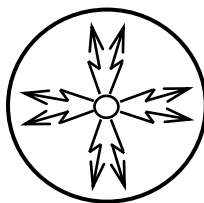


Борисенко А. А.  
τεβαυρυσ  
ЗДОРОВЬЯ



ББК 51.2  
УДК 613  
Б 82

**Борисенко А. А.**

**Б 82** Тезаурус здоровья: научно-популярное издание. – Сумы: Изд-во СумГУ, 2009. – 256 с.

Сегодня имеется большое количество разнообразной литературы, касающейся вопросов сохранения здоровья, что затрудняет поиск книг по конкретной тематике. Также при описании тех или иных явлений, связанных со здоровьем, иногда выдаются противоречивые рекомендации и объяснения. Кроме того, многие из книг имеют большой объем, и содержат терминологию не всегда понятную для неподготовленного читателя. Поэтому возник вопрос о разработке своеобразных конспектов книг о здоровье, один из которых представлен в виде данной книги. В ней собран, по мнению автора, полезный материал для читателя, только начинающего интересоваться вопросами здорового образа жизни.

ББК 22.174  
ISBN

© Борисенко О.А., 2009  
© Изд-во СумГУ, 2009

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>5</b>
<b>Книга первая</b>	
<b>ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ</b>	
Общие рекомендации по сохранению здоровья	13
О культуре здоровья	16
О здоровье и болезнях	20
Кибернетический подход к здоровью	26
Атеросклероз	33
Гипертония	58
Гипотония	87
Выбросьте зубную пасту, содержащую фтор	89
Ишемическая болезнь сердца	91
Обман в медицине	99
Уход ха кожей	108
Подагра	114
Дисбактериоз	119
Остеохондрозы и артрозы	121
<b>Книга вторая</b>	
<b>ИНТЕРЕСНО О ЗДОРОВЬЕ</b>	
Любителям экзотики	126
Любителям сна	137
Женщинам	139
Мужчинам	142
Супругам	147
Всем	149
Желающим долго жить	166

**Книга третья**  
**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ**  
**СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Введение	182
Укусы	186
Спасение утопающих – дело рук не только утопающих	192
Тепловой удар и ожоги	194
Отморожения	198
Отравления	199

**Книга четвертая**  
**О ЗДОРОВОМ И НЕЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**  
**ИЛИ О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ**

Введение	205
Картинки с натуры	208
Культура здорового отдыха	213
Питание и здоровье	216
Полезные растения	224
Чистая вода	226
Очистка воды	235
Немного об осмосе	246

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	249
-------------------	-----

<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	251
---	-----

## Предисловие

*Памяти безвременно ушедших  
друзей посвящается*

Это книга о культуре здоровья, которой так часто нам недостает в силу традиций нашего воспитания. Именно эта культура является основой хорошего здоровья человека, о чем, к сожалению, часто забывают. Каждый человек рождается с определенным запасом здоровья, который он может израсходовать за три – четыре десятилетия своей жизни, а может, при желании, растянуть и на время в полтора - два раза большее, не прибегая при этом к услугам медиков. Жизнь тогда приобретает совсем другой смысл. Она будет состоять не в поисках лекарств, а в поиске задач, к которым можно приложить свои неизрасходованные силы. И все же, как это ни печально, болезни в человеческой жизни распространенное явление. Поэтому и в больных на сегодня нет недостатка.

Автор неоднократно сталкивался с распространенным мнением заболевших людей, в соответствие с которым обычному человеку не нужны медицинские знания. Этими знаниями, по их мнению, должны обладать врачи, так как для этого они и учатся. Задача пациентов, при этом, добросовестно, не задумываясь, выполнять их указания. При таком подходе больной снимает с себя ответственность за результат лечения, перекладывая ее на врача. Это очень опасное заблуждение. На самом деле важная роль в успехе лечения, наряду с врачом, принадлежит заболевшему человеку и здесь очень важен уровень его культуры и имеющиеся у него знания в области медицины, особенно, касающиеся его болезни, хотя бы на начальном уровне. И это не просто удовлетворение любопытства. Это необходимо, хотя бы потому, что именно пациент в конечном итоге решает, когда и к какому врачу ему обращаться. Также больной решает, есть ли смысл ему ложиться на операцию или продолжать консервативное лечение. Знания по своей болезни придают пациенту уверенность в правильности выбранного врачом лечения, а

также силы и целеустремленность в выполнении его рекомендаций. Он также оценивает эффективность лечения, и свои впечатления от него правильно передает врачу. Роль же врача – это роль знающего и компетентного советчика, позволяющего больному справиться с той проблемой, которая у него возникла со здоровьем. Безусловно, любое решение, которое принимает больной, должно согласовываться с врачом, но ответственность за результат лечения пациент должен делить с врачом.

Медицинские знания о возможных болезнях нужны и здоровому человеку, чтобы обойти те опасности, которые подстерегают его здоровье на каждом шагу, также как, например, автолюбителю желательно знать дорогу, по которой он ездит, и ямы на ней. Без таких знаний трудно решать задачи профилактики болезней. Хорошо известно, что не допустить болезнь значительно проще, чем ее вылечить. Безусловно, эти знания не могут сравниться со знаниями и опытом врача, являющегося профессионалом в борьбе с болезнями, но они весомое подспорье больному при лечении его болезни. Поэтому популярные книги для пациентов, дающие элементарные знания в области медицинских знаний, не менее важны, чем профессиональные книги для врачей.

Однако, все же, важно не столько лечить заболевшего человека, а, сколько не допускать у него болезни, потому что их лечение занимает много труда и времени, а результат лечения во многих сложных случаях может быть более чем сомнителен. Обычно, при серьезном заболевании, человек до конца жизни вынужден заниматься своей болезнью. Многие люди уповают на лекарства. Они же, как правило, дороги, потому что их разработка дорогостоящее мероприятие, а результат далеко не всегда тот, на который надеялись врачи и их пациенты, и к тому же, большинство лекарств обладают побочными эффектами. Иногда бывает так, что лечит человек одну болезнь и в это же время зарабатывает другую. Лечит другую – зарабатывает третью и так далее.

Профилактика болезней тоже требует немалых затрат времени и труда, но этих затрат требуется во много раз меньше, чем для борьбы с болезнями и, главное, с ее помощью можно

получить результат, который трудно достичь с помощью лекарств, ведь у человека при профилактике сохраняется здоровье, которое не подвергалось испытанием болезнями.

В основе профилактики лежит здоровый образ жизни или культура здоровья, что требует знаний и немалых. Именно на передачу таких знаний и направлена данная книга. Под культурой здоровья автор понимает элементарные знания, позволяющие человеку вести здоровый образ жизни и сохранять свое здоровье. Сюда же относятся и элементарные знания в медицине. Также к ней относится организация правильного отдыха и питания. Культура здоровья позволяет человеку легче справиться с постигшей его болезнью. Врачи, как правило, в этом случае делают упор на лекарства, так как они дают быстрый эффект, что во многих случаях абсолютно необходимо, но затем приходит время здорового образа жизни, без которого все усилия врачей по лечению болезни будут напрасны. Поэтому культура здоровья и соответствующий ей здоровый образ жизни является основой хорошего здоровья и успешного лечения болезней.

Первая книга о здоровье под названием «Философия здоровья» уже вышла в 2005 году. Она в виде отдельных разделов в зародыше содержала данную книгу. Ее название «Тезаурус здоровья» в переводе с греческого означает сокровищница здоровья. Когда-то автор прочитал фразу, которая ему надолго запомнилась – «Прочитать книгу – это значит взять в долг. Написать на этой основе новую книгу – это значит вернуть долг». Именно это и хочет сделать автор с помощью данной книги, выражая при этом благодарность, как тем авторам, на которых он ссылается в ней, так и многим другим, которых он читал, но не запомнил. Их мысли, так или иначе, возможно неосознанно присутствуют в данной книге.

Основу данной книги составляют идеи американского просветителя в области здорового образа жизни, Поля Брэгга. Что же касается других систем здорового образа жизни, то некоторые из них автор изучал, но они не произвели на него такого сильного впечатления как система Брэгга. Идеи Брэгга близки автору своей простотой, цельностью и системностью подхода, а также глубиной знания вопроса и умением его

доступно и доходчиво излагать. Однако идеи, изложенные в его книгах, необходимо было преломить к нашей современной жизни, развить и наполнить соответствующим содержанием. Ведь наука о здоровье не стоит на месте. Поэтому в данной работе широко используется современная литература по здоровому образу жизни, как популярная, так и специальная, что отражено в ссылках, как в конце книги, так и в ее отдельных разделах. Концепцию, которая положена в основу отбора материала для данной книги, можно сформулировать очень просто - *болезнь надо лечить до ее появления*, то есть в основе лечения болезней должна лежать их *профилактика*. Хотя эта истина и банальная, но от этого она не потеряла своего значения, и пока будет существовать человечество, вряд ли его потеряет. В данной книге, кроме книг по здоровому образу жизни, также используется и медицинская литература по лечению болезней, как популярная, так и профессиональная. Некоторые же разделы книги являются полностью авторскими.

Особенностью данной книги является попытка изложить имеющейся материал конспективно. Сокращайте фразы до размеров мысли, так можно перефразировать завещание мифического царя Прокруста. Чтобы проиллюстрировать вышеприведенную мысль, можно привести следующий маленький рассказ. В редакцию по изданию популярной литературы была принесена объемная рукопись книги о вкусной и здоровой пище. Редактор посмотрел книгу и попросил автора уменьшить ее наполовину. Автор выполнил пожелания редактора и вновь принес уже уменьшенную в объеме книгу. Редактор снова предложил уменьшить ее объем. Так было несколько раз. Наконец, когда книга была совсем тоненькой, и редактор предложил уменьшить ее еще раз, автор попросил у него листок бумаги, на котором четким и разборчивым почерком написал: *питаться надо разнообразно*. Эта запись в самом кратком виде излагала суть его книги. По существу в основу данной книги положен подход, предлагаемый в рассказанной выше истории. Он состоит в переработке и сокращении материала других книг, естественно со ссылкой на них и не в ущерб их сути, с тем, чтобы донести читателю в переработанном и сжатом виде основные и наи-



более ценные рекомендации по сохранению здоровья с комментариями и дополнениями автора.

Для данного предисловия не лишней будет следующая притча философского характера. Сидят, молча, учитель - философ и три его ученика. Наконец один из учеников прерывает затянувшееся молчание и уверенно произносит – абсолютно здоровых людей в природе не бывает. Учитель внимательно посмотрел на него и отвечает – да ты прав, здоровых людей в природе нет. В этот момент вмешивается второй ученик, который не менее убедительно, чем первый, говорит – нет, абсолютно здоровые люди все же встречаются. Учитель поворачивается к нему и после небольшого раздумья снова соглашается – да ты прав, абсолютно здоровые люди все же есть. Тут не выдерживает третий ученик и обращается к учителю со словами – так не может быть: абсолютно здоровые люди или есть, или их нет. Учитель, снова, немного подумав, произносит – знаешь, ... и ты прав.

Смысл этой притчи состоит в том, что любая истина в реальной жизни относительна, относительны и рекомендации, имеющие отношение к здоровью и лечению болезней. Часто они противоречивы. То, что полезно одному человеку, может оказаться совершенно противопоказанным другому человеку, на первый взгляд имеющему то же заболевание. Поэтому в области здорового образа жизни, как в никакой другой имеют значения индивидуальные особенности организма человека. В этом плане чрезвычайно важны знания конкретного человека, в частности, о себе и своем организме и, в целом, о возможных заболеваниях и их профилактике. Обладая такими знаниями, человек может самостоятельно или после консультаций со специалистом найти наиболее оптимальные сочетания мер для сохранения своего здоровья.

Следует также понимать, что никакие книги о здоровом образе жизни и никакие методики и революционные достижения в медицине не дадут возможности жить без болезней. Организм изнашивается и рано или поздно приходят болезни. Можно сказать, что *долго жить – это вредно для здоровья*. Но это не значит, что не надо бороться за здоровье.

Ведь болезни бывают разные, а угасание жизни может быть тихим и спокойным.

При этом обращаю еще раз внимание читателей на то, что данная книга не направлена на лечение болезней, хотя и близка к этой задаче. Лечение - это задача специалистов - медиков. Задача книги – это воспитание бережного отношения к здоровью, путем профилактики болезней. Поэтому она рассчитана в первую очередь на *здоровых* людей. Однако, даже в этом случае, если вы здоровый человек в порядке профилактики решили избавиться от каких-либо вредных привычек, негативно влияющих на ваше здоровье, например, решили бросить курить, пить спиртные напитки или начали потреблять чистую воду, то совсем не лишним будет квалифицированный совет врача. Потому что резкий отказ от этих пусть и вредных привычек или переход на новый продукт или режим питания, ранее вами не употреблявшийся, будет требовать перестройки ряда систем организма и еще неясно как на такую перестройку он отреагирует.

Что же касается людей с болезнями, то автор не сомневается, что эта книга будет полезна и им, прежде всего в плане ознакомления с симптомами и течением их болезней, которые уже возникли у них, и возможными негативными последствиями от них. Знания о болезнях, по мнению автора, необходимы не только заболевшему, а каждому человеку, независимо от его профессии, считающего себя культурным. Однако, все же, предлагаемые в ней рекомендации по сохранению здоровья, а также рекомендации по восстановлению здоровья, могут быть востребованы только после **консультации с лечащим врачом и только под его надзором**. Главная заповедь медицины – не навреди, остается актуальной и для этой книги.

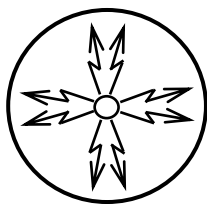
На обложке и в каждом разделе данной книги вы встретитесь с личным знаком автора - логотипом, который он ставит на своих книгах. Этот знак для автора символизирует знак рождения всего сущего, в том числе и живого существа. В данном конкретном случае этот знак обозначает рождение книги и ее глав. Кроме того, каждая новая глава книги сопровождается изображением цветка кактуса, который, по

мнению автора, символизирует жизнестойкость и долговечность в природе. Кактус – это особое растение, которое существует в дикой природе в очень сложных для выживания условиях и цветет очень редко. Но если зацветает, то цветами особой красоты. Именно эти цветы являются для автора символом здоровья.

Автор

**Борисенко А. А.**

**ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ**



## Общие рекомендации по сохранению здоровья

*Все у нас чужое,  
одно лишь время наше  
(Сенека)*

Из сказанного во введении следует, что эта книга является книгой по здоровому образу жизни или культуре здоровья. Медицинская тематика, связанная с лечением болезней, затрагивается здесь лишь иногда и то только в силу ее необходимости при освещении вопросов, связанных с профилактикой тех или иных болезней. Поэтому прошу читателей учитывать данное направление книги и не требовать от автора рецептов лечения болезней. Тем более, что результат лечения на основе таких рецептов, которые часто даются в популярных книгах, может быть примерно таков, какой отражен в следующем диалоге двух врачей. Один из них хочет доказать другому высокий уровень своей квалификации. По моим рецептам, утверждает он, лечились кремлевские руководители. Да, так они же все умерли, - парирует второй. И где здесь истина? Поэтому автор старается избегать рецептов лечения болезней, но в некоторых случаях, для здоровых людей, он все же их дает. Один рецепт лечения всех болезней сразу автор приводит прямо сейчас – это здоровый образ жизни.

Исходя из этого рецепта, автор дает много рекомендаций на тему, как сохранить здоровье, что не менее важно, по его мнению, выдачи рецептов непосредственного лечения болезней. По крайней мере, он уверен, что его рекомендации не нанесут вред здоровью людей, которые ему могут последовать. Во-первых, потому что они проверены жизнью и предложены задолго до автора, во-вторых, они не могут нанести вред по своей сути. Например, какой вред могут нанести рекомендации мыть руки перед едой или рекомендация бросить курение. И, наконец, в-третьих, автор делится своим личным опытом в области сохранения здоровья, то есть почти все рекомендации,

о которых говорится в данной книге, он проверил на себе и получил при этом положительный результат. Эти скромные результаты автора, конечно, не могут идти ни в какое сравнение с достижениями Брэгга, который вопросам здорового образа жизни посвятил всю свою жизнь без остатка, чего не мог позволить себе автор. Именно опыт и рекомендации Брэгга в популярной форме, по сути, приведены в данной книге.

Однако, кроме общих рекомендаций по сохранению здоровья, в книге имеется и теоретическая основа, суть которой можно сформулировать кратко так – *наиболее опасные и распространенные на сегодня болезни являются следствием атеросклероза*. Соответственно с этим подходом подбирался и основной материал книги. Безусловно, эта идея не нова и не является авторской, но важно то, что автор ее последовательно придерживается.

Важно также и то, что автор делает основной упор в профилактике заболеваний не на спорт, как это происходит в подавляющем числе книг на эту тему, а на комплекс различных мероприятий, среди которых вместо спорта рекомендуется физкультура. Спорт же он вообще рассматривает как опасное в некотором смысле для здоровья занятие. Важнейшим элементами такого комплексного подхода к здоровью, кроме физкультуры, является правильное питание и чистая вода. Большое внимание уделяется также внутренней и духовной чистоте человека. Основная мысль, что большинство болезней у человека это есть результат внутреннего загрязнения организма, проходит через всю работу. Поэтому мало мыть руки и принимать душ. Надо производить чистку внутри организма, в том числе и на клеточном уровне, а это достигается с помощью систематических голоданий и других мер по очистке организма.

Новым и в определенной мере противоречивым по отношению к некоторым современным взглядам на атеросклероз является акцентирование внимания при анализе причин его появления не на холестерине, как это принято сейчас, а на неорганических минеральных веществах, особенно много которых находятся в воде. Важный вывод данной книги – *избегайте неорганических минеральных веществ, в каком бы*

*виде они не подавались.* Это смертельный яд для человеческого организма и причина множества заболеваний, в том числе инсультов, инфарктов и такого опасного заболевания как рак. Только органическая форма минеральных веществ, то есть нахождение их в составе органических соединений, воспринимается нашим организмом. Этот взгляд основывается на идеях Брэгга, которые в данной книге автор старался довести до логического конца.

С жизненно необходимого для организма вещества – *холестерина* под воздействием идей Брэгга в данной книге снимаются практически все обвинения, как основного виновника возникновения атеросклероза, а стрелка этих обвинений переводится на неорганические соединения и соответственно на неочищенную воду. Холестерин является лишь невольным соучастником процесса склероза сосудов. Такой взгляд, хотя и противоречит в определенной степени современным взглядам на причины возникновения атеросклероза, но позволяет обратить внимание на его профилактику с точки зрения потребления неорганических минералов и особенно, находящихся в растворенном виде в воде. Поэтому и главная рекомендация автора, повторяющая рекомендацию Брэгга, – это очистка питьевой воды. Хотя, безусловно, и избыток холестерина ничего хорошего организму не сулит и с этим явлением надо бороться.

Конечно, не только грязная вода является причиной болезней людей, важно и питание, и окружающая среда, и эмоции и многое другое. Речь должна идти о здоровом образе жизни в целом. Поэтому и пишет автор книги на эту тему. Слишком больно ему видеть гибель только из-за нарушений принципов здорового образа жизни близких ему людей, среди которых есть и намного его моложе. В большинстве своем они не хотели понять, что никакая сверхсовременная, в том числе и зарубежная, медицина, не сможет им помочь, если они будут нарушать эти принципы. С ними не стоит шутить.

Многие из людей считают, что болеть и умирать могут только другие люди, и не верят, что и с ними может произойти то же. Но когда приходит час расплаты за бездумный образ жизни, бывает уже слишком поздно менять что-то в своей

жизни, а врачи признают свое бессилие, как это происходит, например, в следующем рассказе. Заходит врач в палату, где лежат три пациента. Говорит он первому из них – ни в коем случае не курите, а вам – говорит он другому, строго настроено запрещено потреблять алкоголь, а вам, обращается к третьему, - все можно. Поэтому автор обращается к своим друзьям и коллегам, для которых собственно он и пишет данную книгу – остановитесь, задумайтесь, не гонитесь за призрачным счастьем в виде только материального благополучия, которое само по себе никогда не даст того удовольствия и радости, что может дать хорошее здоровье. Можно жить в царских палатах, болеть и завидовать бедняку, живущему в шалаше, но обладающему отличным здоровьем.

## О культуре здоровья

*Не может быть так плохо,  
чтобы не могло быть еще  
хуже  
(Заповедь оптимиста)*

Автор придерживается старой как мир идеи, что болезнь намного легче предотвратить, чем вылечить. А для этого надо обладать знаниями в области здоровья, то есть обладать культурой здоровья. Казалось бы, что это простая и очевидная идея, но нет, профилактике болезней наши люди почти не уделяют внимания – едят что попало, воду пьют грязную, физкультурой если и занимаются, то только в молодости. Кстати и автор много лет был точно таким же, как большинство, пока не грянул гром. Только тогда он начал использовать имеющиеся у него знания и добывать новые для сохранения своего здоровья и надо отдать должное, кое-чего он добился в его восстановлении без помощи врачей и лекарств. До сих пор удивляется, что этого можно достичь такими относительно простыми и дешевыми мерами, отчасти о которых он пишет в данной книге.



Дисциплина по культуре здоровья или похожая на нее должна быть не только в медицинских, а и в обычных вузах, школах и даже детских садиках. Только тогда можно было бы, по глубокому убеждению автора, переломить ситуацию, которая сложилась у нас в стране со здоровьем людей, и тем самым сберечь миллиарды денег, которые уходят на их лечение и теряются в результате неработоспособности взрослого населения. Другого выхода со сложившейся ситуацией в области здравоохранения автор этой книги не видит. Никакая ни социальная, ни страховая медицина не решит вопросов, связанных со здоровьем народа и его вымиранием. Санатории, дома отдыха и другие подобные заведения – тоже. Условия проживания и благосостояние людей, спорт и физкультура также коренным образом не повлияют на данную проблему. Низкий уровень культуры здоровья у людей – вот где корень зла в сложившейся ситуации со здоровьем в нашей стране. Отсюда и выход с этой ситуации – повышение этого уровня.

Больше всего пугает безграмотность в вопросе культуры здоровья или, если сказать проще, бескультурье у нашей молодежи. Привожу такой пример. Стоит в аптеке молодая девушка и просит, дайте чего-нибудь обезболивающего. Ее спрашивают, что у вас болит. Она говорит, что-то внутри. Ей говорят, наверное, поджелудочная железа. Отвечает, наверное. Во-первых, в данном случае она не понимает, что любое обезболивающее не является лекарством, а лишь устраняет боль. Болезнь то остается и продолжает развиваться. Она лишь загоняется внутрь и пока действует обезболивающее средство, не дает о себе сигнала. Во-вторых, ей нужно срочно принимать лечебные меры под наблюдением врача для лечения появившегося заболевания. Без этого она теряет драгоценное время, за которое болезнь может принять тяжелую, а возможно и неизлечимую форму. И тогда всю оставшуюся жизнь, которая под воздействием данной болезни может резко сократиться, она будет заниматься ее лечением. В-третьих, обезболивающее средство ведь тоже должен назначать врач. Не всякое ведь обезболивающее помогает при той или иной болезни. И, наконец, в-четвертых, неплохо, было бы установить диагноз

болезни. От этого ведь зависит выбор, как обезболивающих средств, так и лечебных процедур.

Поэтому только просвещение людей в области здорового образа жизни и привитие культуры здоровья может изменить ситуацию, которая сложилась в стране со здоровьем. Только воспитанный в духе здорового образа жизни человек каждый день, каждую минуту, где бы это не было, то ли в магазине, то ли на прогулке или на работе вначале осознанно, а далее неосознанно будет предпринимать действия, направленные на сохранение своего здоровья, принося тем самым пользу и себе, и стране. Если добиться такого отношения к своему здоровью у большинства населения, или хотя бы у значительной его части, страну будет не узнать. Вырастет культура производства, увеличится боеспособность армии, возрастет благосостояние народа. Причем, все эти показатели только возрастают, так как часть здоровой группы населения по отношению к общему количеству населения будет непрерывно расти, заражая остальных примером, а также в результате постепенного ухода из жизни людей, которые не захотят следить за своим здоровьем.

Принято считать, что здоровье в первую очередь зависит от интенсивности занятий физкультурой и спортом. Однако это далеко не так. Безусловно, физические нагрузки необходимы современному человеку и от них зависит его здоровье. Но есть и другие не менее важные факторы здоровья, о которых будет идти речь ниже. Что же касается физкультуры и спорта, то здесь есть смысл остановиться на том факте, что настоящее здоровье дает не спорт, как это многие считают, а физическая культура. Если бы спорт давал здоровье, то большинство именитых спортсменов были бы долгожителями. На самом деле это далеко не так. Живут они в среднем не больше остальных людей, а болеют даже больше. Непрерывные стрессы, перегрузки, травмы постепенно подрывают их здоровье, и поэтому с возрастом их одолевают хронические заболевания. А вот физкультура в силу ее умеренного воздействия на организм оказывает на него самое благотворное влияние. Поэтому автор в своей жизни предпочитал всегда физкультуру, а не спорт, тем более, что для серьезных спортивных достижений у него не

было соответствующих физических качеств. Не исключено, что, возможно, это и было его счастьем.

Культура человека это набор привитых ему привычек и образа поведения и, главное, умение *ограничивать* себя. Она проявляется во всем и, прежде всего, в знаниях, которые говорят, что полезно для здоровья, а что нет. Культурный человек не выбросит бумажку под ноги, и не будет плевать на тротуар. Он не будет распивать пиво на скамейке, и курить в общественном месте. Этот перечень действий, которые культурный человек себе не может позволить можно продолжить. Здесь важно другое – все эти действия наносят урон, как здоровью данного человека, так и окружающим его людям. Поэтому культурный человек – это человек, сохраняющий здоровье себе и другим людям. Если у здорового от природы человека развилась какая-то болезнь, например, сердечная недостаточность, то это говорит о том, что его уровень культуры и соответственно количество знаний в области профилактики данного заболевания был недостаточным, чтобы предохранить себя от него. Хотя при этом он может быть прекрасным специалистом в своей области знаний.

