды, землю, человека (включая и самого себя), дело, которому он служит, любую божью тварь, цветок, бабочку и весь окружающий мир. Через эту любовь человек обретает радость и блаженство. И тогда восстановительная сила любви начнет давать свои плоды. И это главное и универсальное в оздоровительной системе для каждого человека.

Но чтобы полюбить ближнего, надо научиться любить себя. Как можно любить ближнего, если не любишь самого себя? Любить себя необходимо в свете духовности, не впадая в примитивный эгоизм. Любить себя, значит делать только добро. Любить себя, значит жить в соответствии с общечеловеческой моралью, а нелюбовь к себе нередко сопровождается бедностью духовной жизни. Нелюбовь к ближнему нередко превращает семью в арену нелепой, тяжелой и длительной борьбы за лидерство в ней. Любить — значит понимать и принимать неповторимо-индивидуальное бытие другого человека. И только через любовь человек может обрести смысл своей жизни и быть счастливым. Без духовно-нравственного совершенствования личности, без любви и счастья любые другие оздоровительные приемы не будут давать необходимого эффекта.

Человек должен воспитывать себя всю жизнь: воспитыв-

вать духовность, воспитывать сознание, воспитывать чувства, воспитывать мысли, воспитывать желания и, конечно же, воспитывать и тело. Ощущение постоянного самосовершенства определяет смысл жизни человека и делает его счастливым.

Удивительную и необычную мысль раскрывает знаменитый стих Веды: "Наш долг перед человечеством быть совершенно здоровым, поскольку мы являемся мелкими волнами в океане сознания и когда мы больны, даже немного, мы нарушаем космическую гармонию". Если следовать логике, то можно сделать вывод: здоровье каждого человека — это вселенская ценность и если он не бережет его, то будет "заслуженно" наказан дискомфортом, болью и даже летальным исходом. И возможно болезнь дается человеку для того, чтобы он остановился и подумал, правильно ли он живет. Образ жизни должен быть таким, чтобы обеспечить человеческую гармонию с самим собой и с окружающим миром.

Будда учил, что человеку присущи страдания и неудовлетворенность, а мудрость заключается в отказе от преходящих привязанностей, что приводит к прекращению страдания. Но где найти силы, чтобы отказаться от наших призрачных привязанностей и сомнительных желаний? Их могут дать человеку только очень глубокие знания (наука, культура и т.п.) и вера.

Иисус постоянно подчеркивал важность земной жизни как арены духовного развития. Так, например, в Евангелии от Луки он говорит о нищем Лазаре и богаче. В его притче рассказывается о них обоих, перешедших в потусторонний мир после своей смерти. Богачу трудно приспособиться к новым условиям; он нищ душой, а деньги там никакой роли не играют. А для души Лазаря земные страдания принесли большую пользу и помогли ей созреть. Но и на земле И.С. Тургенев советовал: "Хочешь быть счастливым, научись страдать". Человек должен некую меру страдания принимать. Наверное, страдания несут в себе глубокий смысл и преследуют цели, большинство из которых нам не всегда понятны.

Страдания — это проверка на прочность, это испытание приобретенной человеком духовной силы. Возможно страдания в процессе жизни и перед смертью и есть тот главный

инструмент, благодаря которому одна часть человеческой конструкции может отделиться от другой после смерти. Благодаря им человек сможет, надеется перенести потрясения смерти, не утратив при этом сознание (насколько это важно смотрите в следующем разделе).

Мир знаний и мир веры дополняют друг друга. "Для конфликтов между верой и знанием нет никакой почвы, обе стороны необходимы, ибо по отдельности нам недостаточно ни только знания, ни одной лишь веры" (К. Юнг). Иногда достаточно прийти в церковь, мечеть, синагогу, чтобы почувствовать облегчение.

Само по себе богослужение, которое включает изобразительное, словесно-поэтическое и музыкальное искусство, с его эмоциональной насыщенностью (определенный ритм, темп, интонация) приводит к разрядке отрицательных эффектов, к катарсису (очищению души) и целительству. Поэтому не случайно ученые выделяют в самостоятельную область знаний религиозную психотерапию. Среди целебных факторов следует рассматривать покаяние, смирение, воздержание, пост, духовность, удовлетворенность и многое другое.

Существует немало различных оздоровительных систем, которые в основном рассчитаны на некое усредненное, а не конкретного человека. А поскольку все люди разные, то и каждому человеку нужна своя система, которая бы учитывала его духовность, конституцию, темперамент, тип психосоматической акцентуации, биоритм, группу крови, генотип, пол, возраст, род занятий, климат и массу других показателей. Все это необходимо для того, чтобы каждый человек смог узнать свои слабые стороны и постоянно их укреплять, совершенствуя свой образ жизни (современно "стелил соломку").

Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления и т.п. На образ жизни влияют социальные, культурные, профессиональные, материальные и другие факторы. Образ жизни — это не условия жизни, которые, естественно могут влиять на него. Ведущее значение здесь приобретает личностный компонент.

По мнению некоторых ученых, образ жизни включает

четыре категории: экономическую — уровень жизни; социологическую — качество жизни; социально-психологическую — стиль жизни; социально-экономическую — уклад жизни. При равных первых двух категориях здоровье людей в большей степени зависит от стиля и уклада жизни, которые обусловлены, прежде всего, сознанием людей.

Стиль жизни характеризует тип поведения личности или группы людей с определенными манерами, привычками, вкусами и склонностями. Можно говорить об аристократическом, спартанском стиле или стиле жизни хиппи, панков, металлистов и т.п.

Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, переизбытком информации, информационной нагрузкой, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, эколого-токсическим прессингом и т.д., что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации.

В образе жизни человека проявляется борьба между биологическим (желанием получить удовольствие) и социальным (разумом, моралью). В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человек организует свой индивидуальный образ жизни. Положительное влияние на образ жизни оказывают валеологическая, гигиеническая и экологическая грамотность и поведенческая активность человека. В связи с этим Н.М. Амосов определяет новую парадигму здоровья: "Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя". Фундаментом для здорового образа жизни являются духовность, культура питания, культура движения, сексуальная культура, самоограничение, отказ от вредных привычек и многое другое.

Но прежде всего следует "постелить соломку" каждому человеку в своей духовной сфере. Теперь уже всем известно, что своими мыслями человек может и вырыть себе могилу, и выбраться из нее. Монахи-затворники могут годами не выходить из своих келий и пещер и при этом духовно развиваться, в то время как обычный человек не выдержит в тесном, темном, изолированном пространстве и часа.

Человеку от Всевышнего дано право выбора. К сожалению,

на протяжении всей его жизни он вынужден играть чужую роль. От каждого из нас чего-то ждут все: родители, школа, друзья, домочадцы, сослуживцы и т.п. И поэтому, нередко, человек живет чужую, а не свою жизнь. Он вынужден одевать маску и играть навязанную ему роль и поэтому не может выйти из постоянного стресса.

Обративший свой взор к Всевышнему, человек выходит из-под неблагоприятного влияния окружающих людей, сомнительных норм и стандартов. Он становится менее уязвим и получает безграничный источник для расширения своего сознания, энергии и сил.

К сожалению, человек на протяжении всей истории пытается взять на себя функцию высшей силы, функцию истины в последней инстанции, функцию Бога. Это инквизиция, атеизм, псевдорелигиозное украинское "Белое братство" и японское "Аум синреке", любой вид терроризма и многое другое. Выход из этого тупика антропоцентризма возможен в принятии морально-нравственных ценностей, определенных основными религиями мира. Нужно помнить слова пророка Иоанна: "Усмири свою гордыню, человек, — ибо ты не Бог". Святой апостол Павел говорит: "Облекитесь смиренномудрием, потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать" (1 Петр, 5:6). И вместо того, чтобы впустую тратить время на борьбу с ветряными мельницами, можно наслаждаться жизнью в том виде, в каком она есть. Прав был великий Гиппократ, сказав перед смертью: "Я оставлю двух великих врачей — их зовут умеренность и довольство".

Девиз натуральной гигиены: "К сорока годам человек или сам себе врач, или глупец!" Об этом же говорит и Альберт Швейцер: "Все пациенты носят в себе собственного врача. Они приходят к нам, не зная этой истины. И наиболее успешно мы поступаем тогда, когда даем шанс действовать врачу, сокрытому в каждом пациенте". Ведь только каждый человек способен сформировать и поддерживать для себя здоровый образ жизни. А это главное.

Здоровый образ жизни обеспечивает сохранение и укрепление здоровья и достижение активного долголетия. Здоровый образ жизни предполагает овладение знаниями по укреплению здоровья и отказ от вредных для здоровья привычек.

чек. Но здоровый образ жизни не есть нечто постоянное, застывшее: индивид вносит изменения в него, увеличивает или снижает интенсивность физических нагрузок, меняет диету, вводит новые, отказывается от старых, совершенствуя традиционные элементы его составляющих. Но при этом необходимо учитывать генетические и региональные особенности формирования каждого индивидуума.

Известен, например, такой факт. В нашем представлении японцы — люди, как правило невысокие, традиционно сухощавые. А вот дети тех японцев, которые переезжают на постоянное жительство, допустим, в Соединенные Штаты, вырастают, как правило, высокими и крепкими, и о связи со Страной восходящего солнца напоминает только их традиционный разрез глаз. Однако при этом живут американские японцы в среднем меньше своих собратьев, никогда не покидавших родину. Оказывается, отказ от веками формировавшегося уклада жизни стоит достаточно дорого.