Как не удивительно, но и среди хороших профессионалов медиков достаточно часто встречаются люди, которые болеют и часто именно теми болезнями, которые они лечат. Это только подтверждает ту мысль, что чисто профессиональных знаний в области лечебной медицины недостаточно, чтобы предохраниться от заболеваний. Нужны еще знания и в области профилактики болезней и культуре здоровья. А этих знаний нашим медикам часто как раз и не достаёт, так как они видят свою основную задачу в лечении болезней, а не в их профилактике. Их общая культура здоровья желает в этом отношении много лучшего. Они неправильно питаются, курят, пьют грязную водопроводную или минерализованную воду, черный чай, кофе. При этом иногда даже доказывают, что это даже полезно. Им присущи в обычной жизни многие установившиеся предрассудки, например, о том, что выпить каждый день 30 грамм не только не вредно, а даже полезно, любят обильные застолья и тому

подобное. Расплата за такое легкомыслие неминуема. Я бы это не писал, если бы не провожал в последний путь своих друзей – медиков высочайшего класса, которые бы при правильном образе жизни еще могли бы принести много пользы людям.

Часто о здоровье человека судят по его возрасту и в целом это правильно. Чем больше человек живет, тем больше в его организме накапливается негативных изменений, которые рано или поздно приводят к болезням. Но у разных людей это происходит разным образом. Брэгг писал, что он не отмечает свои дни рождения и не считает прожитые годы, так как они никак не влияют на его здоровье, которое оставалось всю его взрослую жизнь неизменно хорошим. Другими словами он утверждал, что для здоровья важны не только прожитые годы, а и образ жизни, который ведет человек, а этот образ жизни зависит от его общей культуры и культуры здоровья в частности.

Таким образом, культура здоровья является определяющим фактором в поддержании хорошего здоровья человека, и только человек, знающий и соблюдающий ее выдвигаемые требования, может сохранить свое здоровье на многие годы.

## **О здоровье и болезнях**

*Лучше быть богатым и здоровым,  
Чем бедным и больным  
(Народный эпос)*

Многие люди считают, что врач возвращает им здоровье. Даже министерство, задачей которого является лечение болезней, по этой причине называется министерством здравоохранения. На самом же деле это далеко не так. Врач редко может вернуть заболевшему человеку здоровье – он, как правило, только продлевает ему жизнь, и дает некоторое время на приведение своего здоровья в порядок. Если вам удалили аппендикс, то это не значит, что вам вернули здоровье. Нет, вам лишь спасли жизнь. Сам аппендикс не был вылечен, и вы

лишились важного органа, данного вам природой, который нужен человеку. В организме ничего лишнего не бывает.

Однако даже если бы вам вылечили аппендикс, то для этого вы должны были бы принимать лекарства, которые вследствие побочных эффектов нанесли бы урон вашему организму. Это значит, что за удаление или лечение аппендикса вы заплатили потерей части своего здоровья. Если же при лечении вашей болезни врач обошелся без хирургического вмешательства и лекарств, то это уже не врач, а целитель, и вам сильно повезло, что вам удалось найти такого человека. Однако настоящих целителей, во-первых, очень мало, а во-вторых, даже они не могут помочь при многих заболеваниях. Так что рано или поздно вам придется идти к обычному врачу и выполнять его предписания. Поэтому, все-таки, лучше не допускать болезней.

Вот этой задачей профилактики болезней и должно было бы в первую очередь заниматься министерство здравоохранения. К сожалению, оно в основном занимается вопросами лечения болезней и лишь от случая к случаю вопросами их профилактики и здорового образа жизни. Аналогично ведут себя и многие врачи. Посмотрите, сколько врачей курят, пьют вредные напитки, что они едят, и как много среди них больных. Это не значит, что труд врача не заслуживает уважения. Заслуживает и еще какого! Каждый день встречаться с больными, видеть их страдания, иметь риск собственного заражения.

Но, все-таки, в любом деле есть своя специфика. Наука о здоровье и его профилактике – это самостоятельная и очень непростая наука, в которой имеется множество нерешенных вопросов и не имеющих ответа загадок. Поэтому здесь должны быть свои специалисты, не обязательно врачи, сначала сами соблюдающие основные идеи здорового образа жизни, а затем внедрением их в жизнь и улучшением здоровья людей, доказывающие эффективность своей науки. Безусловно, самые лучшие результаты появятся тогда, когда специалистами в области здорового образа жизни будут, все-таки, врачи, так как их профессиональные знания совсем не лишние для профилактики болезней.

Таких выдающихся специалистов в области здорового образа жизни и одновременно врачей было немало, однако среди них особо выделяются своим талантом и умением американский ученый, специалист в области здорового образа жизни и диетологии Поль Брэгг, а в нашей стране известный хирург Николай Амосов. Такие люди и есть врачи с большой буквы. И тот и другой прожили долгую и славную жизнь, помогли многим людям при своей жизни и оставили после себя много полезных рекомендаций, как продлить свою жизнь и сделать ее более здоровой. Изучать это наследие необходимо, потому что именно в нем можно найти ответы на многие насущные вопросы, связанные с сохранением здоровья.

В соответствии с вышесказанным прошу читателей не путать вопросы сохранения здоровья с вопросами лечения болезней, к которым данная книга имеет весьма опосредованное отношение. Это две совершенно разные задачи. Сохранить здоровье, как можно дольше, способен и обязан каждый мало-мальски культурный человек, причем это он способен осуществить и без помощи врача, а вот вылечить болезнь, да еще запущенную, может только врач, правда, при активной помощи пациента.

Слово вылечить звучит здесь слишком оптимистично, например, если вам вырвали зуб, то это не значит, что его вылечили. Вообще, как говорится, самое радикальное средство лечения головной боли – это гильотина. Конечно, - это шутка, но в каждой шутке есть ее доля, а остальное - правда. Она дана с умыслом образного разъяснения сути некоторых современных методов лечения. Есть еще другая подобная шутка, характеризующая состояние современной медицины. После обследования пациента один врач обращается к другому с вопросом по поводу их дальнейших действий, ну что, *будем лечить или ... пусть живет.*

Этот черный юмор говорит о том, что вера во всемогущество медицины, которая живет у многих людей, на самом деле обманчива. Да, медицина на сегодня кое-что может, но, к сожалению, далеко не все. Поэтому совсем не будет лишним побережь свое здоровье до лучших времен, когда возможности медицины возрастут. Да и тогда больше следует

надеяться на себя, чем на медицину. Вернуть человеку здоровье в полной мере медицина в большинстве случаев не может. Она лишь задерживает развитие болезни и не дает человеку в данный момент умереть. В этом ее главная заслуга, а дальше больной должен в корне менять свою жизнь и заниматься своим здоровьем самостоятельно, естественно, советуясь при этом с врачом. Тогда, возможно, будет полезна для него и данная книга, которая, вообще-то, написана для здоровых людей и в первую очередь молодежи. Автор помнит то время своей молодости, когда ему очень не хватало книги, которая бы объяснила ему, что такое здоровье и как его сохранить как можно более долгое время.

Иногда высказывается мысль, что имеющиеся рекомендации по здоровому образу жизни слишком примитивны и хорошо известны. Действительно рекомендации мыть руки и чистить зубы на первый взгляд являются банальными, но только на первый взгляд. Есть множество вопросов, на которые обычный человек не сразу найдет ответы. Как, например, надо часто мыть руки, каким мылом или вообще обойтись без него, как их сушить и так далее. Это только кажется, что это маловажные для сохранения здоровых рук вопросы. На самом деле, если вы хотите, чтобы у вас в любом возрасте были здоровые и красивые руки, то на все вышеприведенные и другие подобные вопросы вы должны знать ответы. Именно по состоянию рук часто определяют биологический возраст человека и его состояние здоровья.

Если же говорить о зубах, то, сколько сломано перьев, сколько написано книг, проведено исследований, а воз и ныне там. Безработица стоматологам сегодня явно не грозит и все потому, что у людей нет элементарных знаний по профилактике заболеваний зубов, а стоматологи не спешат делиться информацией на эту тему. Хотя, правда, многие из них и сами не могут похвастаться хорошими зубами, что свидетельствует, скорее всего, о том, что делиться им, вообще-то, и нечем. И так с зубами было всегда. Возьмем, например, такую болезнь зубов как цинга, при которой выпадали зубы, вследствие отсутствия витамина С. Кажется, ешь овощи, фрукты и нет проблем. Однако же, в средние века загружали

парусные корабли солониной и шли они в дальнее плавание. Понадобилось много лет человеческих страданий, чтобы пришло понимание, что в плаванье надо брать не только солонину, но и фрукты. Первым, как известно, это сделал капитан Кук. Таких примеров элементарного незнания мер профилактики болезней, а проще невежества в области здоровья, можно привести множество.

Знание вопросов, связанных с профилактикой болезней, хотя бы самых общих, по мнению автора, необходимо каждому человеку, считающего себя культурным. Ну, должен же, например, такой человек знать, зачем он чистит зубы и тонкости этого процесса. На самом же деле многие наши люди этого не знают – поговорите с некоторыми из них и вы в этом убедитесь. Ведь по существу ни в школе, ни в институте ответы на вопросы о здоровье не дают. В основном они учатся сами, исходя из понимания важности данных вопросов. Результаты такой учебы налицо – большинство людей, в том числе и молодых, имеют хронические заболевания. Но для молодежи - это еще не так страшно, так как у них хоть есть запас времени, чтобы получить ответы на вопросы, связанные со здоровьем, и применить их для улучшения своего здоровья. Хуже, что этого не знают люди постарше. У них времени на учебу практически не осталось.

А жаль, лучше бы их не доучили географии, математике или истории. Ну, скажем, зачем человеку, получившему инсульт знать бином Ньютона или теорему Пифагора. Будет здоровья все эти знания можно получить и потом, а без здоровья они теряют всякий смысл. Им бы сначала дать элементарную информацию в области культуры здоровья и, главное, воспитать потребность в этих знаниях, и уж потом рассказать о биноме Ньютона. Неплохо бы было им также больше знать о причинах, из-за которых произошли их болезни и методах их профилактики. А так их знания в области профилактики находятся на уровне следующего юмористического диалога. Один человек спрашивает другого – как ты себя чувствуешь после бани. Тот отвечает: *первые пол года хорошо, а потом начинаю чесаться...*



Безусловно, в этом диалоге большая доля преувеличения. Однако в целом знания многих людей в области культуры здоровья и профилактики болезней еще далеки от совершенства. Например, странно слышать разговоры о мертвой и живой воде, причем, очень часто от сильно больных людей. Уровень их знаний в этом вопросе ниже всякого сравнения. А попробуйте переубедить их в понимании подобных вопросов. Никакая логика в области здорового образа жизни, аргументы, наглядные примеры, их собственное состояние здоровья на этих людей не действуют. Остается только повторять – *неизлечимых болезней не бывает, бывают только неизлечимые пациенты.*

А посмотрите на уровень здоровья наших депутатов самых разных уровней. Как часто они болеют. Думаю, что здоровый образ жизни и знания в этой области им бы явно не помешали. Надежда, на то, что высококачественная зарубежная медицина в случае необходимости им поможет, может оказаться для них призрачной. Вообще-то, с депутатов и надо было бы начинать поднимать уровень культуры здоровья в нашей стране. Это же относится и к нашим предпринимателям. В борьбе за успех они забывают о том, что деньги и все что связано с ними имеют смысл только при наличии здоровья. И чем больше имеется денег, тем больше здоровья надо иметь, чтобы их хотя бы сохранить, не говоря уж о том, чтобы правильно потратить. Вспоминается в этой связи один молодой предприниматель средней руки, который, находясь при смерти, говорил, что готов все отдать и дом, и автомобиль, лишь бы вернуть здоровье. Уже упоминавшийся выше выдающийся американский специалист в области здорового образа жизни Поль Брэгг говорил, что он богаче любого миллиардера. И с этим стоит согласиться, потому что в 95 лет он имел здоровье, которым не могли похвастаться даже двадцатилетние юноши, а девяностопятилетних миллиардеров почти не бывает.

## Кибернетический подход к здоровью

*Нет неизлечимых болезней,  
Есть неизлечимые пациенты  
(Медицинский эпос)*

В популярной книжке может и не следовало бы говорить о научных аспектах сохранения здоровья, но автор рассчитывает, что найдутся читатели, для которых будут, кроме остальных вопросов, интересны и научные вопросы, связанные со здоровьем. Те читатели, которым эти вопросы неинтересны, могут спокойно пропустить данный раздел и не читать его. От этого понимание последующих разделов не пострадает. Из всего многообразия научных вопросов, относящихся к здоровью, автор решил остановиться только на вопросах, имеющих отношение к задачам кибернетики, то есть к задачам, связанным с управлением в человеческом организме, при котором человек ведет себя как кибернетическая система.

Брегг и Амосов, рассматривал здоровье человека как некоторое стабильное состояние *кибернетической* системы, задаваемое рядом ее параметров. В этой системе непрерывно идут сложнейшие процессы управления и передачи информации. В такой системе нарушение работы какого-то даже небольшого органа может привести к эффекту домино, то есть к нарушению в той или иной мере деятельности остальных органов, и в конечном итоге к заболеванию всего организма. Поэтому любая болезнь - это лишь вершина айсберга, в основании которого лежит множество нарушений в работе различных систем человеческого организма.

Она начинается тогда, когда в кибернетической системе, которой является человек, вследствие произошедших негативных изменений под воздействием возмущающих факторов внешней среды, а иногда и внутренних, нарушается состояние *гомеостаза* системы, представляющего собой динамическое *равновесие* протекающих в ней процессов. Тогда система из относительного покоя, в котором она до этого

находилась, приходит в состояние нестабильности и движения, что проявляется, например, в росте температуры или давления у человека.

Следует отметить, что все, что находится в относительном покое, – это проявление гомеостаза. Гомеостаз наблюдается не только в живых существах, а и в природе в целом, в том числе и неживой. Например, наша земля на сегодняшний день находится в состоянии гомеостаза, то есть в состоянии относительной стабильности и равновесия, протекающих в ней физических и геохимических процессов, а ранее, когда шли бурные процессы ее формирования, она только находилась на пути к такому гомеостазу.

Потеря гомеостаза в организме, кроме всего прочего, приводит к нарушению связей между различными его системами и к *неопределенности* их состояний. Например, если в процессе обмена веществ из организма будет вымываться больше кальция, чем его поступает с пищей, то будет нарушено динамическое равновесие прихода и ухода кальция, то есть будет нарушен гомеостаз, и в результате наступит, например, болезнь, называемая остеопорозом.

Состояние гомеостаза, в котором в данный момент находится организм, не является единственным, их много, и отличаются они своими уровнями. Чем выше уровень гомеостаза, в котором находится человек, тем на более высоком уровне находится состояние его здоровья. Под действием внешних и внутренних причин, а также с возрастом, организм постепенно переходит от более высоких уровней гомеостаза к более низким его уровням. Указанные переходы часто проявляются в виде болезней. И все же наличие гомеостаза при наличии болезни приводит к временной остановке ее прогрессирования. Это дает врачу время для принятия мер возврата организма человека в исходное или близкое к нему более высокое состояние гомеостаза, то есть для лечения организма. Если же болезнь не входит в состояние гомеостаза живого организма, например, при остром инфаркте миокарда, то она прогрессирует до тех пор, пока не наступит гомеостаз, приводящий к смерти – равновесию процессов уже на уровне неживых объектов.

Нарушение гомеостаза сопровождается, как правило, ростом *энтропии* человека – меры *неопределенности* состояния его организма. При наличии гомеостаза высокого уровня, то есть в здоровом человеческом организме, его энтропия минимальна, поэтому он ведет себя вполне прогнозируемым образом, что выражается в однообразии его реакций на те или иные возмущающие факторы, действующие на него. Нарушение же гомеостаза приводит к разбалансировке работы организма и росту в нем величины его *разнообразия* - непредсказуемого поведения его систем, что сказывается в виде роста его энтропии. Очевидно, что с возрастом у людей энтропия только возрастает, но в разных людей этот процесс идет с разной скоростью. Если человек ведет здоровый образ жизни, то энтропия его организма растет медленно, а переходы из более высокого уровня гомеостаза на более низкий уровень занимают большие периоды времени. В противном случае этот процесс роста энтропии идет ускоренным темпом и, иногда, сорокалетний человек по своему состоянию здоровья находится на уровне шестидесятилетнего. Поэтому не случайно в медицине есть такое понятие как биологический возраст, который как раз и отражает это явление.

Здоровый и сильный организм во многих случаях способен вернуть себя в исходное состояние гомеостаза более высокого уровня и без помощи врача. Однако слабый сделать это способен далеко не всегда, и тогда ему на помощь приходит медицина, которая по идее должна приостановить процесс роста энтропии системы, и при благоприятных условиях повернуть его вспять, восстановив в ней первоначальное состояние гомеостаза. Во многих случаях, при наличии умелых и знающих врачей, это удается, но в других случаях вмешательство врача может привести к обратному эффекту – ускоренному росту энтропии системы, и тогда потерявший исходный гомеостаз организм должен бороться еще и против неумелых действий врача. Поэтому важно бы было, чтобы организм самостоятельно справлялся с болезнями, но для этого у него должен быть устойчивый к внешним и внутренним влияниям гомеостаз. Достичь его можно, только ведя здоровый образ жизни.

Однако, как бы правильно не вел себя человек, нарушения его гомеостаза все равно будут происходить в силу самых различных житейских обстоятельств и тогда будут переходы от одних более высоких уровней гомеостаза к другим более низким. При этом энтропия организма будет повышаться. Наконец, она достигнет такого значения, при котором существование организма станет не совместимым с жизнью и он окончательно разрушится. Однако и в этом случае гомеостаз организма будет наблюдаться, но уже для неживого объекта.

Между этим наиболее низким по уровню гомеостазом и гомеостазом наиболее высокого уровня существует бесчисленное число промежуточных гомеостазов или, если сказать проще, уровней состояний здоровья. Все эти состояния характеризуются теми или иными болезнями, устранение которых позволило бы перевести организм на самый высокий уровень гомеостаза. Однако это практически не осуществимо, так как с возрастом вследствие старения человек имеет тенденцию переходить с более высоких уровней гомеостаза на более низкие уровни, но не обратно. Суть здорового образа жизни состоит в том, чтобы пройти все состояния гомеостаза от наивысшего уровня до наиболее низкого уровня за как можно большее время, задерживаясь на более высоких уровнях. Другими словами, умереть здоровым в преклонных годах, как, например, Брэгг – вот истинное счастье.

Задачей лечения же болезней является переход от более низкого уровня гомеостаза организма к более высокому уровню за как можно меньшее время или хотя бы задержаться на исходном уровне, хотя это далеко не всегда удается. Поэтому считается, что состояние стабилизации работы организма на определенном относительно благополучном уровне - *ремиссия*, при многих болезнях – это уже успех в лечении. Действительно, добиться такого гомеостаза для многих болезней не просто и, если он достигается, то это дает надежду на полное излечение болезни, то есть на переход организма больного из состояния гомеостаза, в котором он находится, на более высокий его уровень, соответствующий биологическому возрасту человека.

При высоком уровне гомеостаза энтропия любого организма, как уже указывалось выше, стремится к нулю, так как тогда организм находится в покое, и такое его состояние является признаком хорошего здоровья. Действительно стабильные давление, температура и другие параметры человеческого организма, если они находятся в норме, – это свидетельство хорошего здоровья. Врач всегда стремится к достижению такого состояния у больного человека.

Однако этого он может достичь только тогда, когда количество разнообразия в его *возможностях* и средствах лечения будет *не меньше* количества разнообразия в возможных проявлениях болезни пациента. Этот факт отражает кибернетический принцип *необходимого разнообразия*. Суть этого принципа сводится к утверждению, что только разнообразие может *уничтожить* разнообразие. Только в случае наличия достаточного разнообразия возможностей у врача ему удастся уничтожить вышедшее из нормы разнообразие организма пациента, то есть вернуть ему его исходный гомеостаз, с которого он вышел, и соответственно вылечить его. В этом суть применения принципа *необходимого разнообразия* в медицине.

Из сказанного выше также следует почти очевидный вывод, что чем больше имеется у врача возможностей для лечения той или иной болезни, тем выше эффективность лечения. Причем количество этих возможностей должно соответствовать разнообразию проявлений болезни. Например, если у человека язва желудка, то врач должен иметь достаточно *возможностей*, чтобы лечить именно эту болезнь. Другими словами, у него должны быть соответствующие лекарства, он должен иметь возможность положить при необходимости больного на стационарное лечение по данному профилю заболевания или отправить на оздоровление в санаторий и многое другое.

Однако наличие указанных возможностей для успешного лечения той или иной болезни врачу недостаточно. Ему еще необходимы и *знания* как частные о данной болезни, лекарствах, методике ее лечения, так и о человеческом организме в целом – его психике, анатомии, физиологии и

функционировании как всех систем в отдельности, так и в их взаимосвязи. Только тогда он может понять более полно болезнь и назначить правильное ее лечение. Сказанное выше выражается принципом необходимой *сложности*, который можно сформулировать в виде требования, чтобы сложность управляющей системы, то есть врача, должна была *не меньше* сложности объекта управления, в качестве которого в данном случае выступает больной человек.

Эти два принципа сохранения здоровья относятся и к внутренним защитным силам, поддерживающим правильное функционирование организма человека. Если организм имеет высокий уровень гомеостаза, протекающих в нем процессов, то он имеет в своем распоряжении достаточное разнообразие в *возможностях*, чтобы справиться со многими болезнями, и тогда врач для него может, вообще, не понадобится. А *знания*, которыми владеет организм, превосходят знания любых академических медицинских институтов, которые только пытаются хоть что-то понять в системах защиты организма от болезней. Например, иммунологии кое-что удалось раскрыть в механизмах борьбы организма с болезнями, но только кое-что. Имея возможности и знания, организм самостоятельно успешно лечит себя, при условии, что ему не мешают это делать, нагружая его вредной пищей, курением, алкоголем, отравленной водой и воздухом, ядовитыми лекарствами. Если организм переходит на уровень гомеостаза, где он теряет способность бороться со своими болезнями, то никакой врач самой высокой квалификации не сможет ему в этом помочь. Врач или помогает организму лечить себя или мешает ему это делать и не больше и не меньше, но лечит всегда организм себя сам. Любите его, заботьтесь о нем в первую очередь, и он отблагодарит вас счастьем здоровой жизни. Кроме того, у вас всегда будет под рукой ваш личный лекарь высочайшей квалификации, с которым не может сравниться ни один дипломированный врач в мире.

Правильно говорят медики, что нужно лечить не болезнь, а человека, то есть восстанавливать работу не одной какой-либо его системы, а всех систем в их взаимодействии. Выявить причину заболевания и установить диагноз сложно потому, что

очень трудно найти тот первый орган, который дал сбой в своей работе и привел к нарушению работы остальных органов. Ведь остальные органы после заболевания воздействуют на первичный орган и приводят к дальнейшему ухудшению его работы. Возникает порочный круг, из которого порой очень трудно вырваться. Исходная внешняя причина, которая вызвала болезнь, давно исчезла, а болезнь продолжается уже из внутренних побуждений. Поэтому главное в профилактике заболеваний – не допустить первичного внешнего толчка, приводящего к заболеванию какого-либо органа.

Вопрос лечения человеческого организма представляет чрезвычайно сложную задачу, потому что надо найти оптимальную стратегию воздействия на весь организм в целом, чтобы разорвать созданный в результате болезни порочный круг других болезней. Поэтому вера в какое-то чудо-лекарство, которое в один момент решит все вопросы лечения болезни не имеет оснований. Таких лекарств не может существовать в принципе, особенно для тяжелых болезней, таких, например, как рак. Здесь, выражаясь военным языком, требуется длительная осада, а не кавалерийская атака. Также только свежий воздух, солнце, море, физические упражнения сами по себе не дадут результата. Только комплексный подход при лечении, самоограничение в еде, отказ от вредных привычек, наряду с лекарствами и другими мерами могут дать положительный результат.

Лечение болезней требует творческого подхода. Мало иметь медицинское образование, надо еще быть человеком, который в той или иной болезни может увидеть проявление более сложного заболевания. При этом он должен быть способен найти то звено, ухватившись за которое можно вытащить всю цепочку болезней. Нет, например, ни одной язвы желудка, которая бы повторяла полностью другую язву, как и нет человека, который бы полностью походил на другого человека. Поэтому способ лечения язвы желудка у одного человека может быть совершенно противоположным способу, выбранному для лечения язвы другого человека, по виду как будто похожей на первую, хотя бы потому, что нет одинаковых



людей. Уже поэтому не может быть какого-либо универсального лекарства и соответственно чуда.

Но вера людей в чудо неистребима и на этой вере основана манипуляция сознанием людей, особенно когда речь идет об очень тяжелых заболеваниях, таких, например, как рак. Отчаявшийся человек готов платить за малейшую надежду на излечение. И его можно понять. Трудно понять, правда, тех, которые, прекрасно зная, что их лекарство не может дать результата, предлагают его, отбирая при этом последнюю копейку у смертельно больного человека. Я встречал объявления – лечу рак в любой стадии. Думаю, что пациенты у этого «врача» были. К сожалению, в соответствии с вышесказанным, болезнь, как правило, не бывает одна. Ведь заболевает при тяжелых болезнях весь организм. Особенно часто инфаркт миокарда, инсульт и другие подобные болезни, связанные с атеросклерозом, сопровождаются еще более тяжелыми болезнями и часто раком.

Какой же вывод можно сделать со сказанного выше? Думаю, что только один - банальный. Лучше не допустить болезнь, чем потом заниматься ее лечением. Именно на решение этой задачи здоровыми людьми и направлен весь остальной, излагаемый в данной работе материал. А как быть тем людям, у которых уже есть хронические заболевания, об острых заболеваниях говорить не будем. Их лечение - это задача врачей. И все же, как мне кажется, здоровый образ жизни их может и не вылечит окончательно, но будет способствовать их лечению, и, главное, не даст заработать новые болезни.

## **Атеросклероз**

*Ешь морковь, лук и хрен,  
Будешь строен, как Софи Лорен  
(Из детского эпоса)*

Основное условие нормальной работы кровеносной системы – это гладкие и гибкие внутренние стенки ее сосудов,

между которыми движется кровь. Требование наличия таких сосудов очень важно для нормальной жизнедеятельности организма. Ибо, в противном случае, при появлении на стенках сосудов наростов в виде их уплотнений – вначале кашицеобразных жировых очагов перерождения, называемых *склеротическими* бляшками, а далее их затвердевания, будет наблюдаться патологический процесс в сосудах. Склеротический – значит *уплотненный*. За счет присутствия этих бляшек происходит сужение просвета сосудов и соответственно уменьшение количества подаваемой через них крови. В результате органы, которые они питают, начинают голодать. Такой процесс, *недостаточности* кровоснабжения тех или иных органов человека, называется еще *ишемией*. Кроме того, возле уплотнений появляются завихрения – турбулентное движение, в процессе которого при столкновениях гибнут клетки крови. При этом меняется ее химический состав. В результате правильное функционирование человеческого организма нарушается, и наступают различные его заболевания, подчас очень тяжелые.

Однако на этом процесс перерождения сосудов не останавливается. Далее в бляшках происходит процесс разрастания соединительной ткани, который называется *фиброзом*, и их минерализация неорганическими веществами. Наиболее часто минерализация происходит карбонатом кальция, который содержится в питьевой воде. Этот процесс еще называется *кальцинированием* или *известкованием*. Выдающийся специалист в области здорового образа жизни Брэгг в своей книге «Шокирующая правда о воде и соли» (далее все ссылки на Брэгга в тексте будут братья из этой книги) так пишет об этом процессе:

*«Тот же самый процесс (известкования, добавлено автором) протекает и внутри нашего тела, в котором строительным материалом выступают карбонат кальция и другие неорганические материалы, в том или ином количестве всегда присутствующие в питьевой воде. А, как известно, карбонат кальция или известь - важнейший компонент при производстве цемента и бетона» (стр. 54 - 55).*

И там же, на стр. 55: *«Жесткая вода – это катализатор, ответственный за образование твердых веществ при попадании в человеческий организм и за последующий процесс метаболизма, который протекает в течение многих лет. Именно она - главный виновник так называемого «затвердения артерий». Врачи называют такое ухудшение состояния артерий артериосклерозом (атеросклерозом, добавлено автором), который, по мнению многих естественный и неизбежный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей жизни. Такое мышление можно назвать стадным, хотя точнее было бы назвать такой подход отсутствием мышления вообще. Однако некоторые люди, хотя их мало, критически относятся к этому подходу, отказываясь принимать как факт, что артериосклероз и слабоумие в старческие годы – явление неизбежные».*

В процесс кальцинирования бляшка твердеет и крепко приклеивается к стенке сосуда. Размеры бляшек могут быть разными – от микроскопических до нескольких сантиметров. Иногда несколько бляшек сливаются, образуя одну большую бляшку. Стенка сосуда, при этом, на большой длине утолщается, делается более плотной, рабочая ткань по всей длине заменяется соединительной тканью. В результате сосуд теряет гибкость и способность сокращаться, и не способен адекватно реагировать на сигналы нервной системы. Гладкие эластичные артерии превращаются в жесткие неупругие трубки с все уменьшающимся просветом и с соответствующими неблагоприятными последствиями для человеческого организма. Этот процесс аналогичный процессу зарастания отверстия водопроводной трубы неорганическими веществами (см. фото).



*На фото показано отверстие обломка водопроводной трубы, заросшее неорганическими веществами. Аналогично происходит зарастание внутренних стенок артерий у человека, пьющего водопроводную воду. Это ждет всех, кто будет пить неочищенную до уровня дистиллята воду. Отсюда путь к гипертонии, инфарктам, инсультам, почечной недостаточности, раку и многим другим болезням. Вы хотите иметь такие артерии? Если нет, то тогда не пейте неочищенную воду. Такое же действие на сосуды производит и любая минеральная, родниковая и колодезная вода. Посмотрите еще раз внимательно на содержимое трубы. Современная медицина утверждает, что это необходимые нашему организму минералы, без которых нас ждут различные болезни, например, остеопороз. Комментарии излишни.*

В дальнейшем возле наростов появляются изъязвления, повреждающие стенки сосуда, что приводит к процессу

свертывания крови возле повреждений, так как специальные клетки крови – тромбоциты, приклеиваясь к изъязвленному участку, пытаются устранить это повреждение. Приклеившись к открытой ране на сосуде и уплотнившись, тромбоциты образуют тромб, который еще больше сужает просвет сосуда и вызывает дальнейшее снижение кровоснабжения органа, к которому идет этот сосуд. Кроме того, они выделяют особое вещество, вызывающее спазм поврежденного сосуда, что приводит к дальнейшему оттоку крови от органа, который он питает. При неблагоприятном стечении обстоятельств, тромб может оторваться и закупорить артерию, что приведет к острой недостаточности кровоснабжения какого-либо органа, например, сердечной мышцы – миокарда, что приведет к инфаркту. Это явление довольно распространенное. Шел человек, поскользнулся, упал и уже больше не поднялся. Во время падения под действием удара о землю оторвался тромб и закупорил одну из питающих миокард артерий. В результате - инфаркт миокарда с летальным исходом.

Все вышеперечисленные факторы, приводящие к ишемии органов, в совокупности называются *атеросклерозом* (*артериосклерозом*), или, как часто говорят, – ржавчиной сосудов. А начинают они ржаветь, в наше время, очень рано с детского возраста, так что родителям надо думать не только о собственном атеросклерозе, а и об атеросклерозе своих маленьких детей. Атеросклероз – это одно из наиболее распространенных на сегодня заболеваний сосудов, являющейся основой, на которой развивается множество других заболеваний таких, например, как инсульты, инфаркты, артриты, язвы и даже рак. Склероз локализуется в венечных (коронарных) артериях сердца, артериях мозга, почек, кишечнике и других органах человеческого тела. Им могут страдать люди разного возраста, но особенно атеросклероз распространен среди людей старшего возраста. Можно с уверенностью говорить о стопроцентном охвате в нашей стране (Украине) атеросклерозом лиц старше 60 лет. Не зря ведь говорят – вы молоды настолько, насколько молоды ваши сосуды. В Польше даже распространено ироническое название человека с далеко зашедшим атеросклерозом. Его называют

«вапняком», что означает обызвествленный, то есть покрывшийся известью. Это связано с тем, что кальцинирование заходит, иногда, так далеко, что сосуды превращаются в заизвесткованные окаменевшие трубки.

Обычно считается, что наиболее часто атеросклероз поражает крупные и средние артерии, а также аорту – самую большую артерию, выходящую из сердца, и это действительно так. Инфаркты, инсульты, артериальная гипертензия и другие болезни, вызванные закупоркой сосудов сердца, мозга, почек явление сегодня очень распространенное. Из такого подхода может сложиться неверное впечатление, что атеросклероз не затрагивает наиболее мелкие сосуды – капилляры. На самом деле именно через них он оказывает на первых порах незаметное, но в дальнейшем очень неблагоприятное воздействие на организм. Капилляры подходят к каждой клетке, обеспечивая в ней обмен веществ (метаболизм), и атеросклеротические изменения в них приводят к его нарушению, а также недостаточности питания клеток, и, соответственно, к появлению болезней, как на клеточном уровне, так и во всем организме в целом. Но не только нарушения метаболизма провоцирует атеросклероз капилляров. Не менее опасным является повышение давления сердца, вынужденного прокачивать кровь через загрязненные неорганическими минералами капилляры, которые ранее, будучи эластичными и здоровыми, сами активно помогали сердцу это делать. В результате среди прочих болезней, вызванных атеросклерозом, возникает гипертония и сопутствующие ей болезни.

Об атеросклерозе капилляров пишет и Брэгг в своей книге на страницах 137 – 138. Он предлагает обращать внимание на сетку капилляров на коже, особенно щеках, подбородке, крыльях носа. Эта сетка - признак известкования капилляров. При дальнейшем известковании они укрупняются и ломаются, приводя к появлению на лице у людей фиолетовых или красноватых пятен. Из-за плохого кровообращения в заизвесткованных капиллярах мерзнут руки и ноги, а сами они становятся холодными, как лед. Такие люди даже в теплую погоду мерзнут и кутаются в свитера и другие теплые вещи.

Именно по этому признаку боязни холода можно судить о степени известкования артерий и в целом об уровне атеросклероза у человека. В то же время, если человеку даже в прохладном помещении не холодно, значит, сосуды у него не забиты неорганическими отложениями и атеросклероз ему не грозит.

Следует отметить, что в официальной или традиционной медицине атеросклероз не выделяется как отдельное заболевание и поэтому его самостоятельное лечение без других, вызванных им осложнений, не предполагается. Например, в «Справочнике врача общей практики» за 2002 год под редакцией Полетаева Н. Р. речь идет только о проявлениях атеросклероза в конкретных заболеваниях, но как самостоятельная болезнь атеросклероз не рассматривается. Это значит, что до тех пор, пока атеросклероз не проявится в виде какого-либо заболевания, его, обычно, не лечат. На самом деле атеросклероз - это болезнь и болезнь очень опасная. А на сегодня точная причина атеросклероза во всех его многочисленных проявлениях еще не установлена, имеются только более или менее достоверные гипотезы. Очевидно, что трудно лечить болезнь с неизвестной причиной.

Кроме того, сегодня, до тех пор, пока на фоне атеросклероза не появятся конкретные заболевания, редко кто идет к врачу. Поэтому врач лечит уже последствия проявившегося атеросклероза, а не сам атеросклероз, который на современном этапе развития медицинской науки полностью вылечить, вообще-то, и невозможно. В то же время приостановить и даже частично повернуть вспять атеросклеротический процесс все же можно. Однако для этого его надо выявлять на ранней стадии до появления вызываемых им заболеваний и далее принять срочные меры к его остановке. Для этой цели нужны специальные профилактические процедуры, о которых речь пойдет ниже. Таким образом, можно избежать тяжелейших последствий неконтролируемого атеросклероза в виде вызванных им различных заболеваний.

Особенностью атеросклероза является то, что в очаги отложений на сосудах входит *холестерин*, с помощью которого происходит синтез новых клеток, которые постоянно

обновляются. Обычно он считается причиной появления атеросклероза. На самом деле все обстоит сложнее. Действительно избыток холестерина, жироподобного, вязкого и нерастворимого в воде вещества, в организме приводит к атеросклерозу, но он действует не в одиночку. Ему помогают другие агенты, которые Брэгг назвал *неорганическими* минералами. По Брэггу все минералы делятся на два больших класса – *органические* и *неорганические*. Хотя на самом деле в химии такой классификации нет. Первые более сложные - это полезные минералы, которые человек потребляет с органической пищей. Их синтезируют в первую очередь растения из неорганических соединений с помощью солнечного света. Только их с пользой для себя может потреблять человек. Неорганические минералы, которые собственно и являются минералами, - более простые и широко распространены в природе, среди них особое место занимают соединения кальция, в частности, карбонат кальция. Как раз он, в большинстве случаев, вместе с холестерином способен откладываться на внутренних поверхностях сосудов, упрочняя холестериновые бляшки, и способствуя, таким образом, перерождению сосудов.

После того как эти бляшки затвердеют, сосуды теряют гибкость, становятся жесткими и ломкими, просвет в них снижается. В результате кровоснабжение в различных системах организма нарушается. Однако не столько холестерин, а сколько его неорганические наполнители - соединения кальция и другие неорганические вещества, являются основной причиной известкования сосудов. Об этом говорит даже само слово - *известкование*. Без этих наполнителей холестерин не смог бы отрицательно повлиять на сосуды, также как цемент без песка не сможет превратиться в бетон. Если с избытком холестерина не вводить в организм неорганические вещества, то холестерин или будет депонирован в организме, или будет выведен из него, или произойдет то и другое одновременно.

Таким образом, сам по себе холестерин не может цементировать поверхности сосудов. Опасен не холестерин, а, его смесь с вводимыми одновременно с ним неорганическими солями. Опасно, например, сочетание жирной пищи, в которой



содержится холестерин, и минеральной воды, так как все необходимые компоненты для перерождения сосудов налицо. Опыты, которые в течение многих лет проводились по установлению влияния холестерина на атеросклероз, например, в пятидесятых годах прошлого столетия в городе Фрамингэме в Америке, не учитывали влияния неорганических веществ, которые собственно и формировали отложения на сосудах, и поэтому не могут считаться достоверными. Нужны новые более сложные опыты с учетом влияния, кроме холестерина, и неорганических веществ, для установления всех особенностей формирования отложений на сосудах.

Некоторые опыты с неорганическим минералом карбонатом кальция, которые проводились в Америке, указывают, как будто, даже на его полезность при атеросклерозе. Так, например, в книге американских врачей «Домашний доктор» на стр. 518 указывается, что 2 грамма карбоната кальция в день снижают за 12 месяцев количество холестерина в организме на 25 процентов. На самом же деле – этот результат лишь подтверждает тот факт, что холестерин связывается карбонатом кальция и переходит со свободного состояния, в котором он находился в организме, в бляшки на сосудах. В результате можно сделать вывод совершенно противоположный выводу, полученному в указанной выше книге, – карбонат кальция, связываясь с холестерином, усиливает проявление атеросклероза в организме. Естественно, что при этом он уходит из крови. Поэтому, содержащееся в вышеназванной книге предложение принимать добавочно к питанию неорганический минерал карбонат кальция только усилит перерождение сосудов с соответствующими последствиями для организма. Отсюда вывод, что надо быть очень внимательным по отношению к подобным предложениям, *якобы* излечивающим или уменьшающим проявления атеросклероза. Ведь можно получить обратный эффект по отношению к предполагаемому.

Примерно к такому же эффекту могут привести и рекомендации данные в книге «Атеросклероз» на стр. 81: как избавиться от «ржавчины жизни», где предлагается пить воду

минеральных источников. Объяснение полезности данной процедуры такое: при питье минеральной воды

*«в организм начинают поступать минеральные вещества, которых не хватает нам при нашем однообразном питании».*

Затем идут жалобы на дефицит в нашем организме меди, кальция, магния, меди, кремния, с чем нельзя не согласиться. И далее вывод: «минеральные воды, богатые микроэлементами, устраняют эти нарушения и нормализуют работу организма». Как говорится, приехали. Пейте минеральные воды и будьте здоровы – атеросклероз вам не грозит. Следствие таких рекомендаций обилие минеральной воды в магазинах и на столах людей и соответственно инфарктов, инсультов, различных язв и других опасных заболеваний. Не верите, посмотрите статистику вымирания нашего населения, которая из года в год ухудшается. И в этом не в последнюю очередь повинны и подобные рекомендации. Интересно, читали ли авторы этих рекомендаций книги Брэгга и если да, то почему их не комментируют.

А теперь обратимся к Брэггу:

*«Я объездил множество курортов с холодными и горячими водами, как в США, так и в других странах мира. Специалисты, работающие в этих оздоровительных заведениях, обычно, рекомендуют не только принимать ванны из местных вод, но и пить их, утверждая, что это очень полезно и позволяет излечиться от множества болезней. Я категорически не согласен с подобным подходом к лечению и верю в него! Облегчение болей при помощи купаний в минеральных водах – да! Детоксикация организма, выведением из него вредных веществ во время купаний в таких водах – да! Однако прием таких жестких вод, насыщенных неорганическими минералами, внутрь чреват очень серьезными последствиями. Я, как профессионал, искренне советую вам: никогда не пейте воду с неорганическими минералами! Помните: мы не можем усваивать неорганические минералы непосредственным образом. Нам предоставлена возможность делать это только с органическими веществами, живыми или жившими недавно структурами».*

Взято из книги Поля Брэгга и его дочери Патриции Брэгг «Шокирующая правда о воде и соли», стр. 81 – 82.

Не забудем, что Брэгг американский ученый, известнейший в мире специалист и автор многих книг в области здорового образа жизни, прожил 95 лет и погиб в расцвете физических и духовных сил. Не это ли является одним из важнейших доказательств правильности его взглядов на вопросы здоровья. Когда я изучаю те или иные методы здорового образа жизни, я всегда обращаю внимание на возраст их автора и уровень его здоровья или сколько лет он прожил. Эти показатели являются лучшим подтверждением правильности или неправильности его взглядов. Прочитайте в указанной книге Брэгга на стр. 221 - 222 рассказ о том, как только он один из группы, образованной из него и молодых спортсменов, во время эксперимента, демонстрирующего результаты его методики поддержания здоровья, смог пройти в пятидесятиградусную жару долину смерти в Калифорнии в одну и другую сторону. Надеюсь, что тогда вы поверите в эффективность его методики оздоровления человеческого организма. Сам факт его гибели, когда он погиб в 95 лет, катаясь на серфинге, говорит о многом. Убеждают об эффективности его системы сохранения здоровья и основные показатели его организма в возрасте около 90 лет – давление 120 на 80, пульс - 60 ударов в минуту, прекрасное зрение и хороший слух. Он спокойно в этом возрасте мог простоять на голове пол часа и при этом чувствовать себя превосходно (стр. 161). Я не знаю, какие еще нужны аргументы в пользу его методики поддержания здоровья, разве, что отказаться верить во все это.

Лично я с большим вниманием и уважением отношусь к методике Брега и его личным результатам в области здоровья, хотя я отдаю себе отчет, что мне далеко до его возможностей, как, например, возможностям обычного спортсмена до возможностей олимпийского чемпиона. Вообще, когда я читаю любую книгу о здоровье, то я сравниваю ее с методикой и рекомендациями Брэгга. Много полезных рекомендаций я нахожу и в других книгах, однако, в случае, когда я встречаю

противоречивые рекомендации, а их я встречаю постоянно, я обращаюсь к книгам Брэгга.

Например, везде пропагандируется минеральная вода, против которой активно, как это следует и из приведенной ранее цитаты, выступал Брэгг. Я бы согласился с этой пропагандой, если бы те, кто пропагандирует минеральную воду, в возрасте 30 – 40 лет могли сделать то, что Брэгг мог делать в 95 лет или хотя бы что-нибудь близкое к этому. Тогда я был бы готов пересмотреть свои взгляды в пользу ее регулярного, а не лечебного потребления. Но пока я вижу относительно молодых, больных и измученных людей, регулярно пьющих минеральную воду, никто меня не переубедит в обратном. Прислушайтесь к Брэггу и пейте только чистую воду, прошедшую через специальные фильтры, среди которых желателен мембранный фильтр, очищающий воду от растворенных в ней органических и неорганических веществ. Органические вещества в воде, также как и неорганические, не несут нашему организму ничего хорошего, так как среди них много ядовитых и не меньше канцерогенных. Этот фильтр наряду с очисткой воды от растворенных в ней химических веществ очищают ее и от бактерий, что уменьшает риск заболеваний инфекционными заболеваниями. Правда Брэгг рекомендует для питья только дистиллят, но следует учитывать, что в его время еще не были широко распространены мембранные фильтры, хотя, правда, дистиллят будет чище, чем любая отфильтрованная вода. Однако его пить рекомендует далеко не все специалисты и на это у них есть свои основания, которые будут обсуждены ниже.

Все сказанное выше по отношению к загрязненной воде относится и к минерализованным добавкам к питанию, которые предлагаются даже для детей, а потом удивляются, откуда у молодежи появляется атеросклероз. Поэтому будьте осторожны с такими добавками. Об такой опасности неорганических минералов в виде добавок к обычной пище пишет и Брэгг на странице 82 - 83 в своей книге «Шокирующая правда о воде и соли», когда исследует так называемые доломитовые таблетки, получаемые из известняка, содержащие кальций и магний. Он пишет, что

*«покупая такие таблетки, вы не только выбрасываете деньги на ветер, но и зарабатываете проблемы со здоровьем».*

Поэтому смотрите надписи на упаковках продуктов, которые вы покупаете, и если вы там увидите неорганические минеральные вещества, то избегайте таких продуктов. Потребляя их, вы рискуете получить атеросклероз и соответствующие ему болезни. При этом будьте внимательны, слушая рекомендации авторитетов, которые призывают потреблять подобные продукты. Для начала выясните их возраст и состояние здоровья. Как правило, болеют они, обычно, даже больше чем вы.

Факторами риска атеросклероза, кроме неправильного питания, содержащего избыток жиров и жесткой воды с большим количеством неорганических минералов, являются также гормоны, наследственность, избыточный вес, стрессы. Гормоны не только способствуют атеросклерозу, а и снижают его проявление. Так, например, при повышенной функции щитовидной железы (базедова болезнь) атеросклероз практически отсутствует. В то же время снижение функции щитовидной железы способствует развитию атеросклероза. Также проявление атеросклероза меньше у женщин детородного возраста из-за женского полового гормона – эстрогена. Поэтому женщины в этом возрасте меньше страдают от инфарктов и инсультов, чем мужчины, но затем после менопаузы положение выравнивается.

Известно, что движение и активная физическая нагрузка снижает риск атеросклероза. Однако много известных в прошлом спортсменов погибли от атеросклероза. Поэтому и этот фактор следует дополнительно исследовать. Хотя нет сомнения, что бездвиженность и сидячий образ жизни – это путь к атеросклерозу. Однако только наличия движения и активных физических нагрузок для устранения атеросклероза недостаточно. Я встречал молодых людей, которые с завидной уверенностью утверждали, что они активно занимаются спортом, имеют приличные физические нагрузки и поэтому никакой атеросклероз им не грозит. И по данному вопросу есть смысл обратиться к Брэггу. Вот что он говорит о знаменитых

спортсменах прошлого, с которыми он был хорошо знаком (стр. 163 - 164). Сначала об известном теннисисте:

*«Я был хорошо знаком с Биллом Тилденом, в свое время знаменитым игроком в теннис. Когда он был в расцвете сил, ни один человек в мире не мог противостоять ему на корте. Однако он не слушал моих советов, когда я рассказывал ему о печальных последствиях, поджидающих тех, кто пьет обычную воду. Он мне возражал, утверждая, что если весь мир делает это, то он не видит оснований идти другим путем. Однако ни его мощь атлета, ни высокое профессиональное мастерство не спасло его от обширного сердечного инфаркта, и он умер, когда ему не было и 60 лет. Вскрытие показало, что артерии его сердца к этому времени стали почти каменными».*

Подобную историю он рассказывает и о сильнейшем человеке земли Сендоу:

*«Когда я время от времени навещал его в Лондоне, он постоянно разминал мускулы, рассказывал мне о своих успехах на спортивном поприще. Но он употреблял воду из лондонской водопроводной системы, и в 58 лет у него случился инсульт. Ни огромная сила, ни могучие мускулы не спасли этого человека».*

К атеросклерозу ведет курение, злоупотребление кофе и черным чаем. Опасно в данном плане нервное постоянное перенапряжение и стрессы. Развитию атеросклероза способствует также и сахарный диабет. Гипертония также способствует атеросклерозу. Однако сама гипертония развивается на фоне атеросклероза. Поэтому здесь наблюдается порочный круг, когда атеросклероз приводит к гипертонии и в свою очередь гипертония ведет к атеросклерозу. Все перечисленные выше факторы атеросклероза - это непростые явления, которые на сегодня сложно объяснить, и поэтому, требующие серьезных дальнейших исследований.

Симптомы атеросклероза, как уже указывалось выше, проявляются через вызываемые им болезни. Атеросклероз аорты, главной артерии организма, выходящей непосредственно из сердца, обычно не дает каких-либо характерных жалоб. Его находят только при специальном обследовании больного. Атеросклероз двух венечных артерий сердца, питающих непосредственно сердце и ответвляющихся

от аорты, проявляется приступами стенокардии и инфарктом миокарда сердца. При атеросклерозе сосудов нижних конечностей возникает слабость в ногах, похолодание стоп и пальцев ног. Возникает перемежающаяся хромота, выражающаяся в болях в икроножных мышцах при ходьбе и прекращение их при остановке. Далее появляются трофические язвы, гангрена с омертвением пальцев ног.

Атеросклероз артерий головного мозга проявляется в том, что у многих людей после 50 лет отвердевают артерии мозга, что приводит к сокращению поступления в мозг крови и тем самым снижается снабжение его кислородом и другими необходимыми для его функционирования веществами. Это в свою очередь приводит к снижению памяти, в первую очередь на недавние события, что приводит к головным болям, головокружениям, снижению умственной работоспособности. Такие люди не могут вспомнить, как зовут знакомого, а через какое-то время перестают вообще что-то помнить. Такое состояние называется *слабоумием*. Может развиваться инсульт. Однако не только это. Ослабляется зрение, появляется катаракта глаз, возникает глаукома, из-за затвердевания артерий, ведущих к ушам, ухудшается слух, и появляются многие другие болезни.

Чтобы этого не произошло, Брэгг рекомендует держаться подальше от водопроводной воды и пить только *дистиллированную* воду, а также соки свежих овощей и фруктов. Он пишет (стр. 162):

*«В один прекрасный день человечество признает мою правоту, и вся вода, которая употребляется людьми внутрь, будет дистиллированной».*

Для тех же, кто нарушает приведенные рекомендации, Брэгг привел, на мой взгляд, убедительный пример в виде каменной женщины, которую он увидел, будучи еще ребенком, на выставке в цирке. Вот как он описывает свое впечатление от увиденного зрелища:

*«На кровати лежала каменная женщина, и любой желающий мог убедиться в этом, пытаясь воткнуть в нее иголку или булавку. В теле несчастной было так много артритов и кислотных кристаллов, что левая половина ее*

*тела утратила чувствительность. Она лежала на кровати, жесткая и беспомощная, и могла только моргать» (стр. 126).*

И это взято не из фильма ужасов, а из реальной действительности.