Совершенство образ жизни, человек должен хорошо знать себя и внимательно прислушиваться к своему организму, к своей наследственности и интуиции. Интуиция — это внутренний голос, которым говорят скорее чувства, чем разум. Можно сказать, что интуиция — это голос человеческой души, и нет причин ему не доверять. Люди привыкли не обращать внимание на интуицию, потому что традиции нашей культуры требуют от нас придавать значение только разуму. Но человеку, принимая решения, следует опираться на оба источника.

Комфортные условия жизни не только лишены смысла, но и не способствуют здоровью. Л.Н. Толстой писал: “Вечная тревога, труд, борьба, лишения — это необходимые условия, из которых не должен смочь выйти хоть на секунду ни один человек. Только честная тревога, борьба и труд, основанные на любви, есть то, что называется счастьем, а бесчестная тревога, основанная на любви к себе, — это несчастье. Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться, начинать и бросать, и опять начинать и опять бросать, и вечно бороться и лишаться. А спокойствие — душевная подлость. От этого-то дурная сторона нашей души и желает спокойствия, не предчувствуя, что

достижение его сопряжено с потерей всего, что есть в нас прекрасного”.

Об этом же говорит и Н.М. Амосов: “Чаще всего он (человек) болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать”.

Суть толстовской и амосовской формул, в сущности, одна и та же: чем выше нагрузка, чем активнее человек, чем больше он себя расходует, тем он здоровее и нравственно, и физически. В тихой гавани здоровье не укрепишь. Человеку необходимы встряски, умеренные стрессы (эустресс), которые, как прививки, стимулируют его защитные силы.

Необходимо снизить лекарственный прессинг на организм человека. Пути восстановления и развития здоровья без применения лекарств очень многочисленны: аюрведа, йога, медитация, психотерапия и психоанализ, музыкотерапия, танцтерапия, арттерапия, смехотерапия, эрготерапия, хоббитерапия, ароматотерапия (лечение запахами), флауэртерапия (лечение цветами), литотерапия (лечение минералами) и др.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества это изменение отношения человека к своему здоровью. Для этого нужно знать свой организм, его неповторимую индивидуальность, желать быть здоровым и прикладывать к этому усилие.

Здоровье — это продукт постоянной работы физического тела, мысли и души. Это не для ленивых. Нет никаких фантастических средств, которые позволят достичь здоровья за короткое время. Потребуется несколько месяцев напряженной работы, прежде чем появятся существенные и положительные изменения. Как известно, все хорошее в жизни и, в частности, здоровье, необходимо самому зарабатывать. Никто не сможет за другого это сделать. Все что может кто-то другой, это указать путь. Но не существует легкого пути к здоровью и долголетию. Одних только знаний — недостаточно. Необходимо еще и уметь, и желать, и действовать. “Медицина будущего, по моему глубокому убеждению, будет построена на том, что каждый станет собственным целителем” — считает президент Американс-

кой ассоциации аюрведической медицины Д. Чопра.

Но многие люди враждебно относятся к своему здоровью. И прав М.Е. Литвак, который утверждает, что если "хочешь узнать своего главного врага — посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся". Нет сомнений в том, что прочитав эту книгу, Вы сумеете справиться с собой. Удачи Вам!

КОГДА ПРИДЕТ ПОРА УХОДИТЬ

Смерть мудреца есть смерть
без страха смерти.

Сенека

Все мы смертны и когда-нибудь умрем, и все мы рано или поздно сталкиваемся со смертельным исходом болезни, будучи либо в качестве врача, либо родственника, друга, знакомого, провожаем человека в последний путь. Готовы ли мы к этим событиям? Пожалуй, нет.

М.М. Зошенко писал: "Отношение к смерти — это одна из величайших проблем, с которой непременно сталкивается человек в своей жизни. Однако эта проблема не только не разрешена (в литературе, в искусстве, в философии), но она даже мало продумана. Решение ее предоставлено каждому человеку в отдельности. А ум человеческий слаб, пуглив. Он откладывает этот вопрос до последних дней, когда решать уже поздно".

Даже сам разговор о смерти в настоящее время стал неприличным. К сожалению, последние минуты жизни человека отравлены ложью. Люди должны помнить, что они временные жители земли. Известие о близящейся смерти и осознание ее оказывают страшное воздействие на неподготовленного человека. Сегодня мы все еще оберегаем молодежь от раздумий о смерти, утратили мужество говорить о ней в зрелом возрасте, втихомолку провожаем в последний путь своих родных и близких. А ведь уже несколько тысячелетий танатология — наука о смерти стремится раскрыть сущность этого необычного явления.