Атеросклероз артерий головного мозга грозит практически всем, постоянно пьющим жесткую неочищенную воду с неорганическими минералами, и, в частности, *минеральную*. О последствиях такого атеросклероза хорошо сказал Брэгг в своей книге «Шокирующая правда о воде и соли». Он пишет, что хотя современная наука и научилась справляться в определенной степени с подвергшимися атеросклерозу почками, печенью и другими органами, но в настоящее время не существует эффективных способов лечения известкования артерий и соответственно окаменевшего от атеросклероза мозга (стр. 55). Люди с таким мозгом обречены на тяжелейшие страдания и превращаются в живые трупы. Некоторые из них перестают узнавать своих детей, а другие – вообще мыслить. Они не могут самостоятельно ходить в туалет и принимать пищу, глаза их бессмысленно смотрят в пространство. Это самые несчастные существа на планете земля и все эти мучения и страдания из-за жесткой воды. Просто у людей не нашлось времени и желания, чтобы установить в свое время дома смягчающий воду фильтр. Какое более страшное наказание, чем при жизни быть трупом, может быть им за это?

Чтобы улучшить функционирование мозга при атеросклерозе Брэгг рекомендует в первую очередь, как уже говорилось выше, перейти на *дистиллированную* воду, причем полученную из пара, (почему именно из пара он не объясняет), есть много овощей и фруктов и пить много различных свежеприготовленных соков. Надо несколько раз в неделю есть соевые бобы, в которых содержится много лецитина или покупать лецитин в готовом виде, в виде жидкости, таблеток или гранул. Также рекомендует семена подсолнуха, кунжута и тыквы (стр. 102). Особенно много мозгу надо органического фосфора. Он содержится в горохе, бобах, цельном зерне, коричневом рисе, миндале, земляных и грецких орехах. Органический фосфор содержится еще в тощем мясе, яичном



желтке (вместе с холестерином!) и в натуральных, не переработанных сырах. Предлагает не употреблять спиртных напитков, черного чая, кофе, колы и прохладительных напитков (стр. 101). Я бы от себя еще добавил, что необходимо ограничить потребление не только черного, а и зеленого чая, а также пива. Чтобы избежать атеросклероза, необходимо больше бывать на свежем воздухе, нормализовать ночной сон, отказаться от курения. Также необходимо уменьшить в рационе питания количество жиров и продуктов, богатых холестерином, ограничить сахар, больше потреблять растительных жиров. Питание должно содержать достаточное количество фруктов, овощей, кисломолочных продуктов, антисклеротические продукты. Антисклеротическим действием обладают блюда из лука, чеснока, черноплодной рябины, боярышника, морской капусты, пшеничных отрубей, дрожжей.

Особое внимание при профилактике атеросклероза, как указывалось выше, необходимо уделить чистоте потребляемой воды. Тот, кто постоянно пьет жесткую и в том числе минерализованную воду, многим рискует и, прежде всего, появлением атеросклероза. Не следует при этом забывать, что атеросклероз провоцирует гипертонию, так как при суженных артериях, и особенно капиллярах, сердцу приходится поднимать давление, чтобы прокачать кровь. Кроме того, сами капилляры, когда они здоровы, выполняют насосную функцию, представляя маленькие сердечка, помогая тем самым сердцу в его работе. Капилляры по своей природе приспособлены проталкивать жидкость, как это везде происходит в природе. Например, по мелким капиллярам в кирпиче поднимается вода и в помещении из-за этого может появиться сырость. Однако если капилляры забиты отложениями, то они не только не прокачивают кровь, а сами нуждаются в помощи сердца, чтобы продвигать кровь к клеткам.

Брэгг непрерывно повторяет, что для предупреждения атеросклероза следует пить только *дистиллированную* воду, а также готовить на ее основе все блюда. *Дистиллированная* вода, кроме того, что она не содержит в себе опасных для жизни минералов, еще и способна растворять их в сосудах. Правда, делает она это очень медленно, но надежно, тем самым,

способствуя увеличению кровотока в артериях, а значит и оздоровлению организма. Отметим, что наибольшее количество долгожителей живет, как правило, в горах, а там, как раз, вода, вследствие того, что она течет с гор, по своему составу и структуре очень близка к *дистиллированной* воде, хотя есть и отличия.

Автор в течение более чем десяти лет пьет или дистиллированную воду, или близкую к такой. Как он считает, его организм по основным жизненным показателям, в частности, и из-за этого, пока что, находится в норме. Хотя его неоднократно пугали истончением костей (остеопорозом) и многими другими страхами. Чтобы отбить желание у людей пить такую воду говорят, что она «мертвая», не уточняя, что понимается под таким определением, и большинство жителей заученно и бездумно многократно повторяют эту совершенно бессмысленную фразу. Говорится также, что *дистиллированная* вода не вкусная, как будто речь идет о каком-то кулинарном произведении. На это я обычно отвечаю, что, к сожалению, пока что никто не удосужился рассказать о вкусе воды с цианистым калием. Возможно, это есть самая вкусная вода. Хотя я как раз *дистиллированную* воду нахожу очень приятной на вкус. Правда, все же принимать дистиллированную воду без совета врача не желательно даже здоровому человеку, не говоря уж о человеке, имеющему какие-либо заболевания. Дело в том, что дистиллированная вода – это активный агент и способна нарушать химический баланс в организме, очищая его. Но и очистку она дает наиболее сильную. Поэтому при приеме дистиллированной воды надо соблюдать осторожность и не принимать ее в больших дозах. Я бы еще рекомендовал подсаливать эту воду обычной столовой солью. Это снижает ее реактивность.

Одновременно с осуждением *дистиллированной* воды идет прославление воды, в которой растворены различные химические вещества и особенно неорганические минералы. Она содержит также живые существа – бактерии, вирусы, инфузории и туфельки, случается увидеть в ней и более крупные организмы. Такая вода называется еще «живой». Большого извращения реального положения дел с водой трудно

придумать. Что отравляет и убивает, называется «живой» водой, а что исцеляет и сохраняет, – «мертвой». Нет, ли тут сознательной дезинформации людей с целью умышленного увеличения количества заболеваний? Однако так не хочется думать, скорее всего, здесь работают сложившиеся стереотипы поведения людей, а главное нежелание возиться с очисткой воды или с ее покупкой. Удобно сказать, что дорогая чистая (*дистиллированная*) вода является «мертвой», и нет проблем. Пьем дешевую грязную воду, но «живую». То, что за такой бездумный подход будет заплачено здоровьем, а может быть и жизнью, мало кого волнует. Когда это еще будет и будет ли вообще, зато сегодня идет все хорошо. Можно наслаждаться жизнью, потребляя «живую» воду.

Потребление чистой воды играет важную роль для правильного функционирования организма, так как она, во-первых, не заносит в организм вредных неорганических и органических веществ, которые не желательно потреблять организму, и, во-вторых, способна очищать его от уже ранее накопленных загрязнений – шлаков, поступивших с водой и едой. Первое свойство воды, в общем-то, понятно. Если вода не загрязнена, то не будет загрязняться и организм. Сложнее обстоит вопрос с очищением организма от уже имеющихся в нем шлаков и ядов. Поступая в желудок, чистая вода частично всасывается в кровь, а частично поступает в кишечник, где, смешиваясь с пищей, участвует в процессах ее переработки и всасывается в организм вместе с продуктами этой переработки. Та вода, которая сразу всосалась в кровь, растворяет встречающиеся у нее на пути вещества, способные к растворению, а также частично всасывает содержимое клеток, к которым она доходит. Это происходит потому, что чистая вода не содержит в себе посторонних веществ или содержит их в малой концентрации. В результате этого образуется разность концентраций растворов между, например, чистой водой и клеточным содержимым. В этом случае чистая вода, действуя как мощный водяной насос, удаляет из клеток различные вещества, как ядовитые (токсины), так и полезные. И одно и другое, как будто плохо для организма, так как в первом случае

в кровь попадает яд, который отравляет организм, а во втором клетка будет находиться на голодном пайке.

И действительно, встречаются сильно загрязненные шлаками и ядами люди, которым становится плохо после стакана выпитой ими чистой воды. Это нужно учитывать всем, пьющим чистую воду. Однако это еще не причина отказываться от очищения организма чистой водой. Действительно, удаление полезных веществ приводит к их нехватке в организме и, даже, к его заболеванию. Однако вред от токсинов, содержащихся в клетках, настолько велик, что польза от временного голодания клеток с лихвой покрывает вред от токсинов, содержащихся в клетках. Единственно, что перед тем как потреблять очищенную и, тем более, дистиллированную воду, надо проверить реакцию организма на ее потребление, посоветовавшись с врачом, и начинать ее пить следует с малых доз. Голодную клетку со временем можно накормить чистой едой, а вот если оставить в ней токсины, то она рано или поздно заболеет и не исключено, что превратится в злокачественную. А если подходящие к ней капилляры при этом будут забиты шлаками, то уничтожить ее иммунной системе будет проблематично. Но даже, если клетка будет все же уничтожена, остается вопрос вывода ее продуктов распада с хранившимися в ней токсинами (ядами). Поэтому все же лучше ее своевременно почистить.

Применительно к решаемой в данном разделе задаче лечения атеросклероза для нас важно не то, что чистая вода выводит токсины с клеток, а то, что она растворяет отложения в сосудах, которые еще не успели преобразоваться в окаменевшие бляшки. Холестерин, находящийся в таких бляшках, она в виду его жировой основы не сможет растворить, а вот неорганические вещества – вполне. Холестерин без наполнителя, как говорилось выше, – это полезное вещество, которое будет востребовано организмом или, при его избытке, выведено из него. Значит, перерождение сосудов пойдет вспять и атеросклероз отступит. Так что потребление чистой воды оказывает не только полезное профилактическое, а и лечебное действие. Причем, чем чище будет вода, тем ожидаемый эффект от нее будет выше, потому что всасывающее действие

грязи более чистой воды возрастает. Правда, в данном случае речь идет только о еще не окаменевших бляшках. С окаменевшими бляшками дело обстоит значительно хуже, хотя и не совсем безнадежно. Вода, как говорится, и камень точит, а не то, что какие-то бляшки.

Рекомендую после консультации с врачом выполнять указанную процедуру очищения организма чистой водой с профилактической целью, как здоровым людям, так и людям, имеющим те или иные заболевания, связанные с атеросклерозом. Для этого следует утром натощак и вечером перед сном выпивать стакан чистой воды. Если же после выпитой воды появятся недомогания, то это признак того, что под действием чистой воды из клеток организма выводятся яды в большем количестве, чем их может он переработать, и здесь надо быть осторожным. Иначе может быть отравление организма собственными ядами с непредсказуемыми последствиями. Это не значит, что надо отказаться от чистой воды, но объем ее следует ограничить – выпивать, например, не стакан воды, а четверть его. Кроме того, плохое самочувствие после выпитой чистой воды говорит о том, что вода действует, очищая ваш организм от шлаков. И этому вы должны радоваться. Со временем, когда организм очистится, вы будете выпивать любое количество чистой воды и испытывать от этого только удовольствие.

Автор следует указанной процедуре, и каждый день с большим наслаждением утром и вечером выпивает натощак стакан чистой воды. Чистота или жесткость такой воды примерно 20 условных единиц (ее он меряет специальным прибором), бывает после повторной перегонки очищенной воды и 1-2 единицы, а чистота водопроводной воды соответственно равняется 500 – 600 единиц. Как видно разница в концентрациях неорганических соединений огромная – водопроводная вода в 25 - 30 раз грязнее или «живее», если кому так нравится говорить, *дистиллированной* «мертвой» воды. Отсюда объясняется громадная мощность водяного насоса, откачивающего грязь из сосудов и клеток. Чистую воду для профилактической и лечебной цели надо пить натощак до еды, так как в этом случае она не будет смешиваться с едой, и

тем самым мощность водяного насоса по очистке организма не будет уменьшаться. Однако не ждите немедленного лечебного эффекта от применения такого насоса. Чистая вода - это не лекарство для лечения болезней, а *средство*, которое сохраняет здоровье. Зарабатывали вы свои болезни годами, если не десятилетиями, и избавляться от своих болезней вам придется долго – месяцы и годы, и то это удастся только в том случае, если вы проявите трудолюбие, самоограничение и настойчивость. Но награда будет достойна этого труда.

Чтобы убедиться в очистительной функции чистой воды, советую прокипятить несколько раз такую воду в вашем забитом накипью чайнике. Вы с удивлением обнаружите, что накипь постепенно исчезает, а со временем днище вашего чайника заблестит, как новое. Что-то подобное происходит и в вашем организме, но значительно медленнее и сложнее.

И вообще чистая вода - это чудо, подаренное нам природой. Рано или поздно, как писал Брэгг, человечество по достоинству оценит его. И не только оценит, а и будет применять его для повышения здоровья людей и продления их жизни не на годы, а на десятилетия.

Теперь вернемся к холестерину, так как его, видимо, по недоразумению считают главной причиной возникновения атеросклероза. Как уже отмечалось – это абсолютно необходимый для человека продукт и поэтому, кроме того, что он поступает в организм с продуктами питания, он синтезируется еще организмом и самостоятельно. Холестерин строит новые клетки, производит гормоны, изолирует нервные клетки. Он в медицинской науке делится на плохой холестерин и на хороший. Хороший – это холестерин высокой плотности, который противостоит атеросклерозу, а плохой – это холестерин низкой плотности, который способствует атеросклерозу. Мир так устроен, что хорошее и плохое всегда существует вместе. Поэтому хороший холестерин в определенной ситуации может оказаться плохим и наоборот. Но применительно к атеросклерозу – холестерин высокой плотности действительно хороший, а низкой – плохой. Кроме того, холестерин еще делят на пищевую холестерин, поступающий с пищей, и сывороточный, циркулирующий в

крови человека. Главной своей задачей для снижения риска атеросклероза специалисты видят в снижении количества сывороточного холестерина в крови человека и при этом увеличение доли в нем хорошего холестерина высокой плотности.

Чтобы этого достичь предлагается увеличить потребление витаминов С и Е и дополнительно богатое растворимой клетчаткой - пектином питание. Пектин выводит их организма излишки холестерина. Это значит, что надо есть больше овощей и фруктов таких, как цитрусовые, помидоры, картофель, клубника. Диета должна состоять по большей части из фруктов, бобов, овощей, каш и цельных зерен. Хорошо снижают подобно пектинам уровень холестерина в организме овсяные и кукурузные отруби. Полезно для вывода с организма холестерина обезжиренное молоко. Очень полезны с точки зрения уменьшения в организме холестерина морковь, лук и чеснок. Следует резко уменьшить количество выпиваемого кофе и число выкуриваемых сигарет, а еще лучше прекратить потребление и того и другого вообще. Также следует снизить количество потребляемых насыщенных жиров, которые содержатся в жирных продуктах, так как они повышают уровень холестерина в крови и заменить их ненасыщенными жирами, снижающими уровень холестерина в крови. Другими словами, следует уменьшить потребление жирного мяса, масла, сыра, сметаны, жирного молока, которые содержат насыщенные жиры. Желательно заменить их, содержащими ненасыщенные жиры нежирными молочными продуктами, рыбой, птицей, растительными маслами. Среди таких продуктов следует обратить особое внимание на оливковое, подсолнечное, соевое, кукурузное масло. Желательно уменьшить потребление яиц до 1 в неделю, так как яичные желтки содержат холестерин. Эта же рекомендация относится и к черной и красной икре рыб. Все хорошо в меру. Полезны физические нагрузки, расслабления и медитации, так как они также снижают уровень холестерина в крови.

Об одном из заболеваний, связанном, так или иначе, с атеросклерозом, следует сказать особо. Это болезнь Альцгеймера. Болезнью Альцгеймера или слабоумием, обычно,

болеют люди в пожилом и старческом возрасте. Чем больше человек живет, тем выше у него шансы заболеть этой болезнью. Причины ее до настоящего времени полностью не установлены, хотя известно, что многое в этой болезни зависит от генетической предрасположенности, однако и проявление атеросклероза в организме, судя по всему, играет не последнюю роль среди причин ее возникновения. Главные клинические проявления болезни - это потери личного восприятия окружающего мира и потеря памяти. Болезнь подкрадывается постепенно и незаметно. Периодическая забывчивость становится все более затягивается и постепенно превращается в постоянную. Теряется обоняние, иногда забываются названия хорошо известных объектов, например, имена своих близких и даже собственное. Человек может выйти из дома и не найти обратной дороги к нему, и при этом не может указать место своего проживания. Не помнит, куда он положил деньги, документы, вещи. Со временем перестает узнавать знакомых, близких и родственников. Обычно, неплохо помнит события давно прошедших лет, но плохо сиюминутные события.

Больной, как правило, не осознает своего состояния, и поэтому, обычно, находится в нормальном и даже хорошем настроении. Анатомическим признаком, по которому узнают болезнь Альцгеймера, является наличие в головном мозге человека пятен, имеющих белковую основу, и уплотнений, называемых также нейрофибрилярными сгустками, состоящих из узловатых нитей. Эти пятна и сгустки окружены погибшими или гибнущими клетками мозга. При этом существенно снижается выделение такого важнейшего для функционирования головного мозга и памяти нейротрансмиттера, как ацетилхолин. Сегодня данную болезнь пытаются лечить, однако, пока что, без особого успеха. Чтобы не заболеть данной болезнью надо бросить курить, сбросить лишний вес, привести в норму давление, правильно питаться, потреблять чистую воду, избегать стрессов. Другими словами, надо выполнять все вышеприведенные рекомендации, чтобы не заболеть атеросклерозом. В этом случае можно избежать данной болезни, даже если есть генетическая предрасположенность.



Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие рекомендации для исключения атеросклероза, во многом заимствованные из уже выше упоминавшейся книги Брэгга. Прежде всего, не пить жесткую воду с неорганическими минералами и не потреблять минерализованных добавок. Пить следует только натуральные соки, **чистую** воду и приготовленные на ней полезные продукты питания. Утром и вечером для очищения организма следует обязательно натощак выпивать стакан чистой воды. Все питание нужно готовить только на **чистой** воде. Чаи должны быть только травяные. Из продуктов питания нужно исключить соль, яйца, соленья и копченые продукты, черный чай и кофе. Жирные продукты животного происхождения надо заменить растительными жирами. Должно быть меньше стрессовых ситуаций и большие физических нагрузок, прогулок, расслаблений. Прекратите курение, пить кофе и черный чай. Необходимо есть больше фруктов и овощей, организовывать разгрузочные дни и голодание, снизить массу тела. Все вышеприведенные рекомендации полезны не только для профилактики, а и для лечения атеросклероза.

Собственно эти рекомендации являются, по сути, эффективным *единственным* средством лечения атеросклероза, а значит, они могут помочь и при лечении инфарктов, сердечной недостаточности, гипертонии, инсультов, расстройств мозгового кровообращения и многих других болезней, исходной причиной которых является атеросклероз. Свою эффективность, как это показал, например, Брэгг, они доказали неоднократно при исцелении многих больных. Делать то, что написано выше, – это, значит, любить себя. Полюбите себя, и вы получите отлично действующую машину под названием ваш организм! Чего я вам и желаю.

1. *Домашний доктор. Советы американских врачей / Пер. с англ. – М.: Кронпресс, 1977. – 560 с.*

2. *Брэгг П. С., Брэгг П. Шокирующая правда о воде и соли. – Пер. с англ. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2007 - 288 с.*

3. *Гохман Е. А. Справочник домашнего доктора. М.: Рипол классик, 2002. – 608 с.*

4. Рожнятовский Т. Мужчина после сорока. /Пер. с пол. – К.: Общество «Знание» Украины, 1993. – 154 с.

5. Бочков Н. П., Насонова В. А. и др. /Под ред. Палеева Н.Р. Справочник врача общей практики – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – в 2 томах. Т. 1 – 820 с.

6. Васильева А. В. Атеросклероз: как избавиться от «ржавчины» жизни. – ИК «Невский проспект», - СПб.: 2002. – 192 с.

7. Герхардт Г. Домашний доктор: Ответы на вопросы./Пер. с нем. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА. 2006. - 304 с.

8. Акулич. Т. И., Астанов А. А. и др. Сам себе доктор: Семейная энциклопедия. 2-е издание. /Ред.- сост., авт. предис. и предм. указ. Г. А. Шершень. - 2-е изд. - Минск: Беларусь, 1994. - 383 с.

## Гипертония

*Гольми пришли,  
Гольми и уйдем  
(Сенека)*

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных хронических заболеваний, широко распространенное во всем мире, относится к наиболее известным недугам сердечно-сосудистой системы. Характеризуется на начальных стадиях периодическим повышением артериального давления. В дальнейшем это повышение принимает постоянный и, как правило, необратимый характер. Болезнь развивается постепенно и принимает явно выраженный характер, обычно, после сорокалетнего возраста. Чаще страдают гипертонией женщины, хотя и у мужчин, имеющих данное заболевание, также нет недостатка. Почти 16 процентов населения нашей страны страдает гипертонией, а если учесть находящихся в стадии «созревания» и «начинающих» гипертоников, то можно говорить, что каждый третий житель является гипертоником.

Иногда говорят о «гипертоническом характере», так как при гипертонии часто портится настроение, появляются раздражительность, вспыльчивость, необъяснимое упрямство,

желание поучать. Хотя можно также говорить и о том, что наличие указанного характера у человека при соответствующих обстоятельствах рано или поздно приводит к развитию у него гипертонии. Так что профилактику гипертонии, судя по всему, надо начинать с коррекции характера человека. И, прежде всего, ему надо научиться сдерживать свои эмоции, стойко переносить жизненные невзгоды, уметь расслабляться в самых различных обстоятельствах, научиться медитации. И главное, не завидовать успехам других и не гнаться самому из последних сил за ними. Никакие ваши профессиональные достижения, квартиры, дачи, машины, деньги и даже семья не заменят потерянное в такой гонке здоровье.

Признаком наличия гипертонии является повышенное артериальное давление, которое возникает при сужении кровеносных сосудов или при увеличении количества крови, содержащейся в кровяном русле. Давление может существенно меняться в зависимости от состояния организма. Поэтому его измерение надо производить в покое. Измерение давления производится в положении сидя, в расслабленном состоянии, после нескольких минут отдыха. До измерения давления не следует пить кофе, алкогольные напитки, крепкий чай, курить. Для повышения точности измерения давления его следует производить больше одного раза, и затем результаты измерения усреднить. С древних времен повышенное давление определялось по твердому напряженному пульсу. Следует отметить, что пульс - это довольно информативный показатель. С его помощью опытный врач может определить ряд различных заболеваний. Измерять давление даже здоровому человеку надо не менее чем раз в месяц, а больному гипертонией каждый день и при наличии соответствующих показаний не один раз. Сегодня имеются в продаже много различных измерителей давления, в том числе и электронных. Хорошо бы было их иметь как минимум два и при этом желательно разных типов, чтобы сравнивать показания, так как техника, особенно электронная, способна давать сбои и тем самым ввести в заблуждение при измерении давления.

Иногда можно получить дополнительную информацию о давлении, даже если оно является нормальным. Она получается

с помощью добавочных исследований. Одно из них – проба с помощью холода. Проводится она в положении лежа. Кисть одной руки погружается в холодную воду, а на другой руке в это время измеряют давление. При этом, обычно, у здоровых людей давление повышается незначительно. У больных же гипертонией давление в этом случае подскакивает более чем на 20 мм рт. ст. На практике также широко применяется исследование с физической нагрузкой. У больных гипертонией в этом случае происходит значительный рост артериального давления и держится оно относительно долго, что является его дополнительным признаком. У здоровых людей давление повышается в меньшей степени и достаточно быстро приходит в норму.

Само по себе повышение артериального давления не представляло бы большой опасности, если бы оно не оказывало неблагоприятного влияния на различные органы и системы организма. Среди этих органов следует выделить сердце, сосуды, почки. При повышенном давлении увеличивается масса сердечной мышцы - миокарда, утолщаются стенки сосудов, быстро развивается атеросклероз. Наблюдаются склеротические процессы в почечной ткани с последующим нарушением ее функции, что приводит к почечной недостаточности. В конечном итоге все это часто приводит или к инфаркту миокарда, или к инсульту – кровоизлиянию в мозг. Причем это может произойти совершенно неожиданно, как гром среди ясного неба. Хотя соответствующие симптомы присутствуют всегда, только их, как правило, не замечают или игнорируют, принимая за обычное недомогание. Никому не хочется верить, что у него развивается серьезная болезнь, тем более, такая как гипертония.

### ПОЭТОМУ НЕ ВСЕГДА ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Гипертония - собирательное понятие. В случае если причина повышения давления не установлена, то такую гипертонию обычно называют *гипертонической* болезнью, или *первичной* артериальной гипертонией, а в случае если гипертония является результатом заболевания какого-либо органа человека,

то данная болезнь называется *симптоматической*, или *вторичной* артериальной гипертонией. Среди больных гипертонией преобладают лица со склонностью к полноте и избыточной массой тела. Иногда их разделяют на больных с красной и белой гипертонией. Первые - коренастого телосложения и с избыточным весом - имеют интенсивно красный цвет лица, вызванный расширением и разрывами кожных сосудов, а вторые, более худощавые, обладают менее выраженным серым цветом лица. Такой цвет является следствием сужения сосудов. Для профессионала бывает достаточно одного взгляда на человека, чтобы обнаружить у него повышенное давление. Кроме цвета, о гипертонии свидетельствует и общий вид кожи, а также, иногда, стойкий запах ее разложения от недостатка кровоснабжения.

Следует отметить, что, по некоторым данным, в девяти случаях из десяти причину гипертонии установить затруднительно или даже невозможно. Однако можно с большой долей уверенности утверждать, что причиной первичной гипертонии во многих случаях является *атеросклеротическое* перерождение сосудов и особенно капилляров, так как практически у всех гипертоников наблюдаются неблагоприятные их изменения. Раз это так, то можно утверждать, что основной причиной первичной гипертонии в большинстве случаев является *атеросклероз*. А так как атеросклероз долгое время, как об этом говорилось выше, себя ничем не выдает, то поэтому и причина первичной гипертонии остается долгое время неустановленной. Заболевания органов человека, приводящих к повышению давления, также во многом связано с атеросклерозом их сосудов. Из этого следует, что и вторичная гипертония возникает во многом благодаря атеросклерозу. Поэтому в целом можно утверждать, что основной причиной повышенного давления является атеросклероз, то есть негативное перерождение сосудов, связанное с их уплотнением и затвердеванием. Если у вас наблюдается повышение давления и соответственно гипертония, то ищите у себя атеросклероз и срочно меняйте образ жизни. На лекарства не надейтесь – они не спасут вас от атеросклероза, а значит и от гипертонии. А

дальше за ней цепочкой последуют множество всевозможных заболеваний, которые рано или поздно, если вы будете вести и дальше пагубный образ жизни, сведут вас в могилу. Вам не помогут ни деньги, ни зарубежная медицина, ни ваше общественное положение. Все это только сможет продлить ваши мучения и ничего более. На чудо от целителей также не надейтесь, чудеса и целители, тем более которые излечивают атеросклероз, бывают только в сказках.

Однако сотворить чудо вы можете сами, приостановив здоровым образом жизни атеросклероз и, тем самым, остановив развитие гипертонии. В результате вы сможете жить долго, не замечая своей болезни. Для этого стоит лишь перестать лениться и со всей ответственностью заняться своим здоровьем, начав жить здоровой жизнью по законам природы. Попробуйте начать это делать и тогда вы убедитесь в том, что это действительно так. Хотя трудиться вам придется очень много. Еще больше надо будет иметь терпения, так как процесс оздоровления затянется на годы. А как вы хотели, ухудшали вы здоровье годами, а результат хотите получить за считанные месяцы или даже дни. Так бывает только в сказках. Когда я своему товарищу говорил эти слова, он мне ответил, если так жить, как я предлагал, то лучше не жить и, что б вы думали, - не живет. В 59 лет его не стало, и умирал он тяжело. Можете сказать, зачем я привожу такие мрачные примеры. А как иначе дойти до сознания многих людей, которые, не задумываясь о последствиях, растрачивают свое здоровье по пустякам. Захотел, выпил коньячка с кофе, выкурил сигарету, закусил балычком с икоркой и думает, что все это так ему пройдет. Нет, при регулярном употреблении перечисленных выше вещей, сначала появится атеросклероз, а потом гипертония. Затем как из ящика Пандоры придут другие болезни, каждая из которых будет страшнее предыдущей. К сожалению, правила здорового образа жизни не соблюдают не только обычные люди, а и врачи самой высокой квалификации, и мне не раз приходилось с ними прощаться навсегда.

Часто больные гипертонией полагают, что задача лечения их болезни - это задача врача, а их задача - выполнять его рекомендации. При этом всю ответственность за неудачное лечение

они перекладывают на врача. На самом деле лечение может быть по-настоящему успешным только в том случае, когда с болезнью, кроме врача, активно также борется и пациент. Для этого пациенту надо владеть хотя бы основными представлениями, существующими в медицине, о причинах заболевания, его развитии и о принципах лечения. Тут следует сделать существенную оговорку. Врач не сможет в принципе вылечить гипертонию, которая является следствием атеросклероза, а он, как известно, неизлечим. Однако врач способен снизить вам давление и тем самым спасти вас от более тяжелых болезней, вызываемых высоким давлением, и от возможного летального исхода. Есть и другая опасность при лечении гипертонии, - когда больной считает, что он способен сам справиться с гипертонией. Это большое заблуждение, так как гипертония - очень коварная болезнь с множеством индивидуальных нюансов, которые может учесть только квалифицированный врач. Самостоятельное лечение не только не даст требуемого эффекта, а и может привести к инвалидности или даже к смертельному исходу.

Одной из причин гипертонической болезни является повышение напряжения стенок мелких артерий, что приводит к уменьшению их просвета и, как следствие, к затрудненному продвижению крови по сосудам. В результате сердце должно работать в более интенсивном режиме, чтобы обеспечить питанием клеткам организма, и соответственно давление возрастает. Указанное повышение напряжения стенок сосудов во многом определяется деятельностью центральной нервной системы, когда всевозможные стрессовые состояния приводят к ее постоянному перенапряжению. В этом случае оно постепенно закрепляется и со временем делается естественным состоянием организма. При этом внешне гипертония возникает как бы без видимой причины. Возврат в норму при этой болезни возможен в результате использования лекарственных средств, в частности, лекарственных растений, ряда мер психологического характера, например, путем применения специальных упражнений по расслаблению, дыхательных упражнений, иглоукалывания, прижигания, вакуум - терапии, точечного массажа.

Особое место при лечении гипертонии принадлежит лекарственным средствам, которые снижают активность нервной системы. В первую очередь это успокаивающие и другие средства, нормализующие деятельность центральной нервной системы. При этом происходит расширение сосудов и давление падает. В результате облегчается работа сердца, что особенно важно при гипертоническом кризе. В особых случаях, при стойкой гипертонии, назначаются мочегонные препараты, усиливающие выведение из организма натрия и соответственно воды, так как натрий, который содержится в соли – хлориде натрия, способствует задержке в организме воды, а она способствует повышению давления. Ведь сердцу ее надо прокачивать. Вот почему врачи рекомендуют гипертоникам сокращать потребление соли. Однако некоторые из этих препаратов наряду с натрием выводят и калий, что неблагоприятно сказывается на работе организма в целом.

О соли следует поговорить особо. Ее вредное воздействие проявляется, как уже говорилось выше, в том, что входящий в ее состав натрий задерживает в организме воду. Не зря ведь, после того как вы поели солененького, вам хочется попить водички. Существует действенное наказание, когда заключенному дают соленую рыбу и не дают воды. Также сообразительные хозяева подкармливают своих коров солью, тем самым, вызывая у них потребность в питье воды. В результате коровы увеличивают количество даваемого ими молока, правда, разведенного водой. Вообще соль, являясь неорганическим минералом, как утверждает Брэгг в своей книге «Шокирующая правда о воде и соли», представляет для человека совершенно ненужное вещество и ее потребление является для него ничем иным как вредной привычкой, как, например, курение. Наши далекие предки обходились без соли и не замечали ее отсутствие и были, поэтому, значительно здоровее, чем нынешнее поколение. Вообще долгожители, как правило, или очень мало потребляют соли или не потребляют ее вообще. Соль превосходный консервант, а точнее яд, убивающий все живое, так как ничто живое не может развиваться в соленых продуктах. Именно для консервирования скоропортящихся продуктов сначала применяли ее люди, а уж



затем пристрастились к соленью, потому что соль это не только яд, а еще и своеобразный наркотик, к которому происходит привыкание, и без которого любая пища кажется невкусной. Так что в целях профилактики гипертонии и тем более при ее наличии вам следует забыть о солёном, как и о многом другом, например, курении. Если этого не сделаете, то заплатите по полной программе, и мало не покажется.

Подбор лекарственных препаратов при гипертонии - это чрезвычайно трудная задача, так как необходимо учитывать особенности течения заболевания, механизмы действия лекарств, чувствительность пациента к сезонным колебаниям погоды, наследственность, психологические особенности личности, другие, сопровождающие гипертонию заболевания и многое другое. Поэтому лечить гипертонию может и должен только врач и то далеко не каждый, а только имеющий в данной области специальное образование и достаточный практический опыт. Однако всем, кто лечится лекарствами, следует помнить, что на самом деле гипертонию то он, как правило, и не лечит – он устраняет ее последствие в виде высокого давления. Это достигается тем, что под воздействием лекарств происходит временное расширение сосудов и вследствие этого давление на какое-то время падает. Затем сосуды опять сжимаются, давление поднимается, и все надо начинать сначала. Через определенный промежуток времени снова вводится лекарство, расширяющее сосуды и так далее, то есть человек должен всю оставшуюся жизнь сидеть на лекарствах. А ведь лекарства сами по себе в большинстве случаев являются для человеческого организма ядами и постепенно его отравляют. Кроме того, человек свыкается жить с лекарствами и продолжает губительный образ жизни. В результате сосуды настолько затвердевают под воздействием атеросклероза, что лекарства уже не в состоянии их расширить и человек гибнет от какой-то из болезней, связанной с недостаточным кровоснабжением его органов. Таких болезней, вообще-то, много, но наиболее распространенными среди них являются инсульты и инфаркты миокарда. В общем-то, проблем, при наличии у человека гипертонии, с появлением болезней нет – был бы человек с гипертонией, а болезнь ему обязательно найдется.

Для облегчения протекания гипертонии часто используется иглоукалывание (акупунктура), прижигание, вакуум - терапия. Иглоукалывание основывается на использовании учения о точках воздействия на организм. Это учение было признано научно обоснованным Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) не так давно – с 1980 г. Точки воздействия представляют собой результат проецирования на кожу внутренних органов человека. В этих точках от нескольких миллиметров глубины до сантиметра расположены нервные клетки, воспринимающие раздражение и передающие его центру. При заболеваниях каких-либо органов соответствующие им точки становятся болезненными, что может использоваться как для диагностики заболеваний этих органов, так и для их оздоровления путем эффективного воздействия на них. Существует ряд таких точек, воздействие на которые при лечении гипертонии желательно. Поэтому с их помощью можно добиться стойкого снижения давления, особенно когда оно вызвано нарушением деятельности центральной нервной системы. Однако такое лечение может проводить только специалист по иглоукалыванию. Аналогичным, но менее выраженным действием обладает массаж точек акупунктуры с помощью пальцев рук, который в ряде разрешенных врачом случаев можно производить и самостоятельно. Метод прижигания в чем-то сходен с методом иглоукалывания, но использует для воздействия на точки акупунктуры непосредственное и опосредованное прижигание. Применяется как самостоятельно, так и совместно с иглоукалыванием и точечным массажем только специалистом. Вакуум – терапия использует различные виды банок, которые ставятся на биологически активные точки организма. При этом происходит сочетание воздействие банок и массажа на активные точки организма. Перед установкой банки на активную точку в нее вносится горящий стержень или сложенная веером горящая бумага, и пока она горит, накладывают банку отверстием на кожу, чтобы она хорошо присосалась. Все эти манипуляции может производить только хорошо подготовленный специалист. Главное достоинство этих методов в том,

что при их применении отсутствует прием лекарств, обычно отравляющих организм.

Артериальное давление повышается не только при нервном перенапряжении, а и как следствие заболевания (поражения) различных органов и тканей, например, почек, желез внутренней секреции, сердца и крупных сосудов. Гипертония, которая вызвана нарушением работы этих и других органов, носит, как это уже указывалось выше, название симптоматической или вторичной гипертонии. Наиболее часто среди разных форм симптоматической гипертонии встречается *почечная* гипертония, вызванная заболеванием почек или питающих ее артерий. Регуляция уровня артериального давления почками в норме осуществляется с помощью усиленного выведения с организма или задержкой в нем натрия и соответственно воды, а также в результате уменьшения кровоснабжения почек, например, при их спазме или сужении с помощью вырабатываемых почками и надпочечниками специальных химических соединений. При воспалительных процессах в почках в организме задерживается вода, в результате чего развивается отечность, которая особенно заметна под глазами. Задержка воды, а также усиленная выработка почками сосудосуживающих веществ ведут к развитию гипертонии. Обострения заболевания наблюдаются после охлаждения, гриппа, ангины. Поэтому нужно применять меры, позволяющие избегать этих болезней, например, проводить закаливание организма. Также важно не допускать камней в почках, а также воспаления мочевого пузыря, инфекция с которого может попасть в почки. Особенно это опасно для женщин, у которых инфекция в почки может поступать через прямой, короткий и широкий мочеточник.

Не менее опасная причина симптоматической гипертонии состоит в склеротическом изменении сосудов того или иного органа человека, например, тех же почек, при котором происходит их перерождение. Сосуды при этом теряют гибкость, а их просвет уменьшается. Особенностью данного состояния является то, что в сосудах органа происходят необратимые органические изменения. Их последствия подробно рассматривались в предыдущем разделе. Естественно, чтобы в

таком случае питать нормально клетки органа человека, сердце должно повысить напор крови, а значит, и давление. Высота артериального давления, в частности, зависит от величины суммарного просвета мелких артерий органа, определяющего общее периферическое сопротивление оттоку крови в капиллярную сеть. Поэтому величина просвета мелких артерий определяется не только степенью сокращения и расслабления слоя содержащихся в них гладких мышц, а и органическими изменениями сосудов. При этом происходит утолщение их стенок. Оно определяется развитием соединительной ткани, которая сужает просвет сосудов и тем самым повышает сопротивление кровотоку. В результате давление увеличивается. Лечение гипертонии такого типа по существу сводится к недопущению дальнейшего перерождения сосудов, то есть к профилактическим мерам. К сожалению, на практике одновременно могут проявиться разные причины гипертонии, а если они еще подкрепляются склерозом тканей сердца и сопровождающей ее сердечной недостаточностью, то налицо поистине катастрофическое положение, которое чрезвычайно трудно исправить.

Приведенные причины гипертонической болезни лежат на поверхности и не отражают всех их в полной мере, так как многие из них до настоящего времени остаются невыясненными. По сути, гипертония является лишь симптомом одной или сразу нескольких болезней, протекающих в организме, однако симптомом грозным. Важную роль для возникновения гипертонической болезни играют так называемые факторы риска. Это наследственность, нервно-психические переживания, избыточное потребление поваренной соли, окружающая среда, а также избыточная масса тела, шум, возраст, неумеренное потребление алкоголя, курение. По-настоящему излечить гипертонию можно, только установив и устранив истинную причину или причины гипертонии. Лечение гипертонии без воздействия на ее причины не может дать требуемого эффекта. Так же, как и средства, сбивающие температуру, устраняют лишь симптом, а не болезнь, так и лекарства, понижающие давление, не лечат исходную болезнь, лежащую в основе гипертонии. Они только

уменьшают давление. Хотя все причины гипертонической болезни до конца и не установлены, но еще раз повторим, что самым негативным образом на возникновение и прогрессирование этой болезни влияют нервное перенапряжение, нерациональное питание и малоподвижный образ жизни.

Когда-то, еще в начале двадцатого века, гипертония не имела такого широкого распространения. Ею болели обычно люди, относящиеся к высшим классам – интеллигенция и дворяне. Не обходила "эта радость" и монаршие дворы. Как известно, Екатерина вторая умерла от инсульта, а он редко бывает без гипертонии. Рабочие и крестьяне, которые в то время составляли большинство населения страны, почти ничего не знали о данной болезни. Причина относительно малой распространенности у них гипертонии была чрезвычайно проста. Они много и интенсивно физически работали и все, что поступало у них с едой, выгорало до конца. Нечему было откладываться на сосудах. Играла также роль и малая средняя продолжительность их жизни, где-то около 40 лет. В дальнейшем жизнь изменилась и как будто в лучшую сторону, а за все хорошее нужно платить. Вот и платят наши соотечественники за физическую бездеятельность и сытую жизнь такими болезнями, как инсульт, инфаркт и гипертония.

Болезнь развивается медленно, в течение многих лет. В начальной стадии давление повышается кратковременно, время от времени. Первые признаки проявляются периодическими головными болями, сердцебиениями и неустойчивым кровяным давлением. В дальнейшем повышение давления может сопровождаться интенсивными головными болями, иногда тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением. Также оно может сопровождаться одышкой, болями в области сердца, расстройством зрения. Затем головная боль становится почти постоянной, возникающей по малейшему поводу, связанному с нервным перенапряжением, наблюдаются онемение пальцев рук и ног, приливы крови к голове, плохой сон. Такие симптомы могут привести к *гипертоническому кризу*.

Гипертонический криз начинается внезапным подъемом артериального давления на работе, в лесу, во время отдыха на

курорте, дома. Чаще всего он возникает в результате нервных переживаний, длительного пребывания на солнце, изменений погоды, избыточного потребления соли и воды. Возникают сильные головные боли, головокружение, шум в ушах. Появляется тошнота, которая может сопровождаться рвотой. Иногда ухудшается зрение. Перед глазами мелькают «мушки», появляется пелена. В ряде случаев возникают сильные боли в области сердца. Может развиваться удушье. Лицо краснеет, во рту появляется сухость, кожа, наоборот, становится влажной. Руки дрожат, мочеиспускание учащенное. Может происходить отек лица и пальцев. Ко времени появления первого гипертонического криза, как правило, уже существуют склеротические изменения в сосудах. В дальнейшем, если не производится интенсивное лечение и не меняется образ жизни гипертоника, наблюдается сердечная или почечная недостаточность. Возможно нарушение мозгового кровообращения. Также криз может привести к инсульту, стенокардии, инфаркту миокарда, отеку легких, поражению почек, сердечной аритмии. Особенно опасно поражение почек и сосудов глаз. Последнее заболевание чревато частичной или полной потерей зрения.

Основным признаком проявления гипертонической болезни является повышенное и высокое давление. Давление выше 140/90 мм рт. ст. расценивается уже как повышенное. Причин повышения давления, как уже указывалось выше, много - заболевания почек, черепно-мозговые травмы, патология сосудов, наследственность. Также большое влияние на развитие данной болезни оказывают характер питания, неумеренное потребление алкоголя, злоупотребление крепким чаем и кофе, курение, гиподинамия (обездвиженность), избыточный вес. Особенно предрасположены к повышенному давлению лица с первой группой крови.

Важное место в ряду причин гипертонии занимает наследственность. Причем наследуется не сама гипертония, а предрасположенность к ней. По наследству может передаваться и предрасположенность к некоторым заболеваниям почек, способствующим развитию гипертонии. Однако реализация этих предрасположенностей во многом зависит от внешних

влияний: питания, условий жизни, психических и эмоциональных факторов и многого другого. Так что при соблюдении правил здорового образа жизни можно избежать гипертонии даже при плохой наследственности и получить ее, нарушая эти правила, даже при хороших исходных задатках. Массовые профилактические осмотры практически здоровых людей во многих случаях выявляют значительное количество лиц с гипертонией, о которой больные не знали. Это связано с тем, что иногда гипертония протекает бессимптомно, в том числе и без головной боли. Поэтому надо руководствоваться не ощущениями, а объективным контролем своего давления. С этой целью настоятельно рекомендуется время от времени измерять давление.

Чтобы при наличии гипертонии устранить возможность гипертонического криза, необходимо регулярно принимать лекарства, назначенные врачом. Однако, как это уже отмечалось ранее, следует иметь в виду, что постоянное принятие лекарств представляет серьезную проблему для организма, так как лекарства постепенно его загрязняют и отравляют. Поэтому наряду с использованием лекарственных средств, снижающих давление, необходимо принимать все возможные меры для восстановления нормального давления с помощью терапии, не требующей лекарств. Для этого следует уменьшать массу тела, выполнять физические упражнения, много ходить, отказаться от любых видов соревнований и азартных игр. Возможно, поменять работу, прекратить курение, чаще ходить в театры и музеи, а для верующих - в церковь. Полезно выполнять упражнения по расслаблению (аутогенную тренировку) и слушать спокойную музыку. Рекомендуется чаще бывать на природе, слушать пение птиц, любоваться цветущими растениями, дышать свежим, напоенным ароматом лесных растений воздухом. Важно щадить свое душевное состояние, обеспечить здоровый режим труда и хороший сон.

Следует особое внимание уделить питанию. Важным фактором, повышающим давление, является, как уже указывалось выше, обычная поваренная соль, физиологическая норма потребления которой не должна превышать 7 граммов в сутки, а принимают ее обычно в два – три раза больше. Поэтому

необходимо уменьшить использование соли и соленых продуктов. В тех регионах, где потребление соли не превышает 3 грамм в сутки, артериальное давление с возрастом повышается относительно редко, а там, где превышает 20 грамм, гипертония регистрируется в три раза чаще. Такое вредное влияние поваренной соли уже объяснялось ранее тем, что в ее состав входит натрий, который способен удерживать воду. Следовательно, чем больше натрия в плазме крови, тем больше в ней будет накапливаться воды, а значит, больше будет ее объем внутри сосудов и соответственно, чтобы прокачать ее по сосудам, сердцу необходимо будет повышать артериальное давление.

Важно также уменьшить количество принимаемых животных жиров, увеличив при этом массу употребляемых овощей и фруктов. Полезны растительные жиры – подсолнечное, кукурузное, оливковое масло, а также рыбные блюда, особенно жирные сорта океанической рыбы, живущей в холодных водах. Из продуктов питания следует исключить копчености, жирные сорта мяса, консервы. Кроме того, необходимо отказаться от употребления кондитерских изделий, бульонов, острых закусок, шоколада, крепкого черного и зеленого чая, кофе, меньше употреблять сахар. Важно также не есть свежий хлеб, заменив его подсушенным хлебом или сухарями. Полезны продукты, задерживающие развитие атеросклероза, такие, как нежирный творог, простокваша, молочная сыворотка, яичный белок, капуста, горох, а также продукты богатые витамином С – редиска, лук, черная смородина, хрен, лимоны. При этом не следует отказываться полностью от мяса, так как в нем содержатся незаменимые аминокислоты, которые необходимы человеку и которые не содержатся в других продуктах.

Рекомендуется проводить один раз в неделю разгрузочный день. Это может быть яблочный, арбузный, огуречный день или молочный, творожный, рисовый, компотный день, день кураги. Для уменьшения давления особенно важно прекратить курить. Токсическое влияние табачного дыма на организм накапливается изо дня в день, что приводит к необратимым изменениям в сосудах. В результате резко увеличивается риск развития гипертонии. Опасен для развития



гипертонической болезни и алкоголь. Механизм его действия науке пока не до конца понятен, но его вред очевиден. Сначала алкоголь расширяет сосуды, а затем их сужает, увеличивая при этом давление. Постепенно при регулярном употреблении алкоголя преходящее повышение артериального давления становится устойчивым и таким образом развивается гипертония. Особо следует указать на опасность для гипертоников массажа воротниковой зоны, который при неумелом его проведении может привести к гипертоническому кризу.

Особое значение для предотвращения гипертонии имеет вода. Все слышали сказки о живой воде, но мало кто верит в ее реальное существование. Так вот, действительно живой водой, то есть водой, оздоравливающей организм, можно считать *дистиллированную* воду. Ее ценнейшим свойством является отсутствие в ней каких-либо посторонних примесей. Более чистой воды, чем *дистиллированная* вода, в природе не существует. Однако попробуйте кому-либо сказать о целительных свойствах *дистиллированной* воды. Вам расскажут, что ничто живое в такой воде жить не может, что она вымывает из организма кальций, что клетки в такой воде сморщиваются, и многое другое. Причем это говорят не только обычные граждане, а и специалисты. Чего здесь больше - предрассудков или отсутствия конкретных знаний и логики - трудно сказать, однако полезные свойства *дистиллированной* воды объясняются достаточно просто. Главной задачей, которую решает вода в организме, является растворение химических соединений. Только при наличии воды могут проходить основные химические реакции в человеческом организме. Причем эта задача решается тем лучше, чем чище вода, так как находящиеся в организме полезные соединения могут вступать в химические реакции с растворенными в воде вредными веществами и тем самым нарушать работу тех или иных органов человека. Здесь недалеко и до болезней. Естественно, что организм пытается вывести содержащиеся в воде вредные вещества наружу, но не всегда ему это удается, и тогда они оседают в организме и очень часто на сосудах, сужая, таким образом, их просвет. Результат очевиден – повышение

давления. Однако питье исключительно дистиллированной воды без дополнительных растворенных в ней веществ, особенно в больших количествах, для ослабленного и тем более больного организма сопряжено с определенным риском. О его причине будет сказано ниже в конце книги в специальном разделе, посвященном воде. Поэтому, прежде чем пить дистиллированную воду, посоветуйтесь с врачом и начинайте пить с небольших доз, постепенно увеличивая их, при положительных показаниях.

Также ничем не обоснована мысль, что неорганические соединения, содержащиеся в воде, используются организмом для решения внутренних задач, например, для внедрения кальция в костную ткань. Мир устроен значительно сложнее. Человек может с пользой для себя воспринимать те или иные элементы периодической системы только в составе органических соединений, содержащихся в растениях, овощах, фруктах и других пищевых продуктах. Если бы это было не так, то тогда можно бы было в пищу употреблять обычный чернозем. Ведь там содержится практически вся таблица Менделеева. В развитие данной идеи как-то автору было предложено напильником наскрести медной пыли, затем залить ее водой и пить эту воду, таким образом, восполняя недостаток меди в организме. Это говорил человек с высшим образованием и даже каким-то дополнительным медицинским.

Аналогичное заблуждение наблюдается и при неумеренном питье *минеральной* воды. Считается, что минеральная вода - это источник здоровья, так как она лечит те или иные заболевания. Именно поэтому пить ее без достаточных на это оснований нельзя. Ведь если это лекарство, то его надо применять только тогда, когда к этому есть показания, причем в соответствии с определенными правилами его употребления и в ограниченных количествах. Кроме того, так как в минеральной воде имеется повышенная концентрация неорганических веществ, которые могут оседать на сосудах, то постоянное употребление ее может привести к их засорению.

В течение ряда лет автор пьет *дистиллированную* воду, правда, не только в чистом виде, а и, растворяя в ней экстракты трав, мед и другие не менее полезные компоненты, и тем самым

сохраняет свое здоровье в относительном порядке. По крайней мере, за последние пятнадцать лет, если память ему не изменяет, он не выпил ни одного лекарства, так как для этого просто не было повода, и соответственно не был на больничном листке. Понятно, что не только *дистиллированная* вода в этом помогает, но и ее заслуга здесь не малая.

Стати о лекарствах. Следует отметить, что при их изготовлении в виде водных растворов в качестве воды берется только *дистиллят*. Так же если вы пьете свежий неразбавленный сок – березовый, морковный или любой другой, то вы пьете раствор органических соединений в *дистиллированной* воде и именно в этом особая ценность натуральных соков, а если вы пьете сок, например, с сиропом, то вы зарабатываете себе очередную болезнь.

Так какую особую ценность представляет обычная водопроводная вода, которую многие почему-то называют живой. Ее достоинством, по мнению профессионалов, является то, что в ней содержатся различные неорганические соединения и, главное, соли кальция. Кальций, как известно, очень нужен человеку, в частности, без него может развиваться такая болезнь, как остеопороз, но для этого нужно потреблять органический кальций, а не ту накипь, которую вы видите в чайнике после кипячения обычной воды. Однако, по мнению «знатоков», эта накипь и есть то бесценное лекарство, позволяющее делать «мертвую» дистиллированную воду «живой». Так что соскребайте накипь и пользуйтесь. Однако это далеко не все, что содержится в водопроводной воде. В ней содержатся тяжелые металлы, канцерогенные соединения, например, диоксиды, и многое другое. Поэтому если у вас есть желание не тянуть долго до пенсии, а получить как можно скорее инвалидность, то у вас под рукой есть все необходимое для этого.