Смерть у одноклеточных организмов (например, простейших) проявляется в форме деления, приводящего к прекращению существования данной особи и возникновению вместо нее двух новых. То есть, даже простейшие организмы, по сути дела, бессмертны. Неужели конечная судьба человека, его смерть более примитивна, чем у одноклеточных организмов? Конечно, нет.

Издавна идет спор между философами: человек вечен и человек конечен. Одни утверждают, что конечен, что Вселенная — лишь результат случайного сцепления атомов, а

человек — результат эволюции животного мира. Другие — что вечен, что создан по образу и подобию Божьему и после смерти вернется к создавшему его, чтобы отчитаться о своем пребывании в материальном мире и получить взамен или вечную радость или вечные мучения. В этом споре использовались разные аргументы, но истина так и не родилась. Наука, в силу ограниченности человеческих знаний, пока не смогла доказать ни того, ни другого. Наука пока не может объяснить многие очевидные явления, среди которых не только смерть, гипноз, механизмы вращения планет, но и многое, многое другое.

До сих пор непонятен разуму даже механизм озарения, вдохновения, давший миру массу открытий и гениальных произведений. Академик Вернадский всерьез говорил о существовании некой оболочки вокруг Земли — ноосферы, в которой находится информация о прошлом и будущем нашей планеты. Циолковский, которому обязана современная космонавтика, предсказывал лучистого человека — мол, наступят времена, когда люди превратятся в единое энергетическое мыслящее существо и покинут пределы Земли. Фантазии ученого? Или закон эволюции космоса, интуитивно обозначенный гениальным умом?

“После смерти тело разлагается, — утверждала слепая Ванга, — исчезает, как и все живое после смерти. Но определенная часть тела не гниет, не поддается тлению, развивается и переходит в новое, более высокое состояние, о котором мы ничего не знаем. Примерно происходит так: умираешь неграмотным, затем умираешь учеником, затем человеком с высшим образованием, затем ученым”.

Но об этом же писала и Блаватская. Именно тем и прославилась она на Западе, что утверждала главенство в человеческом бытии духа и ничтожество плоти, данной, по ее мнению, лишь как средство для усовершенствования бессмертной души. И что закон кармы — это не прихоть буддизма, а космический закон: человек своими поступками определяет не только свое дальнейшее земное существование, но и свои последующие воплощения. В этом и состо-

ит та высшая справедливость, которая в религиях именуется божьим судом.

Смерть определяет количество жизни, то есть она мера жизни. Кстати слово “смерть” в исконном своем значении имеет смысл “своя мера”.

Смерть — величайшая из тайн, таинство, которое не минует ни одно живое существо. Из небытия не возвращается никто. Чтобы там ни было по ту сторону смерти, очевидно одно: такого уникального создания, которое осознает себя в данном теле, в данном пространстве и времени и носит вполне конкретное имя — уже никогда не будет.

Испокон веков существовало два образа смерти. Один — как гаснущая свеча, как отдохновение, как вечный покой, отсюда — покойник. К ней готовились заранее: люди шили специальную одежду на смерть, перекладывали, просматривали ее, мужчины сколачивали гробы, и все это делалось на глазах у детей. К смерти относились как к естественному акту в жизни, который, как многие другие, требует подготовки.

Другой образ — смерть как монстр, как ужасная костлявая старуха с косой. Так умирает человек, у которого отняли его собственную смерть и оставили одно лишь умирание. Он умирает недостойно, ужасающе. Так ежедневно умирают в больницах, в клиниках, в домах престарелых. Так умирает большая часть из нас. Еще Павел Флоренский писал: “Человек умирает только раз в жизни и потому, не умея умирать, умирает неудачно. Но смерть, как и всякая деятельность, требует навыка. Чтобы умереть вполне благополучно, надо знать, как умирать, надо приобрести навык умирания, надо выучиться смерти. А для этого необходимо умирать еще при жизни, под руководством людей опытных”.

Практически во всех религиозных учениях заложены оптимистические идеи. Верующие практически не испытывают чувство одиночества. С ними всегда Бог. Они не так боятся смерти, как атеисты, ибо любая религия убеждает человека в бессмертии, если не тела, то души. Кстати, почти все современные психотерапевтические направления так или иначе пытаются решить проблему одиночества и купировать страх смерти.

Смерть (и старость) не страшны и не тяжелы тому, кто установив свое отношение к Богу, живет в нем, знает, что то, что составляет его сущность, не умирает, а только видоизменяется.

Иисус Христос желая наглядно представить ту часть тела, которая его ожидает по разлучении с душой и его будущность, сравнил человеческое тело с семенем пшеничным, сказав: "Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода" (Евангелие от Иоанна, 12:24).

В истории известно много выдающихся людей, которые полагали, что срок жизни человека ограничен выполнением той задачи, которая предначертана ему судьбой. Это мнение о причинах, из-за которых жизнь людей ограничена, не единственное. Учение о карме — а на нем основана восточная философия и в значительной мере восточная медицина, считает, что физическое воплощение дается человеку для того, чтобы он попал в условия, где сможет самосовершенствоваться, избавиться от недостатков, вынесенных из его прежних воплощений. Само по себе физическое воплощение является лишь проекцией, грубым слепком его тонкой, невидимой нами сущности. Но только в этой грубой проекции истинная сущность человека может быть переведена на новый уровень совершенства. Физическая смерть, если придерживаться такой точки зрения, это потеря на время бессмертной сущностью своей грубой проекции. Как пишет Марк Славин, это даже вовсе и не смерть: смешно же, в самом деле, горевать по поводу того, что в комнате погас свет и мы не видим больше нашего отражения в зеркале.

Жизнь и смерть — это два загадочных, неразрывно связанных друг с другом понятия. Они только на первый взгляд противоположны друг другу. Ибо грань отделяющая одно состояние от другого, может быть очень тонкой.

"Философствовать, — говорил французский философ Мишель Монтень, — значит учиться умирать".

"Жизнь философа, — утверждал древнеримский оратор Марк Туллий Цицерон, — есть постоянное размышление о смерти".

"Те, кто подлинно предан философии, — сказал однажды великий древнегреческий мудрец Сократ, — заняты, по сути вещей, только одним — умиранием и смертью".

Приговоренный афинским судом к смертной казни, тридцать дней ожидал Сократ того часа, когда тюремщик поднесет ему чашу ядовитой цикуты и он выпьет ее до дна. Последний день его жизни прошел в беседах с друзьями. Сократ признавался, что он, обреченный на смерть, полон радостной надежды.

"Смерть, — говорил он, — это одно из двух: либо умереть значит стать ничем, так что умерший ничего уже не чувствует, либо же, если верить преданиям, это какая-то перемена для души, переселение ее из здешних мест в другое место. Если ничего не чувствовать, то это все равно что сон, когда спишь так, что даже ничего не видишь во сне; тогда смерть — удивительное приобретение. С другой стороны, если смерть есть как бы переселение отсюда в другое место и верно предание, что там находятся все умершие, то есть ли что-нибудь лучше этого! Да я готов умереть много раз, если все это правда: для меня было бы восхитительно вести там беседы".

Ведь еще Чан Цзы говорил: "Как мне знать, не жалеют ли мертвецы о том, что цеплялись за жизнь".

С иронией отнесся к приближающейся смерти писатель и врач Франсуа Рабле. Ему приписывают сказанную за несколько минут до смерти фразу: "Я отправляюсь искать великоезакройте занавес, комедия сыграна". А для И.П. Павлова и смерть была физиологическим экспериментом. Умирая, он до последней минуты диктовал ассистенту свои ощущения. Когда же кто-то постучал в дверь, он раздраженно крикнул: "Павлов занят! Павлов умирает!"

Между жизнью и смертью нет столь четкого перехода, как это иногда представляется. Не существует каких-либо достоверных признаков, отличающих недавно умершего от потерявшего сознание. История медицины знает немало случаев, когда в этом ошибались опытейшие врачи. В начале прошлого века авторитетная комиссия английских врачей на основе проведенных ею исследований пришла к выводу, что только в Англии ежегодно заживо погребается до двух с половиной тысяч людей. Возможно, это было

преувеличение, но и, все-таки, существование многочисленных фактов невозможно отрицать.

Остановка сердца или прекращение дыхания признаками смерти давно уже не являются: перевод больного на принудительную вентиляцию легких и искусственное кровообращение быстро восстанавливает все обменные процессы в организме. Большинство исследователей сегодня считают, что признаком смерти является смерть мозга. Именно смерть мозга считается и юридическим признаком смерти.

Известно, что реанимация допускается медицинскими правилами в течение нескольких минут после клинической смерти, так как иначе в некоторых случаях воскресшие люди продолжают "существовать без сознания", как живые куклы.

В 40-50-е годы прошлого столетия некоторые энтузиасты столь усердно прибегали к неопределенно длительной реанимации, что в ряде случаев получали выживших людей с глубокими органическими повреждениями мозга. Подобные случаи, ставшие достоянием гласности, вызывали резкую критику не только со стороны коллег-медиков, но и юристов, социологов и теологов. В пылу полемики неоправданно длительная реанимация была названа "террором гуманности".

Древнее латинское изречение "мэмэнто мори" ("помни о смерти") должно занять подобающее место в жизни каждого человека. Это поможет, по мнению психиатров, создать психические "антитела" против страха перед смертью. Подготовленному человеку смерть представляется естественным финалом жизненного пути, а не безысходным крахом.