Для нормализации тонуса сосудов следует выполнять физические упражнения. Особенно полезна для гипертоников длительная ходьба. Благоприятно воздействуют на давление плавание, лыжные прогулки, бег трусцой (естественно при наличии разрешения врача). Немаловажную роль в предотвращении и лечении гипертонии играет масса тела. Ее уменьшение до нормы может излечить гипертонию без всяких

лекарств. При этом исчезает одышка, повышается работоспособность, возвращается бодрость. И все это потому, что уменьшение массы тела приводит к уменьшению нагрузки на сердце и сосудистую систему. Из растений, помогающим гипертоникам, обычно рекомендуются: валериана лекарственная, пион, душица. Также полезны такие растения как пустырник, сок черноплодной рябины, боярышник.

Гипертоникам следует учитывать такой фактор, как место их проживания. Современные города создают много шума, повышенную нагрузку на нервную систему, загрязняют окружающую среду. Поэтому если есть возможность, то желательно как можно чаще бывать на природе или даже переехать жить за город, как это делается в индустриально развитых странах. Особенно опасен для гипертоников шум. Установлена прямо пропорциональная зависимость между уровнем шума и уровнем артериального давления. Для предков человека шум представлял сигнал тревоги. В ответ на это активизировалась сердечно-сосудистая система человека, и повышалось давление. Это значит, что если шум действует постоянно, то постоянным будет и высокое давление. Поэтому борьба с шумом должна быть важнейшим элементом системы мер по профилактике гипертонии. Здесь нелишним будет в необходимых случаях напомнить и о недавно принятом в Украине законе о борьбе с шумом, в котором указана его допустимая мощность и время, в течение которого он допускается. Особенно важно отсутствие шума во время сна. Даже если человек крепко спит, то это еще не значит, что он ничего не слышит. Слышит, но отдельными системами мозга. При этом возникает реакция на шум, которая ничего хорошего спящему человеку не сулит. С этой точки зрения противопоказаны всякие эксперименты во время сна, например, изучение иностранного языка.

У многих людей повышается артериальное давление, возникают гипертонические кризы в период резкого падения барометрического давления, что частично объясняется увеличением в атмосфере количества положительно заряженных ионов. В то же время считается, что ионы отрицательно заряженные, наоборот, благоприятно влияют на здоровье людей, что подтверждено специальными исследованиями. Количество

отрицательных ионов зависит от времени года и суток, наличия пыли и дыма в помещениях и на улице. Играет роль также количество находящихся в помещениях людей. Величина отрицательных ионов особенно резко уменьшается при наличии высоковольтных источников положительного питания электронных устройств – телевизоров, компьютеров и т. п. По имеющимся у автора данным ионизация воздуха отрицательными ионами активизирует окислительные процессы в организме, благоприятно действует на работу сердечно-сосудистой системы и в конечном итоге нормализует давление. Поэтому в помещениях, где работают люди, рекомендуется устанавливать ионизаторы воздуха для генерирования отрицательных ионов. На сегодня имеются малогабаритные и дешевые пьезокерамические устройства - ионизаторы воздуха, которые эффективно решают эту задачу.

На величину давления очень часто оказывают влияние факторы, которые на первый взгляд кажутся несущественными, например, цвет обоев или окраска стен. Так, красный и оранжевый цвета, обычно, поднимают давление, а зеленый, наоборот, способствует его уменьшению. Хотя возможны и другие варианты воздействия цветов. Запах также оказывает влияние на величину давления. Запах розового масла снижает артериальное давление, а запах аммиака его повышает.

Очевидно, что все вышеприведенные рекомендации выполнить на практике достаточно сложно. Однако их можно упростить. Каждый больной должен с помощью лечащего врача подобрать наиболее благоприятный для него набор правил поведения и продуктов питания с учетом возможной непереносимости некоторых из них и пользоваться на практике только им. Этот набор подбирается постепенно путем проб и ошибок в течение длительного времени, пока не будет достигнут серьезный лечебный эффект. При этом не следует ожидать скорого излечения болезни, так как она развивалась в течение многих лет, и организм перешел в новое для него состояние, и, чтобы вернуть его в исходное состояние, надо хорошо потрудиться.

Немедленный эффект и то только по снижению давления дают специально подобранные лечащим врачом лекарства, к которым постепенно происходит привыкание, и поэтому время

от времени их приходится менять на другие. Однако, как уже отмечалось выше, лечение болезни при этом не происходит, так как используемые лекарства не затрагивают причин гипертонии, а устраняют только одно из их опасных следствий – высокое давление. Следует отметить, что в силу многофакторности причин гипертонии и неясности ее истоков на сегодня не существует достаточно надежных лекарств, которые бы ее вылечивали. Поэтому нет и надежды избавиться от этой болезни, не изменив свой образ жизни. Однако и отменять самостоятельно лекарства, снижающие давление, как уже указывалось выше, чрезвычайно опасно, так как это может привести к развитию гипертонического криза или, что еще хуже, инсульта или инфаркта. Только изменив свой образ жизни в лучшую сторону, постепенно, под присмотром врача, можно сначала уменьшить дозы принимаемых лекарств, а затем и вовсе их исключить. Важно особо подчеркнуть, что на сегодня не существует какого-либо универсального лекарства от гипертонии и, скорее всего, его не будет и в будущем. Есть только один путь ее лечения – *изменение образа жизни*.

Чтобы подтвердить вышесказанное, приведу лишь один пример. Мой коллега попал в больницу с гипертоническим кризом. Его подлечили, то есть давление с помощью лекарств вернули к норме, а затем предложили помочь провести ремонт палаты, в которой он лежал, на тот случай, если он еще раз попадет в больницу, то чтобы у него уже было постоянное место. Другими словами, ему дали понять, что он прописан в данном учреждении надолго. Он воспринял данное предложение правильно – резко изменил образ жизни и, как результат, состояние его здоровья значительно улучшилось. Однако здесь есть серьезная опасность. Почувствовав облегчение, больной считает себя здоровым и возвращается к губельному прежнему образу жизни. Расплата неминуема, причем в худшем варианте.

Известно, что болезнь значительно легче предотвратить, чем вылечить. Так зачем же ждать развития гипертонической болезни, чтобы затем потратить на борьбу с ней столько сил и средств. В первую очередь автор обращается к студентам. Вам кажется, что вы молоды, сильны, полны энергии, но я то знаю,

сколько среди вас больных, в том числе и гипертонией, а, сколько есть среди вас таких, которые даже не подозревают о наличии начальной стадии этой болезни. Вы продолжаете курить, потреблять алкоголь, есть вредные для здоровья продукты. Остановитесь, задумайтесь о том, что вас ждет. Природа не прощает тех, кто нарушает ее законы, и расплата неотвратима. К сожалению, она будет жестока. Вы не представляете себе, как это замечательно чувствовать себя сильным и молодым не только в двадцать, а и в пятьдесят, шестьдесят и больше лет. А ведь это возможно. Представьте себе, у вас мудрость прожитой жизни и возможности молодости. Болезнь - это не прерогатива возраста. Это прерогатива бездумного и неумного расходования своих жизненных сил.

**Р. С. 1.** Основной смысл написанного выше текста сводится к одному: не существуют лекарства, которые могут вылечить гипертонию, как таковую. *В аптеке можно купить лекарство, но не здоровье.* Так говорил великий целитель и специалист по здоровью Брэгг. Вылечить гипертонию, по его мнению, может только *здоровый образ жизни*, смысл которого сводится к строгому следованию законам природы. Пренебрежение этими законами наказывается болезнями, и одной из наиболее известных среди этих болезней является артериальная гипертония. Поэтому бывает странно иногда слышать после беседы о гипертонии. Все, о чем здесь говорилось, понятно и не ново, лучше расскажите нам о надежном средстве, с помощью которого можно излечить данную болезнь. В качестве ответа расскажем давнюю историю, которая произошла в одном селе при появлении первого трактора. Он демонстрировался крестьянам, и при этом давалось подробное объяснение его работы. Затем было предложено задавать вопросы. После некоторого смущенного молчания вперед выступил один из крестьян и сказал: «Мы все поняли, кроме одного. Нам не ясно, как и куда в тракторе ... запрягается лошадь».

В заключение хотелось бы обратить внимание, что врачи являются специалистами по тем или иным болезням и, заметьте, в большинстве своем хорошими специалистами, но не

всегда являются специалистами по здоровью. Многие из них, к сожалению, болеют не меньше, а иногда и больше, чем их пациенты, и во многом потому, что им так же, как и их пациентам, неведомы основные правила здорового образа жизни или они их не соблюдают, что еще хуже. Однако это не значит, что врачам не стоит доверять. Как раз наоборот, стоит. Однако ни один врач не в состоянии сделать больше, чем это допускает медицинская наука. Не стреляйте в пианиста – он играет, как умеет, а умеет, как играет, – так, кажется, определялись возможности человека в одном из зарубежных фильмов. Поэтому, прежде чем выказывать неудовольствие по поводу «неправильного лечения», спросите себя: все ли вы лично сделали для спасения своего здоровья в прошлом и настоящем? Соблюдаете режим, диету, выполняете физические упражнения? И только после этого обращайтесь с претензиями к врачу.

Врач может замедлить течение болезни, остановить ее, наконец, повернуть вспять, однако врач не в состоянии вернуть больному здоровье, потому что здоровье – это не только данная болезнь, которую он лечит. Это состояние организма в целом. Любой серьезной болезни предварительно соответствует множество сдвигов в функционировании различных органов и систем организма. Болезнь, как таковая, возникает на заключительном этапе таких нарушений, которые вначале происходят незаметно и в течение длительного промежутка времени, как правило, нескольких лет, а иногда и десятилетий. Собственно в этом и проявляется суть старения организма. Вернуть все негативные изменения в организме в исходное состояние, т. е. вернуть молодость, насколько автору известно, не удавалось еще никому. Поэтому нельзя этого требовать и от врача.

Однако существуют специалисты по здоровью, а точнее по долголетию (геронтологи), задачами которых являются сохранение здоровья и профилактика болезней с целью продления жизни человека. Их принцип состоит в том, что *болезнь надо лечить до ее появления*, т. е. ставится задача не допустить болезнь, а в худшем случае остановить ее в самом начале. Таким специалистом, хотя бы в какой-то мере, должен стать каждый думающий и заботящийся о своем здоровье



человек. На мой взгляд, во многом именно этим должен определяться уровень культуры человека. Безусловно, вернуть молодость не под силу даже самому квалифицированному специалисту по здоровью, однако он в состоянии замедлить процесс старения организма, предотвратив множество заболеваний, и, как следствие, продлить полноценную жизнь человека. *Жить долго, не боля, и умереть здоровым* – вот что, на взгляд автора, должно стать девизом современного культурного человека.

**P. S. 2.** Еще раз хочу акцентировать внимание читателей на одной из основных причин гипертонии, о которой высказался еще в 20 веке американский долгожитель и специалист в области здорового образа жизни П. Брэгг. Этой причиной, по мнению Брэгга, является жесткая вода, содержащая в своем составе в качестве примесей минеральные соли и нежелательные органические вещества. В дальнейшем будем ее называть еще *грязной* в отличие от дистиллированной воды, которая является *чистой*. Вообще-то, кроме чистой другой воды в природе, по мнению автора, нет. Все остальное – это *растворы* тех или иных веществ в чистой воде. Грязная вода - это *вредный* для человека раствор минеральных и органических веществ малой концентрации, используемый им для питья. Соки или молоко - это тоже растворы органических веществ в воде, однако они не являются для обычного человека вредными, и поэтому эти растворы не могут считаться грязной водой.

Наличие в грязной воде большого количества минеральных солей приводит к тому, что они совместно с органическими веществами типа холестерина, которые есть в организме каждого человека, откладываются на сосудах, сужая их отверстия и делая жесткими. Особенно это относится к мельчайшим сосудам – капиллярам, которых миллионы. Они выполняют, кроме задачи питания клеток и отвода от них отработанных веществ, еще и задачу подкачки к ним крови. Без последней функции сердце самостоятельно бы не справилось с задачей подачи к клеткам полезных веществ и отбора от них отработанных продуктов. Представим теперь, что эти мелкие

сосуды под воздействием солей, содержащихся в грязной воде, и неправильного питания затвердевают. Значит, происходит утрата их гибкости и функция подачи крови, которую они ранее выполняли, будет затруднена. Но это еще не все. В рассматриваемом случае также происходит сужение отверстий капилляров. Результат очевиден - затрудняется ток крови и, как следствие, происходит повышение ее давления.

Итак, мало того, что сердцу надо будет теперь брать на себя дополнительную нагрузку из-за частичного отказа капиллярами выполнять насосную функцию, но еще при этом ему необходимо будет и преодолевать дополнительное сопротивление движению крови из-за их сужения. В этих двух факторах, приводящих к дополнительной нагрузке на сердце, на мой взгляд, коренится основная причина так называемой первичной гипертонии. Однако установить эту причину не легко, так как во многих случаях на первый взгляд кажется, что в структурах органов человека все в порядке, – никаких видимых нарушений нет, а обнаружить тонкие изменения в стенках капилляров, особенно на начальных этапах, без специальных исследований и соответствующих приборов невозможно. Дальше - больше. После того как сосуды и, в частности, капилляры потеряли часть своей пропускной способности, то даже небольшое нервное напряжение, или, как любят сейчас говорить, стресс приводит к их сужению и повышению давления, а если в этот момент происходит закупорка сосуда, то происходит инфаркт, питаемого им органа. В данном случае даже небольшое сужение сосудов без их перекрытия приводит к резкому росту давления. Учитывая их жесткость, им не так легко будет вернуться назад, и поэтому давление после пережитого волнения закрепляется. Чтобы его вернуть к норме, нужно постороннее вмешательство, а проще говоря, лекарство. Однако оно действует до тех пор, пока сосуды еще обладают гибкостью и в состоянии менять размеры своих отверстий. Но в процессе их дальнейшего затвердевания это становится делать все труднее и труднее. Наконец приходит момент, когда и лекарство уже не помогает снизить давление. Это худший вариант в развитии гипертонии, который желательно не допускать, а для этого нужно как можно ранее

начинать вести здоровый образ жизни. Только он может предотвратить опасное развитие событий.

Как правило, на практике, обычно, причины ищут в стрессах и генетических предпосылках. Не будем отрицать их вредоносного влияния. Но по сравнению с влиянием факторов грязной воды и нездорового питания они отступают на второй план. Думаю, что при соблюдении правильного образа жизни и чистоты сосудов, в большинстве случаев стрессы и генетика не привели бы к стабильному поднятию давления. Мне часто говорят, что я отвергаю лекарства и уповаю на чистую воду. Ничего подобного, лекарства спасают человеку жизнь и гипертоник, если не хочет иметь тяжелейших последствий, должен прислушиваться к рекомендациям врача и принимать назначенные им лекарства. Я говорю другое – лекарства от гипертонии спасают человека, но не устраняют причину его болезни, а для действительного выздоровления важно устранить именно причину, а не только бороться с ее последствиями. Правда, наблюдаются случаи излечения затянувшейся гипертонии с помощью лекарств или она сама проходила без всякого лечения. Однако эти случаи никак не противоречат сказанному выше, ведь гипертония может возникнуть и при чистых сосудах, как реакция нервной системы на стрессовые состояния человеческого организма. В таких случаях достаточно исчезнуть возбуждающим факторам и организм с помощью лекарств или самостоятельно способен вернуться в исходное состояние, то есть выздороветь

Давление у личностей с эмоциональным характером может подсказывать и в момент измерения давления, и тогда может быть установлена гипертония и при отсутствии таковой в реальности. Поэтому надо научиться измерять давление самостоятельно на собственном приборе, чтобы внешние факторы не исказили результаты измерения давления. Все это как будто мелочи, но от них зависит правильность постановки диагноза и соответственно лечение гипертонии. Для больных с таким характером гипертонии будут полезны различные успокаивающие ванны (сознательно не пишу какие – задача их назначения дело врача), медитация, иглоукалывание, гипнотические сеансы и другие подобные процедуры. Но

представьте сочетание у такой легко возбудимой личности гипертонии, вызываемой одновременно стрессовыми ситуациями и органическим перерождением сосудов. Явно ей придется не легко, и помочь в таком случае будет чрезвычайно трудно. Однако надежда на помощь остается. Помочь сможет здоровый образ жизни, который для многих болезней является чудесным лекарством. Но и здесь нельзя опаздывать, ибо и здоровый образ жизни имеет свои пределы влияния на больной организм.

А бороться с гипертонией надо, ибо именно она является предвестником множества заболеваний, которые-то и перечислить трудно. И, к сожалению, самостоятельно она проходит очень редко – надо потратить много времени и труда для ее устранения, но это необходимо обязательно делать, отложив все остальные дела в сторону, даже самые срочные. Ибо цена, которая потом будет заплачена, не поддается обозримой оценке. Многие в лечении гипертонии останавливаются на лекарствах, понижающих давление, говоря при этом - у меня нормальное давление. Однако это позиция страуса, который, пряча голову в песок, думает, что он избавился от опасности. К сожалению, я не раз видел, к чему приводит такая безответственная позиция. Расплата обязательно будет, пусть и со значительной задержкой во времени. Повышенное давление - это сигнал, который природа нам дает для принятия срочных мер в изменении образа жизни, и игнорировать его - это преступление перед собственным организмом. Ведь природа не прощает нарушения ее законов и тем более ее предупреждений.

Остается вопрос лично ко мне, а как мое давление и самочувствие. Осложнения были, но они остались там, в молодости. Сегодня состояние стабильно хорошее. Благодарю, конечно, бога, своих родителей, но с ними и великого американского целителя, профессора медицины и философии Поля Брэгга, который через свои книги посоветовал мне пить *дистиллированную* воду и дал методику очищения организма через разумное голодание и правильное питание. А как приятно и полезно сутки поголодать. Кстати, я обычно избегаю каких-либо соревнований, считая, что физкультура лечит, а спорт

калечит, ведь спорт рассчитан на экстремальные нагрузки. Когда-то в молодые годы при весе 60 килограмм поднимал штангу весом около 100 кг. Тогда от интенсивных занятий штангой я получил варикозное расширение вен правой ноги. Оно в дальнейшем никак не сказалось на моем общем состоянии здоровья, но это был явный косметический дефект. Во время занятий борьбой произошел перелом ребра, которое к тому же неправильно срослось. Так что занятия спортом, кроме вреда, ничего не дали моему здоровью. Наблюдая жизнь выдающихся спортсменов, вижу, что и их здоровье и средняя продолжительность жизни не могут являться примером для человека, желающего вести здоровый образ жизни. Другое дело физкультура, при умеренных нагрузках она дает хороший эффект с точки зрения сохранения здоровья. Как видите, не так уж много требуется для сохранения здоровья, хорошего настроения, работоспособности и формы. Не знаю, что ждет меня в ближайшем будущем, но все-таки надеюсь, что мой труд и бережное отношение к здоровью не пропадет зря.

Брэгг собирался жить до 120 лет, но судьба распорядилась иначе - в 95, катаясь на серфинге, он попал под океанскую волну и погиб в расцвете сил. Но то, что мне удалось прожить более 60 лет практически без болезней, это уже кое-что, и за это я благодарен судьбе. Кроме того, это говорит о том, что и в нашей стране можно не болеть, а большинство мужчин могут даже дожить до пенсии. Правда, в этом случае пенсионный фонд может обанкротиться, но это уже другая проблема. Когда я пытаюсь заинтересовать своих друзей и коллег здоровым образом жизни и говорю о себе, мне часто отвечают, что все дело в моих генах. Это очень удобная позиция, так как позволяет снять с себя ответственность за плачевное состояние своего здоровья и свалить ее на своих родителей, которых часто уже нет в живых и поэтому возразить на эти обвинения они не в состоянии.

Я на гены своих родителей не жалуюсь – отец, несмотря на четыре года фронта, три тяжелых ранения и участия, как в битвах под Москвой и Сталинградом, так и в танковом сражении под селом Прохоровка на Курской Дуге, жил почти до 80 лет. Жил бы значительно больше, если бы не многолетнее

курение и почти ежедневное потребление вредных напитков. Не помню, чтобы он чем-то серьезно болел. Уходил из жизни с давлением 120 на 80. Мать, пережившая оккупацию с двумя малолетними детьми, умершими у нее на руках, умерла, правда, рано – в возрасте около 50 лет, но зато ее мать, а моя бабушка, родившая девятерых детей, жила более 100 лет. Раньше, когда в селе практически не было никакой медицинской помощи, выживали только самые выносливые и крепкие дети. У отца было 10 сестер и братьев, из которых выжили все, а ведь жили они в детстве в землянке. Все братья после войны вернулись домой, кто с фронта, кто с плена, и жили, каждый, более 70 лет. Но ведь им пришлось в прошлом столетии пережить голод, войны и они, все-таки, смогли выжить. А то, что мне рассказывал мой дядя о нечеловеческих условиях пребывания в плену у немцев - это вообще непредставимо для современного человека. Так что моим родственникам на генетику грех жаловаться. Это же относится и ко всему нашему народу. Ведь вылеплены мы все с глины одного замеса. Так что дело не в генетике, а в элементарном нарушении законов природы в области здорового образа жизни. И никак это не докажешь. Многие мои коллеги ушли с этой жизни, так и не согласившись с моими доводами. Их убеждение осталось неизменным, что неблагополучие с их здоровьем связано только с плохой их генетикой. Правильное питание и чистая вода, по их мнению, здесь не при чем.

Видимо воспитание бережного отношения к своему здоровью, как к драгоценному дару природы, надо начинать с детских лет. Потом уже нигде ни в институте, ни в рабочей обстановке изменить отношение к здоровью, как к чему-то второстепенному, не удастся. Посмотрите сколько молодежи и особенно девушек, будущих матерей, курят, пьют кофе, а это наркотики и яды, какое происходит спайвание молодежи и в первую очередь пивом, которое по своим последствиям и коварству является более опасным напитком, чем обычная водка. А после этого всего один шаг к наркотикам, СПИДу и прочим «достижениям» цивилизации. Попробуйте рассказать этим молодым людям после полученных ими удовольствий о чистой воде, о лечебном голодании и вообще о здоровом образе

жизни. Не думаю, что их поведение поменяется так уж быстро. Не исключено, что оно и поменяется, но только после ударов судьбы, когда менять, что-либо, может быть, будет уже поздно.

1. Гассенко Д. И. *Группы крови и сердечно-сосудистые заболевания. Донецк: Сталкер, 2003.- 45 с.*

2. Березняков И. Г., Черных В. П., Ковалева А. М., Бездетко П. А. *Гипертоническая болезнь. – Харьков: Магистр – Валентина, 1995. – 326 с.*

3. Глезер Г. А., Глезер М. Г. *Артериальная гипертония. – М.: Медицина, 1986.– 80 с.*

4. *Сам себе доктор: Семейн. энцикл. /Ред.- сост., авт. предис. и предм. указ. Г. А. Шершень. - 2-е изд. - Минск: Беларусь, 1994. - 383 с.*

## **Гипотония**

*В здоровом теле  
Здоровый дух  
(Древнеримская поговорка)*

Гипотония - это состояние организма, при котором происходит снижение давления ниже нормы. Считается, что нижняя норма давления для здорового человека составляет не менее чем 100/60 мм рт. ст. Пониженное давление встречается больше всего у молодых людей с худощавым строением тела и хорошей физической формой. В этом случае обычно гипотония не сопровождается какими-либо неприятными ощущениями. Однако бывает, что при гипотонии наблюдается общая слабость, головные боли, быстрая утомляемость. В этом случае необходимо специальное лечение. Наряду с этим рекомендуются обливание холодной водой, контрастные ванны, регулярные занятия гимнастикой, массаж. Можно также использовать тонизирующие растительные средства, такие как женьшень, экстракт элеутерококка, китайский лимонник, пантокрин, экстракт маральего корня. Однако следует помнить,

что все вышеуказанные средства повышают риск язвенной болезни и противопоказаны людям, страдающим эпилепсией.

Чай и кофе полезны лицам, у которых наблюдается гипотония, но в умеренных количествах, так как они содержат в своем составе вредные вещества, которые могут привести к ряду заболеваний. Также необходимо потребление мяса не менее 100 г в день.

Считают, что существует два вида гипотонии. Одна из них, первичная гипотония, - это самостоятельное заболевание, появляющееся в результате нарушений функций систем, регулирующих давление. Вторая, называемая еще вторичной или симптоматической гипотонией, является результатом заболевания одного или нескольких органов человека. Низкое давление является в этом случае ничем иным, как симптомом этих заболеваний.

Гипотония - это достаточно распространенное заболевание, однако во многих случаях к нему относятся более спокойно, чем к гипертонии, рассматривая его как обычное недомогание. Однако гипотония - не такое уж безобидное заболевание, как кажется на первый взгляд. Страдания заболевших людей вполне ощутимы и сильно сказываются на их трудоспособности и комфортности жизни. По количеству потерянных рабочих дней гипотония не уступает таким болезням, как болезни сердца или язвы желудка. Особенно опасна острая форма гипотонии, которая требует незамедлительного лечения.

Причины гипотонии не до конца установлены. Считается, что на возникновение первичной гипотонии значительное влияние оказывают напряженная умственная работа, нарушение режима работы и отдыха, семейные конфликты, психические травмы. При этом нарушается равновесие процессов возбуждения и торможения в высших центрах нервной системы. Вторичная гипотония обусловлена заболеваниями желез внутренней секреции, в частности, гипофиза и надпочечников. При нарушении почечного кровообращения могут выделяться вещества, угнетающе действующие на регулирующие давление системы организма.