К выводу такому приходят во многих странах. Раздается все больше голосов о необходимости специальной подготовки с детства. Развивается специальная наука — танатология. В ряде стран специальные курсы по проблемам смерти и умирания включены в учебные планы многих университетов не только на факультетах медицины, но и психологии, философии и права. Организуются специальные курсы подготовки психотерапевтической помощи умирающим для персонала определенных учреждений.

Программы этих курсов включают следующие блоки:

1. Индивидуальное восприятие смерти каждым участником тренинга.

2. Переживание перед смертью.
3. Переживание после смерти (познание нового мира).
4. Перепрограммирование даты смерти.
5. Присутствие на собственных похоронах, отпевании и поминках (будут ли вас оплакивать за ваши дела).
6. Посещение своей могилы через несколько месяцев и лет.
7. Упражнение: вам осталось жить 3 года, 1 год или три месяца.
8. Сверхвыживаемость: как подготовиться к экстремальным ситуациям.
9. Договор со смертью (чтобы она подождала до определенного вами срока в обмен на добрые дела).
10. Общение с умирающими.
11. Общение с людьми, перенесшими утрату близких.

Страх смерти — это состояние человека, порожденное "культурной моделью". У многих этнических групп, еще не поглощенных totally европейской культурой, страх и депрессия от сознания смерти, неизвестны. У некоторых северных народов в древности старший сын обладал почетным правом проколоть копьем грудь старика-отца, который сам прикладывал копьё к своему сердцу.

Религиозный фанатизм помогает встретить смерть даже восторженно. Когда-то люди бросались под колесницу фараона, а татаро-монгольские завоеватели не боялись смерти, так как считалось, что умерший на поле боя обретает вечное блаженство. Смертники-экстремисты существуют и в наши дни (но это уже другая крайность). Мать, не задумываясь жертвует жизнью ради ребенка. Но если отношение к смерти так различно и зависит от психологических факторов, то на него можно оказывать влияние в любом направлении: от ужаса смерти до блаженства смерти. Но мудрость состоит в том, чтобы избежать этих двух крайностей.

Человек не может оканчивать свой земной путь среди чужих, равнодушных людей. Он должен быть рядом с близкими, любящими, скорбящими и облегчающими расставание. Целью психологической помощи умирающему может быть примирение его со смертью. Хорошо, чтобы определенная информация, основные психологические кон-

фликты умирающего были бы известны тем, кто находится с ним рядом, для целенаправленной психологической помощи.

Разве неважно, в каком состоянии духа, как именно человек расстался с жизнью — в ужасе, смятении, сломленный — “на коленях” или умиротворенный, достойно, с чувством выполненного долга и завершенности земных дел.

Важно то, что, укрепляя душевные силы умирающего, мы помогаем не только ему, но и себе. Мы так или иначе обеспечиваем собственное спасение от подобных ужасов в будущем.

Надо стремиться, чтобы человек, даже умирая, думал о тех, кто остается, о том, что надо сделать собственную кончину достойной, как можно менее тягостной для окружающих, чтобы он проявил сознательность и мужество и оставил о себе лучшие воспоминания.

Одним из способов помочь умирающему — постараться направить мысли умирающего в будущее или в прошлое. В поисках утраченных рецептов духовности мы все чаще обращаем взоры к крупнейшему психологу — религии. Отношение к смерти и к умирающему, пожалуй, первоочередное в ней. Невозможно придумать что-либо лучшее для успокоения отходящей души, чем предлагаемая религией “неокончателность смерти”, продолжение жизни в другом мире. Религиозные обряды имеют целью уничтожить смерть как разрыв. Тот, кто научился “умирать при жизни”, участвуя в религиозных церемониях, не боится “провалиться в преисподнюю”, а как бы переходит в иной мир.

Поскольку надо снять страх умирающего перед смертью, вряд ли следует упускать такую возможность, даже имея дело с тем, кто прожил жизнь атеистом. Тем более что каждый человек гораздо более религиозен, чем он это показывает. Ну а для тех, кто вовсе не принимает подобного направления мыслей, должны быть использованы гораздо более рациональные аргументы философско-биологического содержания. Смерть — не только конец, но и начало нового, надо настроиться на вечное как постоянное чередование жизни и смерти, этих двух сторон одной медали.

Что касается мыслей о прошлом, то, конечно, присутствующие у постели тяжелобольного не могут заниматься

“отпущением грехов”, однако должны попытаться ослабить переживание его вины за неблагоприятные поступки, о которых он сожалеет. Переводя его мысли на тему о прожитой жизни, в частности, на положительное, что в ней было, можно вспомнить детей и внуков, законченные добрые дела, удачи, добрые поступки, которые есть у каждого человека. Надо убедить человека, что жизнь все же прожита не зря.