При хронической артериальной гипотонии наблюдаются различные нарушения работы центральной нервной системы. В



результате происходит быстрое утомление, возникают тошнота, боль в области груди, болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Больные гипотонией чаще болеют воспалительными заболеваниями, тяжелее переносят пневмонию, инфаркт, различные инфекции.

Вторичная гипотония часто возникает как следствие радиационного облучения, интоксикации бензолом, бензином и другими отравляющими веществами. Снижение давления имеет также место при коме. Поэтому резкое снижение давления для диабетиков может расцениваться как предвестник надвигающейся комы.

Иногда так же говорят об эмоциональной гипотонии, которая возникает под воздействием сильных эмоций, например, при виде крови или во время конфликтных ситуаций.

*1. Щепотін Б. М., Крамарєва В. Н. Гіпотензійні стани. – Київ: Здоров'я, 1990. - 88 с.*

*2. Гасєнко Д. І. Групи крові і серцево-сосудисті захворювання. Донецьк: Сталкер, 2003. - 45 с.*

## **Выбросьте зубную пасту, содержащую фтор**

*Здоровье и труд  
Все перетрут  
(Народный эпос)*

В непрекращающейся борьбе за спасение зубов люди, как ни во что другое, верят в способность зубной пасты предотвращать кариес. Однако она менее всего помогает ему в этом, а вот эмаль при чистке зубов страдает. Сегодня у дантистов появилась даже новая профессия – специалист по восстановлению эмали. Сегодня трудно найти зубную пасту, не содержащую фтора. Существуют свидетельства того, что фтор вызывает язвенный колит.

Ни одно из существующих средств ухода за зубами на самом деле эффективно не защищает ни от кариеса, ни тем более от пародонтоза. Иначе тогда чем объяснить такое количество заболеваний этими болезнями? Ими не страдали ни

островные племена Тихого океана, ни далекие предки человека. Выбросьте все зубные пасты, содержащие фтор. Уменьшите потребление сахара и твердых насыщенных жиров. Будьте осторожны по отношению к рекламируемым средствам. Чем навязчивее и настойчивее реклама, тем больше шансов, что вам предлагают некачественный или залежалый товар.

Одним из эффективных средств лечения десен является перекись водорода. Она позволяет добиться результатов, которые исключают хирургический путь воздействия. Промывайте зубную щетку трехпроцентной перекисью водорода. Постарайтесь прополаскивать рот разбавленным дистиллированной водой трехпроцентным раствором перекиси водорода. На основе этого раствора и обычной пищевой соды можно получить бактерицидную зубную пасту, которая дает отбеливающий эффект.

Причиной плохого запаха изо рта может быть гнилой зуб или нарушения в пищеварительной системе. Однако особую роль в этом играют носовые ходы носоглотки и сама носоглотка. В ее носовых ходах может скапливаться слизь, в которой развивается инфекция. Именно она и создает неприятный запах. Лучше всего устранять его с помощью перекиси водорода. Для этого ее трехпроцентный раствор необходимо разбавить вдвое дистиллированной водой и закапывать два раза в день по пять – десять капель в каждую ноздрю. Однако, прежде чем осуществлять указанные процедуры, все же посоветуйтесь с врачом.

Полезно на ночь грызть морковку и есть яблоки. При этом происходят очищение зубов и поступление в организм необходимых для их сохранения веществ. Если на мякоти яблок наблюдаются следы крови, то, значит, есть повод для обращения к зубному врачу. Однако будьте осторожны. У зубных врачей существует непреодолимое желание устранять зубы, хотя многие из удаленных больных зубов вполне можно было бы вылечить.

Такой подход нашей, и не только нашей, медицины вполне объясним. Нет зуба, нет и проблем с его лечением. Поэтому зубными врачами придумываются различные теории, которые обосновывают их желание вырывать зубы. Например,

мне еще 30 лет назад предлагалось вырвать так называемый зуб мудрости, который цел еще и ныне, из-за его ненужности организму. Однако все же основная причина, приводящая к удалению вполне дееспособных зубов, состоит в недостаточности знаний новейших методик их эффективного лечения. Поэтому методы лечения зубов пациентов в наше время во многих случаях ничем не отличаются от методов, которые применялись еще во времена молодости их бабушек и дедушек.

1. Буров М. *Все о перекиси водорода.* – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 - 128 с.

2. Дуглас У. *Целительные свойства перекиси водорода.* – Питер, 2005. - 160 с.

## **Ишемическая болезнь сердца**

*Солнце, воздух и вода,  
Наши лучшие друзья.  
(Народный эпос)*

*Ишемия* - это состояние, при котором в сердечную мышцу поступает *недостаточно* крови, несущей кислород, что происходит вследствие сужения венечных или, как их еще называют, коронарных сосудов. Поэтому о ней, иногда, так и говорят – сердечная *недостаточность*, Однако сердечная недостаточность - это более общее понятие, в которое входит не только ишемия, а любое явление, приводящее к недостаточности кровоснабжения сердца.

Явление ишемии происходит наиболее часто вследствие атеросклеротического поражения, когда просвет в сосудах уменьшается из-за бляшек, представляющих собой в первую очередь отложения холестерина с неорганическими наполнителями. Однако причиной сужения также может быть спазм, либо воспаление сосудов. И то и другое приводит в конечном итоге к сердечной недостаточности.

Уровень холестерина, содержащийся в крови человека, во многом зависит от характера питания. Много холестерина содержится в жирном мясе, потрохах, сале, сливочном масле, яйцах, коже птицы. Холестерин отсутствует в растительных жирах. Поэтому для профилактики атеросклероза рекомендуют увеличить в питании долю растительных жиров и по возможности уменьшить количество животных жиров.

Последние наряду с избыточным количеством простых углеводов в виде сахаров являются причиной ожирения, которое самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье человека. Ожирение нарушает обмен веществ и увеличивает количество холестерина в крови. Для того чтобы простые углеводы сгорали в организме человека и не преобразовывались в жиры, надо вести активный образ жизни и много двигаться. Следует поменьше употреблять алкоголя, так как спиртные напитки способствуют отложению холестерина на стенках сосудов.

Также следует опасаться курения, так как никотин вызывает выброс гормонов - химических веществ, управляющих физиологическими процессами в организме, которые вызывают повышение артериального давления и усиливают процесс образования *тромбов*. Тромбы это особые отложения способные перекрывать частично или полностью кровоток в сосудах. Кроме того, табачный дым способствует отложению холестерина на стенках сосудов и может вызвать длительный их спазм, что может привести к инфаркту.

Постоянное сужение сосудов за счет холестериновых бляшек, вызывающее частые грудные боли, носит название *стенокардии* или в просторечье – грудной жабы. Грудные боли - это далеко не всегда стенокардия. Они могут быть также результатом воспаления мышц грудной клетки (миозита) или остеохондроза грудного отдела позвоночника. Боль при стенокардии может также возникать в левом плече, в области ключицы, в левой половине шеи и иногда в области нижней челюсти.

При стенокардии всегда надо иметь при себе упаковку нитроглицерина, которая может спасти жизнь при очередном ее приступе. При применении нитроглицерина важно обращать

внимание на его срок годности и на тщательность упаковки при его хранении. При нарушении срока годности нитроглицерина или его плохой упаковке он может частично или даже полностью улетучиться из таблеток, и тогда эффективность его применения неминуемо снизится, а то и вовсе сведется к нулю.

Также следует для уменьшения риска инфаркта миокарда избегать запоров, так как при их наличии опорожнение кишечника затруднено и может представлять большую опасность для ослабленной сердечно-сосудистой системы. Необходимо также грамотно в этом случае подходить к еде. Особенно опасна *горячая* пища, которая способствует расширению сосудов кишечника и тем самым обедняет кровоток в коронарных сосудах. Известно также немало случаев, когда люди погибали от инфаркта миокарда во время выполнения полового акта. Представляет опасность для сердечно-сосудистой системы и длительное сидение перед компьютером.

Не меньшую опасность для здоровья человека представляет внутреннее *изъязвление* сосудов, которое очень часто происходит при их атеросклерозе. В этом случае к изъязвленной поверхности сосудов прилипают элементы крови - тромбоциты, которые отвечают за свертываемость крови и благодаря которым приостанавливается кровотечение при различных ранениях. В результате образуется перекрывающий частично или полностью сосуд *тромб*, из-за чего поток крови к сердечной мышце значительно сокращается, что приводит к гибели клеток сердечной мышцы. Как следствие, развивается инфаркт миокарда, часто заканчивающийся гибелью человека.

В настоящее время в арсенале врачей имеются средства, позволяющие растворять тромбы. Однако эта процедура должна пройти как можно быстрее, не более чем через двенадцать часов после начала приступа. Нередко приходится слышать - шел человек по улице, упал и мгновенно умер. Причиной такого печального конца часто бывает тромб, который оторвался от своего постоянного места и перекрыл сосуд.

Признаками инфаркта миокарда являются интенсивные боли в области груди, которые не снимаются нитроглицерином,

сопровождаящиеся тяжелой одышкой. При первом появлении указанных признаков необходимо вызывать скорую помощь. Следует отметить, что бывает инфаркт, который проходит незамеченным без болей и выявляется только на этапе специальных исследований. Такой инфаркт очень опасен, так как человек может внезапно погибнуть, на первый взгляд без каких-либо видимых причин.

Инфаркт миокарда может развиваться и от спазма суженных бляшками коронарных артерий, который может быть вызван, например, холодом, положительными или отрицательными эмоциями, курением. Бывает, что инфаркт появляется, когда человек сидит, положив одну ногу на другую. В этом случае происходит пережим артерии на одной из ног и сердце вынуждено работать с большей нагрузкой, чем обычно, и у больного человека, как следствие, возникает сердечная недостаточность.

Аналогично происходят спазмы сосудов и при длительных перелетах, когда пассажиры сидят в неудобных и тесных креслах несколько часов подряд. Бывает, что в этих случаях с самолета снимают погибшего в пути от инфаркта пассажира. Чтобы этого не случилось, надо как можно чаще вставать из кресла для разминки и выполнения простейших упражнений, например, приседаний.

Обычно инфаркты сопровождаются появлением рубцов на месте погибших мышечных клеток миокарда, представляющих собой соединительную ткань, не способную выполнять сократительную функцию как погибшая во время инфаркта ткань. Однако и без инфарктов при ишемической болезни сердца в результате недостатка кислорода и других питательных веществ клетки миокарда в небольших количествах все равно гибнут, замещаясь более простой по своей структуре соединительной тканью. В результате возникает *кардиосклероз*.

Сердце при кардиосклерозе ослабевает, что проявляется в появлении одышки и отеков, вызванных недостаточной насосной функцией сердца. Такое состояние также называется сердечной недостаточностью. В настоящее время это состояние довольно сильно распространено. Мы часто видим людей,

особенно пожилых, с трудом поднимающихся по лестнице и тяжело дышащих. К сожалению, данная болезнь молодеет, и все чаще приходится сталкиваться с еще нестарыми людьми, у которых имеются явные признаки кардиосклероза.

Одним из проявлений ишемической болезни сердца является *аритмия*. Аритмия проявляется в *нарушении* ритма работы сердца. Аритмии бывают разные, одни из них протекают без каких-либо последствий, а другие могут привести к смерти. Ее лечение достаточно сложно, так как многие препараты, лечащие аритмию, могут усилить болезнь вместо того, чтобы ее устранить.

Очень часто для профилактики и лечения ишемической болезни предлагается аспирин (ацетилсалициловая кислота), так как его прием в малых дозах уменьшает образование тромбов в сосудах, что снижает риск инфаркта. Однако аспирин способен раздражать слизистую оболочку желудка и тем самым может спровоцировать его язву. Я встречал в больнице таких людей, которые предохранялись от инфаркта, а получили осложнение язвенной болезни. Так что нужно быть осторожным с такой профилактикой инфарктов.

Профилактика ишемии сердца требует снижения содержания в питании холестерина, если его содержание в крови значительно превышает норму. С этой целью следует сократить потребление бульонов, супов на их основе, животных жиров, сдобных булочек, копченостей, блюд на основе почек, печени, мозгов, яиц, сливочного масла.

К продуктам, помогающим бороться с ишемией, относятся растительные жиры, богатые жирными ненасыщенными кислотами, особенно оливковое, подсолнечное, кукурузное масло. Важно иметь в рационе питания растительную клетчатку, так как она способна собрать в кишечнике излишек холестерина и вывести его из организма. Клетчатка также способствует уменьшению запоров, что уменьшает риск инфарктов. Как средство, снижающее холестерин, полезна жирная рыба, особенно та, которая плавает в океанических холодных водах, так как установлено, что в ней содержатся особые вещества, замедляющие процесс развития атеросклероза.

С целью профилактики инфаркта следует ограничить чай и кофе, сметану, жирное молоко и кефир, спиртные напитки, за исключением красного вина, которое способно замедлять развитие атеросклеротического процесса. Правда, известно, что красное вино способствует росту полипов в кишечном тракте, а те в свою очередь могут перерождаться в злокачественные новообразования. Так что и здесь следует проявлять осторожность и меру. Вообще главная заповедь профилактики и здорового образа жизни – мера во всем.

Тормозят развитие атеросклероза также лук и чеснок. Очень полезны разгрузочные дни, например, кефирный или салатный. Хорошо сказываются на самочувствии ходьба пешком и простейшие физические упражнения. Хотя и здесь следует соблюдать осторожность, особенно при выраженной сердечной недостаточности и при наличии сахарного диабета. Полезны различные дыхательные упражнения, например, надувание воздушного шарика, а также массаж. Могут также принести пользу такие растения, как ландыш, боярышник, шиповник, морская капуста, брусника, березовые почки.

Ко всему вышесказанному следует добавить, что сегодняшняя наука основной упор при выяснении причин ишемических болезней сердца делает на вредное воздействие холестерина, против чего, вообще-то, трудно возразить. Но как в любом деле здесь есть свои тонкости, о которых есть смысл говорить, так как они подчас играют решающую роль в оздоровлении организма. Прежде всего, следует отметить, что холестерин представляет очень полезный и нужный для организма строительный материал, из которого строятся мембраны клеток и поэтому он в определенных количествах вырабатывается организмом самостоятельно. Так что даже сидя на растительной диете, вы можете иметь его в организме сверх нормы.

Но главное в другом факте - сам по себе холестерин не может принести вред. На сосудах он откладывается не один, а совместно с минералами, и, прежде всего, соединениями кальция. Поэтому иногда говорят о кальцинировании (известковании) сосудов. Вначале на поверхностях сосудов образуется некая кашица, состоявшая из холестерина и



минеральных веществ, и только потом она затвердевает, образуя бляшки на сосудах и перекрывая в них кровоток. В данном случае холестерин играет роль цементирующего материала, а минералы – наполнителя.

Поэтому нужно говорить не только о холестерине, который выполняет лишь свою стандартную функцию в организме - строительного материала, а и о наполнителях, то есть о минеральных веществах. Возникает вопрос, откуда же берутся эти минералы. Ответ – прежде всего из питьевой воды. Поэтому пьющие жесткую воду и одновременно потребляющие жирную пищу люди рискуют получить отложения на поверхностях сосудов, и, как следствие, ишемию, то есть недостаточность кровоснабжения. Если уж вы едите жирное, то хоть запивайте его чистой водой. Тогда вероятность появления бляшек уменьшится. В реальной же сегодняшней жизни жирную пищу запивают минеральной водой, доставляя с ее помощью в организм все необходимые вещества для образования бляшек на сосудах. А потом удивляются – откуда все эти болезни, и почему у нас так много нетрудоспособных людей и инвалидов. Минеральная вода – это лекарство, которое надо пить только при соответствующих показаниях и рекомендациях врача. Неограниченное потребление этой воды рано или поздно приведет к болезням и, в том числе, к ишемии.

Правда, и чистую воду людям с загрязненным организмом, как уже отмечалось выше, следует пить осторожно, потому что она обладает способностью вымывать с загрязненного организма яды, которые, попадая в кровь, отравляют организм. Это вымывание происходит примерно так, как вымывается накипь с чайника, в котором кипятиться чистая вода. Попробуйте кипятить такую воду в грязном чайнике, и вы через какое-то время убедитесь, что ваш чайник заблестит как новый. Именно наличием ядов, вымываемых чистой водой с организма, можно объяснить то, что некоторым людям становится плохо от такой воды. Но это не значит, что не надо ее пить. Надо, но только после совета с врачом следует уменьшить ее дозу, иначе могут быть неприятные различные ощущения и даже осложнения в работе организма. При разумном питье чистой воды организм самостоятельно

очищается от загрязнений и, следовательно, становится здоровее. Вы можете очистить свой организм от многих загрязнений с помощью хорошо отфильтрованной воды, но начинайте с очень малых ее доз. Обратите внимание, что водопроводная вода в обычных условиях имеет значение загрязнений в условных единицах грязи в пределах, примерно, от 400 до 600 и даже 700 единиц. Неочищенная вода от различных источников, которая имеется в продаже, обычно чище – порядка 200 – 500 единиц. Чистая же вода после хороших современных фильтров и обычных дистилляторов имеет величину загрязнений примерно 20 единиц, а особо чистая *дистиллированная* вода 3 единицы.

Именно чистую воду желательно применять для профилактики и в лечебных целях. Безусловно, при решении всех этих задач необходим *совет* врача. Эффект очищения организма будет проявляться, правда, в значительно меньшей степени и при большем загрязнении воды, например, 100 единиц. Пить чистую воду следует натощак или за час до еды. Но не рассчитывайте на немедленный эффект – как загрязнялся ваш организм годами, так и очищаться будет не один год. Однако эффект очищения будет в этом случае стойкий. Но главный результат потребления чистой воды состоит в прекращении загрязнения организма, которое, если вовремя не будет остановлено, то рано или поздно приведет ваш организм к болезням. Количество чистой воды, выпиваемой за один прием или в день, при хорошем ее восприятии, обычно, не ограничивается, однако должно быть, все-таки, в разумных пределах. Думаю, что стакан выпитой в день чистой воды вполне достаточное количество для профилактики инфаркта.

Когда нам говорят, что человеку необходимы микроэлементы, например, железа и что оно имеется в яблоках, то это еще не значит, что железо находится в них в свободном виде, например, в виде свободных примесей. Нет, атомы железа в яблоках вкраплены в молекулы сложных органических соединений и только в таком виде могут быть востребованы организмом. Если же вы будете потреблять железные опилки, то это никак не поможет вам решить проблему дефицита железа. Да что человек, даже растения не в состоянии в таком

виде воспринимать железо, а ведь они способны усваивать неорганические соединения. Обычный чернозем, где особенно много неорганических соединений, могут потреблять только растения, но никак не животные и уж тем более не человек. Так что правильно питайтесь и не заботьтесь о том, где организм возьмет микроэлементы. Он, при правильном питании, сам решит этот вопрос.

1. Гассенко Д. И. *Группы крови и сердечно-сосудистые заболевания. Донецк: Сталкер, 2003. - 45 с.*

2. *Домашний доктор. Советы американских врачей / Пер. с англ. – М.: Кронпресс, 1977. – 560 с.*

3. Брэгг П. С., Брэгг П. *Шокирующая правда о воде и соли. – Пер. с англ. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2007 - 288 с.*

4. Гохман Е. А. *Справочник домашнего доктора. М.: Рипол классик, 2002. – 608 с.*

5. Рожнятовский Т. *Мужчина после сорока. Пер. с пол. – К.: Общество «Знание» Украины, 1993. – 154 с.*

6. Бочков Н. П., Насонова В. А. и др. // *Под ред. Палеева Н.Р. Справочник врача общей практики – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – в 2 томах. Т. 1 – 820 с.*

## **Обман в медицине**

*Ну и дуб ты Федя,  
Да Петя, я могуч  
(Народный эпос)*

Обман в медицине - распространенное явление, которое происходит довольно часто. Например, для симуляции насморка в учебных заведениях используется такое простое средство, как сухой порошок канцелярского клея.

Ярослав Гашек так описывает массовую симуляцию в своей книге о бравом солдате Швейке.

*«В эту великую эпоху врачи из кожи вон лезли, чтобы изгнать из симулянтов беса саботажа и вернуть их в лоно*

армии. Была установлена целая лестница мучений для симулянтов и людей, подозреваемых в том, что они симулируют, а именно - чахоточных, ревматиков, страдающих грыжей, воспалением почек, тифом, сахарной болезнью, воспалением легких и прочими болезнями.

Пытки, которым подвергались симулянты, были систематизированы, и градации этих пыток были следующими:

1. Строгая диета: утром и вечером по чашке чая в течение трех дней; кроме того, всем, независимо от того, на что они жалуются, давали аспирин, чтобы симулянты пропотели.

2. Хинин в порошке в лошадиных дозах, чтобы не думали, будто военная служба – мед.

3. Промывание желудка одним литром теплой воды два раза в день.

4. Клизтир из мыльной воды и глицерина.

5. Обертывание в мокрую холодную простыню.

Были герои, которые стойко перенесли все пять ступеней пыток и добились того, что их отвезли в простых гробах на военное кладбище. Но попадались и малодушные, которые лишь только дело доходило до клистира, заявляли, что они уже выздоровели и ни о чем другом не мечтают, как с ближайшим маршевым батальоном отправиться в окопы».

Вот еще широко известный пример обмана из книги Ильфа и Петрова «Золотой теленок»:

«Все болезни, при которых требуется пена у рта, очень трудно симулировать, - сказал толстый симулянт, - вот, к примеру, падучая. Был тут один эпилептик. Тот всегда нам говорил, что лишней припадок устроить ничего не стоит. Падал он так раз десять в день, извивался в корчах, сжимал кулаки, выкатывал глаза под самый лоб, бился о землю, высовывал язык. Короче говоря, это была прекрасная эпилепсия, эпилепсия первый сорт, что ни на есть настоящая. Но неожиданно вскочили у него два чирья на шее и два на спине, и тут пришел конец его корчам и битью о пол, головы даже не мог повернуть. Ни сесть, ни лечь».

Иногда обман бывает очень трудно распознать. Вот пример такого обмана, взятый из «Золотого тельца»:

*«Только тут Берлага понял, что такое настоящие сумасшедшие. При виде посетителей больные проявили необыкновенную активность. Толстый мужчина скатился с кровати, быстро встал на четвереньки и, высоко подняв обтянутый, как мандолина, зад, принялся отрывисто лаять и разгребать паркет задними лапами в больничных туфлях... Другой завернулся в одеяло и начал выкрикивать: «И ты, Брут, продался большевикам!». Этот человек, несомненно, воображал себя Гаем Юлием Цезарем. Иногда, впрочем, в его взбаламученной голове соскакивал какой-то рычажок, и он, пугая, кричал: «Я Генрих Юлий Циммерман!».*

*- Уйдите, я голая! – кричал третий. – Не смотрите на меня. Мне стыдно. Я голая женщина. Между тем он был одет и был мужчина с усами».*

Симуляция - это ложное воспроизводство отдельных симптомов заболевания.

При этом различают два вида симуляции – умышленную и патологическую. Последняя из них является заболеванием, которое самим больным не осознается. Она часто наблюдается у больных с психическими расстройствами. Таким расстройством является истерический невроз. В данном случае, например, головная боль может быть более сильной, чем вызванная опухолью мозга.

Существует также врачебный обман, который носит как благородный, так и корыстный характер. Одной из самых простых форм обмана является «ложь по умолчанию», которая является «врачебной тайной». Как говорил Гиппократ: *«Окружи больного любовью и разумным утешением, но главное - оставь его в неведении того, что ему предстоит сделать, и особенно того, что ему угрожает».*

Такой обман, как правило, бывает при неизлечимых болезнях. Даже врачи в этих случаях предпочитают обманываться по отношению к собственным болезням. Так русский хирург Пирогов Н. И. при появлении признаков рака верхней челюсти поверил венскому профессору Бильроту Г. в то, что его опухоль доброкачественная.

Существуют и более сложные способы обмана врачами своих пациентов. Одна пациентка жаловалась врачам, что у нее в желудке находится живая лягушка. При этом пациентка похудела где-то килограммов на 20. Причина этого была в самовнушении. Поэтому был разыгран небольшой спектакль. Даме дали лекарство, вызывающее рвоту, и затем подбросили живого лягушонка. Она поверила, что это именно тот лягушонок, который сидел у нее в желудке. С этого дня женщина начала набирать вес и в конечном итоге выздоровела. Она свято верила, что именно лягушка была причиной ее болезни. Однако здесь существует опасность того, что кто-то расскажет ей о разыгранном спектакле. Это может привести к нервному срыву и непредсказуемым последствиям для ее здоровья.

Множество болезней вызываются в результате самовнушения податливых к нему людей и избавиться от них бывает чрезвычайно трудно. Например, известие об окончании первой мировой войны подняло с постели множество больных, которые считались неизлечимо больными и во что верили сами больные. В данном случае они болели особой формой истерии, при которой боязнь фронта неосознанно для самих больных привела их к различным видам паралича и приковала к постели. В этом факте наличия у человека истерической болезни состоят некоторые случаи чудесного исцеления парализованных больных.

Особый случай обмана в медицине - это обман с помощью внушения. Он может принести как пользу пациенту, так и вред. Наиболее известен феномен плацебо, то есть случай, при котором пациенту выписывается лекарство, которое на самом деле таковым не является. Однако результаты его применения все же приводят к выраженному лечебному эффекту. Этот эффект можно объяснить высокой внушаемостью пациента. Болезни могут внушаться также в результате проклятий или различных манипуляций во время гаданий или просто людьми, которым очень доверяют или боятся. Именно в этом во многом состоят «порча» и «сглаз» человека. После снятия эффекта внушения или самовнушения с заболевшего таким образом человека болезнь, обычно, проходит и часто без всяких последствий. Однако не все так

просто с эффектом плацебо и прочими подобными явлениями. Здесь есть и непознанное. Например, описаны случаи, когда у больного, пьющего лекарство в виде плацебо, проявлялись симптомы и побочные явления, вызываемые именно этим лекарством, о которых у больного не было до этого ни малейших представлений. Тут есть простор для всевозможных гипотез.