Переживания людей в состоянии клинической смерти были подробно проанализированы в книге Реймонда Моуди “Жизнь после смерти”, посвященной проблемам реанимации. Из нее следует, что все они испытывали нечто сходное, хотя с разной ясностью могут это вспомнить. Оставив тело, они легко и свободно поднимались в пространство, наблюдая сверху поведение других людей — толпу, собравшуюся на месте автомобильной катастрофы, врачей и т.д.

Потом возле них появлялся некий свет или “круг света”, который помогал припомнить события жизни, опекал их. Чаще всего он побуждал их вернуться обратно в тело, так как еще не пришло “время перехода”. Иногда этот “круг света” трансформировался таким образом, что воспринимался как отдаленный свет в конце туннеля. Это трансцендентное состояние так приятно, что возникает сопротивление попыткам вернуть тело к жизни.

Последний период, предшествующий тотальной смерти включает четыре отрезка: шок, предагональное состояние, агония и клиническая смерть. Все они обычно объединяются под общим названием терминальных, или пограничных состояний. Умирающий, в предагональном периоде, находится в состоянии, аналогичном трансу, но еще осознает себя в своем теле (хотя и не всегда). Потом наступает состояние агонии и за ней клиническая смерть, в которых транс углубляется и достигает такого уровня, как описывает его Р. Моуди.

Некоторые исследователи считают, что всякий транс или медитация есть искусственно вызванное предагональное состояние той или иной степени глубины, той или иной разновидности.

В оккультных учениях имеются техники произвольного погружения, минуя шок, в предагональное состояние и

затем в глубокий транс, приближающийся к состоянию клинической смерти. Они различны по деталям, но объединяются под названием "техника астральной проекции". Достигнув состояния выхода в астральную проекцию, человек теряет на мгновение сознание и потом осознает себя над своим телом.

Тибетская "Книга мертвых" преследует цель помочь умирающему пережить необычайные явления в момент смерти и создать у живущих правильное представление о смерти, чтобы они не мешали умирающему выражением своего горя и он мог бы уйти из жизни в подобающем духовном состоянии. В книге особо подчеркивается, насколько важно перейти порог между жизнью и смертью в состоянии беззлобности, умиротворенности и покоя, не унося с собой ни одного темного пятна на своей совести.

Чтобы избежать бессознательного состояния во время умирания, человек должен быть подготовлен. Самое трудное в умирании — суметь продержаться в сознании в течение всего процесса смерти — перехода — возрождения в Тонком Мире. Именно образ жизни человека, его мысли и дела или его "грехи" и "святыне" поступки определяют, каким путем — каналом пойдет Душа через барьер и в какие слои тонкого Мира она попадет. Душа стремится вверх, но только до той степени, какую допускают ее духовные силы. В нижние слои попадают сущности, обладающие очень низким сознанием и малым духовным потенциалом (соответствующие муладхара — чакре). Никому не удастся пройти в верхние сферы Тонкого мира, минуя духовное развитие в мире материальном, в котором человек совершенствует свои духовные качества через любовь, красоту, совесть, добро, истину, искусство, науку. При этом большое значение имеют последние мысли и последние желания умирающего. Мысль ведет человека как при его жизни, так и после его смерти.

Последнее желание человека неизбежно зависит от того, какую форму он придавал своим мыслям, страстям, привычкам и, вообще, укладу своей жизни. Последнее желание всегда будет произвольным, его нельзя запланировать заранее, им нельзя управлять.

Многие исследователи считают, что душа человека по-

падет в ту область Тонкого Мира, уровень вибрации которой соответствует уровню вибрации Души в момент умирания.

На Востоке говорят: "Мы спим всю жизнь и просыпаемся только перед смертью". Но времени, чтобы что-то изменить, поменять, уже нет. Большинство людей живут так, как будто у них впереди целая вечность. Бесконечная суета поглощает день за днем. Но никому не дано знать, когда придет последний час. Останется ли время для решения главного для нас в жизни.

С. Левин задает вопрос: "Если бы вам оставалось жить всего лишь час и можно было сделать один телефонный звонок — кому бы вы позвонили, что бы сказали и почему же вы ждете?" Какой бесценный совет!

Необходимо стремиться прожить каждый день так, как будто он последний. Необходимо научиться понимать, насколько прекрасна и драгоценна жизнь. Необходимо постичь радость, красоту, величие и мудрость бытия. Необходимо постичь умиротворенность чувств и ума, насытиться любовью, добрыми делами, творчеством, красотой Земли и Вселенной и тогда можно спокойно и достойно умереть с шампанским в руках, как это сделал А.П. Чехов.

ЛИТЕРАТУРА

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — 3-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
- Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. — М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999. — 664 с.
- Билич Г.А., Назарова Л.В. Основы валеологии. — СПб: Фолиан, 2000. — 560 с.
- Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
- Валеология человека. Здоровье — любовь — красота. В 2-х книгах. — СПб: Петроградский и К, 1998. — 832 с.
- Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. — М.: RETORIKA — А: Флинта, 1999. — 560 с.
- Залманов А.С. Чудо жизни. Тысячи путей к выздоровлению. Пер. с франц. и нем. — М.: "РИПОЛ КЛАССИК", 1998. — 192 с.
- Йога - терапия. — СПб.: ИД "Невский проспект", 1999. — 119 с.
- Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. — М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. — 192 с.
- Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. — СПб.: ГУПМ, 1992. — 52 с.
- Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. — СПб.: ДЕАН, 1998. — 232 с.
- Славин М.Б. Как прожить долго. Рецепты долголетия. — М.: "РИПОЛ КЛАССИК", 1997. — 224 с.
- Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Физика веры. — СПб.: ИД "ВЕСЬ", 2002. — 256 с.
- Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Великий переход. — СПб.: ИД "ВЕСЬ", 2002. — 256 с.
- Чумаков Б.Н. Валеология. — М.: Педагогическое общество России, 1999. — 407 с.

Владимир Иосифович Гершун

ПОПУЛЯРНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

Редактор В.И. Гершун
Корректор А.Д. Фендюра
Компьютерный набор и верстка Н.А. Смирновой

Сдано в набор 15.04.2002 г.
Подписано в печать 20.06.2002 г.
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,7. Уч. изд. л. 18,2.
Тираж 1000. Заказ 1458.

Республика Казахстан
г. Костанай, ул. Темирбаева, 39
ОАО «Костанайский печатный двор»
Тел/факс (8-314-2) 53-54-92
E-mail: Kpdvor@postbox.kzt.kz

В конечном счете каждый человек заплатит за свои преступления. Человек, который это помнит не будет ни на кого гневаться, не будет никого бранить, не будет никого оскорблять, не будет никого ненавидеть.

Эпикет

Наша жизнь, есть то, что мы думаем о ней.

М. Аврелий

Человек умирает, потому что думает плохо.

Д. Гласс

Хочешь узнать своего главного врага — посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся.

М.Е. Литвак

Человек ест слишком много. Он живет только на одну четверть того, что он ест; на остальные три четверти живут врачи.

Египетский папирус, второе тысячелетие до н.э.

Сделайте пищу вашим лекарством.

Гиппократ

Многие люди умирают не от своих болезней, а от лекарств.

Ж. Мольер

Очень часто лучшее лекарство — это обойтись без него.

Гиппократ

Некоторые лекарства опасней самих болезней.

Сенека

Наш долг перед человечеством быть совершенно здоровым, поскольку мы являемся мелкими волнами в океане сознания, и когда мы больны даже немного, мы нарушаем космическую гармонию.

Веды

Каждый человек стоит ровно столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет.

М. Аврелий

Лучшей защитой против всяких болезней является состояние духа.

Парацельс

Все знать — значит все понимать, и это не оставляет места ни для обвинения, ни для осуждения.

К. Дарроу

Требует самых основательных, самых упорных доказательств, так это очевидность. Ибо слишком многим недостаёт глаз, чтобы видеть ее.

Ф. Ницше

Не судите, и не будете судимы; не осуждайте и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете.

Лука, 6:37

У глупости две дочери — давай, давай; у мудрости одна — довольно!

Соломон

Я оставлю двух великих врачей — их зовут умеренность и довольство.

Гиппократ

Смерть мудреца есть смерть без страха смерти.

Сенека



Гершун Владимир Иосифович, доктор ветеринарных наук (1983), профессор (1985), академик АЕН России (1997) и Республики Казахстан (1998).

Биографические данные В.И.Гершуна приведены в "Энциклопедии Казахской ССР" (т.3, 1989, с. 157-158) и в книгах справочниках: "Элита Казахстана" (1997, с. 111-112), "Кто есть кто в казахстанской науке" (1999, с.432) и "Высшая школа Казахстана в лицах" (2001, с.239).

"С ним можно говорить обо всем. О ветеринарии и предназначении человека, о педагогике и женщинах, о даче, вине, секретах приготовления вкуснейшего шашлыка и поэзии. Все будет интересно и небанально. Администратор и доступный собеседник, внутренне свободный и одновременно обязательный, точный, как настоящий интеллигент, эпикуреец и в то же время человек, за великий дар почитающий чувство меры...

Владимир Иосифович Гершун, декан факультета ветеринарной медицины КГУ, доктор наук, профессор. Ученый, который не только создал теории, написал книги, главное – сотворил свой особый образ жизни. Нас он тянет, как магнит, восхищает, вызывает удивление и белую зависть. Вот "позавидовать", поучиться так жить и прийти к нему в гости".

Ольга Абалакова, Галина Каткова
Костанайские новости, № 64, 28 апреля 2001 г.