К корыстному обману также относится выписывание больничных листов за определенное вознаграждение, а также получение денег за лечение, в котором нет необходимости, или выписывание ненужных лекарств по предварительному сговору с фармацевтом. Существует также корпоративный сговор, когда, например, на вскрытии подтверждается ложный диагноз, установленный предварительно лечащим врачом. Также по сговору может быть установлен диагноз, в соответствии с которым человека отправляют на принудительное лечение в психиатрическую лечебницу.

Особое место в медицине занимает парамедицина, или нетрадиционная медицина. Вот как пишет об этом американский писатель О. Генри в своем рассказе «Джефф Питерс как персональный магнит».

*«В городке, где я был перед этим, дела шли неважно: у меня оставалось пять долларов. Прибыв на Рыбачью Гору, я пошел в аптеку, и там мне дали займы шесть дюжин восьмиунцевых склянок с пробками. Этикетки и нужные припасы были у меня в чемодане... Шарлатанство? Нет, сэр. В склянках была не только вода. К ней я примешал хинина на два доллара да на десять центов анилиновой краски. Много лет спустя, когда я снова проезжал по тем местам, люди просили меня дать им еще порцию этого снадобья».*

Очевидно, что некоторые пациенты получили облегчение в период, когда они принимали указанное лекарство. Это привело их к мысли, что именно благодаря нему произошло улучшение их здоровья. Обычно на этом психологическом факте основана большая часть успехов парамедицины. Если, например, из 100 пациентов 10 случайно выздоровели, то, как раз они будут рассказывать какое чудодейственное средство

представляет принимаемое ими лекарство и ничто не заставит поверить их в обратное.

Таким образом, создаются мифы о чудодейственных лекарствах и лекарях. Распространению таких мифов способствует реклама, особенно телевизионная. Когда смотришь ее по телевизору, то создается впечатление, что сегодня болеть может только ленивый человек. Практически для любой болезни имеются лекарства, которые ее лечат в считанные часы и без всяких последствий, только не скупись и уплати указанную сумму. В начале 90-х годов XX века в одной из газет была дана реклама – лечу рак в любой стадии. Далее шла цена. Расчет психологический. Неизлечимо больной человек вне зависимости от уровня его образования и профессии цепляется за соломинку и поэтому уплатит указанную цену. Мой друг, соблазнился на подобную рекламу и вместо того, чтобы сделать операцию по удалению саркомы лечился у подобных лекарей в течение года, пока не появились метастазы, и оперативное лечение не потеряло смысл. У меня хранятся его письма, полные надежд на выздоровление. На мои сомнения в правильности выбранного пути он отвечал, что у лечащих его врачей прямо в кабинетах висят международные дипломы. На это я ему писал, что эти дипломы куплены на деньги таких же страждущих людей, как и ты.

Вообще на раковой болезни сегодня кормится много людей. Пользуясь тем, что заболевший этой болезнью человек, находится в тяжелейшем физическом и моральном состоянии и готов идти на любые жертвы для ее излечения, они предлагают различные лекарства от рака, не гарантируя при этом положительного результата. Больной цепляется за соломинку и готов платить за них любые возможные для него суммы, надеясь, все же, на положительный результат. Я неоднократно наблюдал, когда у заболевшего человека выманивали, таким образом, немалые деньги, однако сказать что-либо таким больным я не мог. Ведь это их последняя надежда. Да и как бы я сам повел себя в такой ситуации, я не знаю.

Я поражаюсь терпению и выносливости наших людей, когда перед ними возникал грозный призрак печального исхода. Моя землячка, узнав о своей болезни, выдержала без



всякой подготовки 12 дней голодовки из 20, которые ей предложили для лечения ее заболевания, естественно, не бесплатно. Когда я смотрел на эту исхудавшую больную женщину, на плечах которой еще был ее пораженный инсультом муж, то я думал, откуда у этих людей берется столько сил и терпения, чтобы все это перенести. Сегодня нет среди нас ни этой женщины, ни ее мужа, но некоторые «борцы» с неизлечимыми болезнями неплохо поживились на их горе, и продолжают успешно свою деятельность. Пресечь ее юридическими способами практически невозможно, а морали у этих людей просто нет.

Официальная медицина также злоупотребляет доверчивостью своих пациентов. Только один пример. У моего коллеги обнаружилась болезнь нижних конечностей. Вопрос стал об удалении ноги. Чтобы этого не делать, ему в больнице предложили чудодейственное, но очень дорогое заграничное лекарство. При этом было рассказано о том, как одного генерала внесли на носилках, а после проведенного с помощью указанного лекарства лечения он самостоятельно пошел домой. После проведения курса лечения с помощью этого лекарства пациенту стало даже хуже, чем было до этого, и он решился уже в другом городе на операцию по шунтированию артерии, во время которой он и умер.

Однако не только медицина злоупотребляет доверием своих пациентов. К обману прибегают и государственные учреждения вместе с большим бизнесом для решения экономических вопросов. Убедимся в этом на следующем примере, описанном П. Брэггом в книге «Шокирующая правда о воде и соли». Он пишет, что в 1939 году у многих предприятий США появилась нешуточная проблема с отходами фтора. Многие из них несли большие расходы по судебным искам за нанесенный ущерб экологии. Стоимость удаления или переработки этих отходов была очень высокой. И тогда возникла идея, а нельзя ли получить с этих отходов прибыль. Сказано сделано. В средствах массовой информации и рекламными агентствами распространяется информация, что в области медицины сделано выдающееся открытие о пользе фторида натрия, растворенного в питьевой воде. Он

предотвращает возникновение кариеса и особенно у детей. При этом любого оппонента возражавшего против этого обмана смешивали с грязью. Под давлением профсоюзов и большого бизнеса врачи были вынуждены сдаться, ведь они тоже люди и у них есть дети и семьи. Также под давлением были «убеждены» в пользу фторирования воды власти штатов и городов. И вот до сегодняшнего дня трудно купить зубную пасту без фтора. Большинство людей твердо убеждены в пользе такой пасты. А зря, ведь фтор – это очень ядовитое вещество, от которого страдают практически все органы человека. Фторид натрия широко используется как истребитель крыс и сильнейший пестицид в сельском хозяйстве. Особенно страдают от него дети. Не подвергайте их риску. Если нет зубной пасты без фтора, то чистите зубы зубным порошком.

Как видите, при умелой пропаганде и соответствующем давлении на специалистов и руководящий состав, в массовое сознание можно внедрить любую, казалось бы, самую безумную, как в данном случае, идею. Процесс такого внедрения еще, иногда, называют зомбированием. Эта процедура подготовки массового сознания для решения той или иной задачи широко используется и для других целей, например, для рекламы, в том числе и политической. Когда телевидение, радио и другие средства массовой информации ежедневно с утра до вечера трубят о достоинствах того или иного лекарства, рано или поздно человек на подсознательном уровне начинает повторять для себя то же самое. Критическое мышление к этому лекарству у него исчезает.

Это свойство человеческой психики, кстати, во многих случаях достаточно полезное, замечено давно. На этом основано действие внушения и гипноза. Известная сказка о голом короле, как раз и отражает его. Ее подтверждает любопытный эксперимент, проведенный психологами. С группой людей было договорено, что все они, когда им покажут черный предмет, должны говорить на него, что он белый. Затем в эту группу включали один за другим новых людей из другой группы, в которой ничего не знали об этой договоренности, и начинали спрашивать у всех членов, новой группы, о цвете предмета. Когда после того как все предыдущие опрашиваемые

говорили на черное, что оно белое, этот же вопрос задавался новому человеку из другой группы. Обычно он отвечал, так же как и остальные, что предмет белый. Только небольшая часть испытуемых из другой группы, после некоторых колебаний, стояли на своем мнении. Они говорили, что предмет черный.

Это свойство некритического восприятия человеком тех или иных идей широко используется на практике, например, в рекламе акульего хряща в начале восьмидесятих годов, как универсального средства лечения любых раковых заболеваний. Люди в большинстве своем вообще верят, что можно найти одно чудо-лекарство, которое решит вопрос с любым заболеванием, да еще и вернет в придачу к этому им молодость. Может наличие такой веры, было бы и хорошим приобретением, ведь она дает надежду, которая помогает человеку жить, если бы эта вера не была источником наживы многих и многих деятелей от медицины. Кроме того, веря в возможность скорого и эффективного излечения, человек теряет драгоценное время, необходимое для настоящего лечения.

Например, очень много рекламы идет о минеральной или родниковой воде. Рассказывается о замечательном вкусе и пользе для организма растворенных там минералов и ни слова при этом не говорится о том, что эти минералы забивают капилляры, откладываются в виде камней в почках, что в родниковой воде полно растворенных в ней пестицидов и так далее. Это обман, который называется обманом по умолчанию. Одновременно доказывается, что чистая вода вредна для организма, потому что она мертвая. При этом не разъясняется значения слова мертвая. Вот мертвая и все. Само слово по своему значению должно отпугивать желающих пить чистую воду. Это тоже психологический прием. Других аргументов при этом не приводится, потому что их просто нет. Правда, иногда говорится, что кому-то после питья чистой воды стало хуже, не говоря при этом кому. Иногда утверждается, что она невкусная и тому подобное, то есть аргументы против питья чистой воды, что называется, высасываются из пальца.

Пить чистую воду – это, значит, улучшать свое здоровье, а это не всегда экономически выгодно. Действительно, если

люди в массовом порядке начнут пить чистую воду, то меньше станут болеть, а значит, меньше станут обращаться за медицинской помощью. Что же тогда будут делать многочисленные врачи и аптеки? А если перестанут пить разные вредные напитки типа минеральной воды или пива, то остановятся соответствующие предприятия. Общим проблем от хорошего здоровья людей много. Представьте себе, что люди бы жили как Поль Брэгг по 95 лет и не посещали ни врачей, ни аптек, не курили, не пили вредных напитков, что тогда бы произошло в мире? Явно произошел бы экономический кризис.

1. *Щербатых Ю. В. Искусство обмана. Популярная энциклопедия.* - М.: Изд-во "Эксмо", 2003. - 720с.

2. *Брэгг П. С., Брэгг П. Шокирующая правда о воде и соли.* – Пер. с англ. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 288 с.

## **Уход за кожей**

*Что имеем, не храним,  
Потерявши плачем  
(Народный эпос)*

Говорят, что человека встречают по одежде, но на самом деле его встречают, в первую очередь, по виду его кожи. Именно кожа является показателем здоровья, возраста и рода занятий человека и даже уровня его культуры. Одежда - это уже вторичный признак, характеризующий человека, тем более, что ее легко изменить, и тем самым ввести в заблуждение окружающих. Мужчины обычно пренебрегают уходом за кожей, считая, что цветущая красивая кожа нужна только женщинам, а напрасно, так как красивая кожа - это еще и здоровая кожа. В свою очередь, здоровая кожа является показателем хорошего состояния организма человека в целом, так как не может быть здоровым человек, у которого плохая кожа. Такое отношение к коже у мужчин удивительно, так как большинство из них не меньше, чем женщины, хотя выглядят привлекательно. Правда, следует отметить, что мужская кожа более грубая и

соответственно более стойкая к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, а значит, меньше требует внимания и средств ухода за ней. Как бы то ни было, но косметическая промышленность всего мира в основном работает на женщин, принося своим хозяевам миллиардные прибыли.

Практически все органы человека проецируются на поверхность кожи в виде точек акупунктуры. Воздействием различными способами на эти точки лечатся многие заболевания внутренних органов, так как, так или иначе, они проявляются на поверхности кожи. Поэтому по состоянию кожи можно судить также о заболеваниях тех или иных человеческих органов. Опытному специалисту достаточно провести осмотр кожи, чтобы с высокой долей вероятности поставить диагноз по заболеванию того или иного внутреннего органа человека.

Кожа - это наибольший орган человека, и от ее состояния зависит здоровье человека в целом. Ее существенное отличие от внутренних органов состоит в том, что она открыта воздействию неблагоприятных факторов внешней среды и служит средством защиты этих органов. Площадь кожи взрослого человека составляет более 2 квадратных метров и весит около 5 килограммов. Самая толстая кожа на подошвах ног, а самая тонкая и нежная вокруг глаз, на губах и гениталиях. Кожа содержит потовые и сальные железы, нервные рецепторы, кровеносные сосуды, фолликулы (волосяные мешочки). Она состоит из двух основных слоев – *эпидермиса* и *дермы*. Эпидермис - это тонкий наружный слой, в котором происходит непрерывное обновление плоских омертвевших клеток (кератиноцитов), наполненных специальным веществом – *кератином*. В эпидермисе также находятся специальные клетки (меланоциты), производящие пигмент *меланин*, который защищает кожу от ультрафиолетовых лучей и придает ей соответствующий цвет загара. Дерма находится под эпидермисом и состоит из воды и плотного волокнистого вещества – *коллагена*. Кроме того, в дерме находятся эластичные волокна, содержащие белок *эластин*. Этот белок делает кожу мягкой и упругой. В дерме также находятся и *фолликулы* с корешками волос, прорастающих через крошечные отверстия в эпидермисе наружу. Дерма содержит сальные железы, увлажняющие кожу

своим секретом, делая при этом ее водонепроницаемой, а также - потовые железы, регулирующие температуру тела и выводящие из организма вредные вещества и шлаки. Там же находятся и кровеносные сосуды, через которые осуществляется питание кожи.

Кожные клетки образуются в нижнем отделе эпидермиса и начинают движение вверх. Приближаясь к поверхности кожи, они отмирают и становятся плоскими. Затем они в процессе умывания или трения об одежду заменяются новыми. Таким образом, происходит гибель и образование миллионов клеток. Цикл полного обновления всех клеток занимает от 20 до 40 дней, и с возрастом его период только увеличивается.

Существуют три основных типа кожи: нормальная, жирная и сухая. Нормальная кожа гладкая на вид и упругая на ощупь. Такая кожа наиболее часто встречается у детей и подростков и значительно реже у взрослых. Жирная кожа обычно присуща периоду полового созревания. Кожа в этом случае блестит и лоснится, на ней могут появиться угри и прыщи. Взрослые обладатели такой кожи имеют меньше морщин и, обычно, выглядят моложе своего возраста. На сухой коже легко возникают трещины, участки шершавости и шелушения. Сухая кожа наиболее склонна к преждевременному старению и ранним морщинам. Она подвержена раздражению и зуду.

Кожа тела более плотная, чем кожа лица. На теле меньше сальных желез, поэтому кожа здесь менее жирная. Поэтому для тела и лица необходимо использовать различные очищающие средства. В качестве очищающего средства для тела следует использовать *ежедневно* душ или ванну. Наряду с этим полезно проводить массаж лица и тела. Весьма эффективным методом очистки кожи являются паровые ванны. Помимо хорошего очищения коже также нужно увлажнение. Основной функцией увлажняющего средства является создание на поверхности кожи барьера, препятствующего потере влаги. Для увлажнения кожи используются специальные лосьоны и кремы. Причем для жирной кожи больше подходят лосьоны, а для сухой и нормальной кожи - кремы, которые обладают более сильно выраженным увлажняющим эффектом.

Кроме увлажнения, важную роль для сохранения кожи играют маски. Маска – это косметическая процедура, которая способствует отшелушиванию кожи. Эту очистку следует проводить один раз в неделю. При этом удаляются сухие и омертвевшие клетки. Она увлажняет кожу и делает ее более гладкой и мягкой. В основном маски следует применять людям с жирной кожей, так как маски обычно уменьшают жировую основу кожи. Тем, у кого кожа сухая, следует использовать маски реже. При наложении масок не следует их накладывать на зону вокруг глаз.

На практике для удаления омертвевших клеток широко используются и другие различные методы отшелушивания. Это химические средства, к которым в первую очередь относятся альфа-гидроксидные кислоты и ретиноловая кислота, скрабы, которые с помощью крошечных твердых частиц, входящих в их состав, устраняют мертвые клетки. Сюда же относятся отшелушивающие салфетки, губки или мочалки. Они больше подходят для тела, чем для лица. Также применяется пемза для обработки подошв, коленей и локтей.

Старение кожи можно замедлить, и значительно, используя современные косметические средства, в частности, витаминизированные кремы. Считается, что средства, содержащие витамин С, уменьшают мелкие морщины вокруг глаз и делают кожу более эластичной. Ретинол (провитамин А) восстанавливает коллагеновые волокна и соответственно делает кожу более плотной.



*Если вы хотите, чтобы ваша кожа оставалась молодой и красивой, как у этой девушки, то не ленитесь ухаживать за ней, и вы будете сиять молодостью. Это пожелание относится, как к мужчинам, так и женщинам. Полюбите свою кожу, когда вы еще молоды, и вы сможете ее сохранить, а значит и свое здоровье.*

С особым вниманием следует относиться к коже ног, так как на ступнях мало сальных желез и кожа здесь бывает очень сухая. После мытья ног их следует увлажнить бальзамом для ног. При этом кожа смягчается, снимается усталость, облегчается боль. Существуют кремы для ног, содержащие отшелушивающие гранулы. Такие кремы наносятся на сухую кожу, и через некоторое время они удаляются вместе с омертвевшей



кожей. После такой процедуры следует тщательно *вымыть* ноги и увлажнить их соответствующим бальзамом.

Существуют и более мощные лечебные методы омоложения кожи. Это химический пилинг, наполнение морщин имплантатом, лазерная хирургия. Эти методы связаны с более радикальным воздействием на кожу с помощью химических веществ, внедрением в кожу специальных составов или применением лазерного луча для удаления дефектных поверхностных участков эпидермиса. Все эти процедуры должны проводиться грамотным специалистом и подходят далеко не для каждого пациента. Эффект не всегда стойкий и есть риск осложнений. Поэтому эти методы следует применять только в исключительных случаях.

Однако все труды по сохранению кожи окажутся напрасными, если человек курит. Табачный дым содержит множество различных химических веществ, среди которых наибольший вред оказывают никотин, смола и окись углерода. Никотин повышает артериальное давление, увеличивает частоту пульса, способствует жировым отложениям на стенках сосудов, ведет к сужениям артерий, приводит к образованию тромбов. Смола представляет собой смесь из большого количества различных элементов, среди которых находится около 60 канцерогенных веществ. Окись кислорода лишает организм кислорода. У курящих возникновение морщин в пять раз больше, чем у некурящих и они появляются на пять – десять лет раньше, так как курение разрушает содержащиеся в коже волокна коллагена и эластина. Кроме того, у курильщика появляется нездоровый, желтоватый цвет лица с красноватыми прожилками на щеках и на носу. Курение лишает организм витамина С, а также усиливает действие свободных радикалов, что приводит к преждевременному увяданию кожи.

*Рики Остров. Кожа: уход и лечение. Москва: Изд. «Махаон», 2004. - 112с.*

## Подагра

*Если смерти, то мгновенной,  
Если раны – небольшой  
(Народная песня)*

Одним из ярких примеров безответственного отношения к своему здоровью является подагра. Это болезнь преимущественно сытых людей, не любящих физического труда и пренебрегающих занятием физкультурой. Кроме того, это одна из многих болезней автолюбителей. Хотя, безусловно, большую роль в ней играет и наследственность. На примере подагры есть смысл показать, как природа наказывает тех, кто пренебрегает ее законами.

Подагра проявляется, прежде всего, острыми болями в суставах и наиболее часто в стопе ноги. Кроме этого, при длительном течении заболевания она сопровождается повышением артериального давления, а также отложением камней в желчном пузыре и почках. Подагра, которая когда-то считалась болезнью королей, вызывается мочевой кислотой, находящейся в крови у каждого человека. Она является конечным продуктом преобразования пуринов, которые входят в нуклеиновые кислоты, находящиеся в ядрах клеток. При распаде ядер старых клеток, а они распадаются постоянно, высвобождаются пурины, из которых и получается мочевая кислота. Однако у больного подагрой ее слишком много по двум причинам – или ее много образуется, или она плохо выводится из организма. Излишек мочевой кислоты в суставах преобразуется в острые тоненькие небольшие кристаллы, которые вызывают их воспаление. Обычно первой жертвой подагры становится большой палец ноги, а далее может воспалиться любой сустав человеческого организма. Возраст впервые заболевшего подагрой человека - около сорока лет. Обычно это несколько полноватый мужчина, любящий вкусно и сытно поесть, особенно любитель мясных блюд.

Подагра в массовом количестве появилась как следствие повышения уровня жизни и увеличения потребления пищи и

алкоголя. Обильный стол с избытком алкоголя обычно приводит к подагре. Известно, что во время второй мировой войны она практически отсутствовала. Подагра - это заболевание, вызванное нарушением обмена веществ в организме, то есть это системное заболевание, и, как результат, в организме откладываются соли мочевой кислоты – ураты. Безусловно, важную роль в данном заболевании, как, впрочем, и в любом другом, играет наследственность, но главная причина - нарушение здорового образа жизни. Тонкие процессы биохимических нарушений, приводящих к возникновению подагры, в полной мере на сегодняшний день не установлены. Основные факторы ее развития - это переедание, избыточное потребление мясопродуктов, алкоголя и малоподвижный образ жизни. Чаще подагрой болеют мужчины, чем женщины. Болезнь развивается медленно, в течение многих лет и приводит к изменениям в суставах и костях и сопровождается соответствующими воспалительными реакциями. Перерывы между приступами длятся от нескольких дней до нескольких лет. При прогрессировании болезни приступы становятся более частыми и длительными, периодически воспаляются новые суставы. При этом может наблюдаться отложение солей уратов под кожей возле суставов в виде характерных для данной болезни узелков, которые выступают над поверхностью кожи, например, на краях хряща ушной раковины. Ураты также могут отлагаться в тканях почек и мочевыводящих путей с образованием камней. Это подтверждает вышесказанное, что данная болезнь - это системное заболевание, которое и лечить необходимо системно.

Во время острого приступа подагры в первую очередь нужен покой. Боль настолько сильна, что больной чуть ли не в буквальном смысле лезет на стенку. Ярослав Гашек писал, что боль бывает такой, как будто в ногу завинчивают винт. Малейшее прикосновение к пораженному суставу вызывает невыносимую боль. Она имеет пульсирующий характер и обычно возникает ночью. При этом кожа становится красной, а сустав набухает. Температура повышается до 38 градусов Цельсия и даже иногда доходит до 40 градусов. Приступ может пройти достаточно быстро в течение нескольких минут, а то и десятков

секунд, все зависит от расположения кристалла в суставе, но может длиться и несколько дней, затухая и вновь усиливаясь.

Больным подагрой необходима строгая диета, при которой следует исключить из рациона щавель, редис, фасоль, шпинат, сахар. Говяжье мясо есть только вареное. Молодое же мясо, например телятину, из рациона надо исключить вовсе, так как оно дает много мочевой кислоты. Приступ подагры может спровоцировать жареное мясо, мозги, печень, а также цветная капуста, лук, чеснок, грибы. Виноград, абрикосы, персики также могут причиной приступа. Обычно при подагре рекомендуют пить много воды, так как это позволит вывести излишек мочевой кислоты, а также следует уменьшить потребление белковой пищи, такой как мясные экстракты, почки, печень, мидии, сардины, сердце, мозги, соусы, сельдь. Не следует употреблять сдобный хлеб. Все эти вещества содержат в своем составе пурины, которые увеличивают количество производимой мочевой кислоты в организме. Черный чай и кофе из своего меню также необходимо исключить, а взамен рекомендуется пить травяные чаи из аралии, тысячелистника, плодов шиповника, мяты перечной. Полностью исключите употребление алкоголя, так как алкоголь увеличивает количество образуемой мочевой кислоты и к тому же затрудняет ее выделение.

Особенно опасно пиво, которое содержит по сравнению с другими алкогольными напитками повышенное количество пурина. Количество пурина увеличивает также рыба, мясо, птица, хотя и в меньшей степени, чем продукты, приведенные выше, поэтому надо ограничить данные продукты до ста грамм и не больше трех раз в неделю. Пурины содержатся также в хлебе из непросеянной муки, крупах, дрожжах. Старайтесь обходиться без лекарств, снижающих давление, а взамен попытайтесь снизить его естественным путем, так как лекарства, снижающие давление, например, диуретики, поднимают уровень мочевой кислоты. Исключите из своей диеты также соль, которая способствует повышению давления. Однако не отменяйте прописанных лекарств без консультаций с лечащим врачом. Особенно полезно похудение при большой полноте. Но избегайте резких экстраординарных мер, таких,

например, как многодневное голодание, так как оно может нарушить целостность клеток и высвободить пурины. Потребление витаминов, в частности, витамина А, также может спровоцировать приступ подагры.

Имейте в виду, что по неизвестным пока причинам подагра проявляет себя в первую очередь в суставах, которые ранее были травмированы. Поэтому старайтесь не травмировать суставы, особенно суставы ног. Обратите также внимание на то, что у больных подагрой образуются почечные камни. Большое количество выпиваемой воды – пять, шесть стаканов в день предотвращают как подагру, так и появление почечных камней. Употребляйте поменьше аспирина, так как он усугубляет подагру, замедляя выведение мочевой кислоты. Ешьте черешню и зеленые яблоки, так как они уменьшают количество образуемой мочевой кислоты. Полезно также принимать активированный уголь внутрь, так как он снижает уровень мочевой кислоты в организме. Но это следует делать после консультации с врачом. Питаться следует в основном молочными продуктами, такими, как кислое молоко, сыворотка. Полезны лимоны, крыжовник, земляника. Очень полезен физический труд и движение.

Лечить подагру желательно при отсутствии острой боли. Для лечения подагры рекомендуют угольные припарки, так как уголь вытягивает из организма токсины, и тем самым уменьшается воспаление сустава. Берете полчашки активированного угля с несколькими ложками смолотого в порошок льняного семени и добавляете небольшое количество теплой воды, чтобы получилась паста. Наложите ее на пораженный сустав, а сверху закройте кусочком ткани и оставьте на ночь. Уголь также можно добавить в ванну для ног. Для этого в старом тазу, который не жалко испачкать, сделайте из полчашки угольного порошка угольную пасту, а затем в нее добавьте воды, чтобы ноги были закрыты водой наполовину, держите их в этой воде от 30 до 60 минут.

Рекомендуется для лечения есть тертую морковь и пить морковный сок с одной столовой ложкой растительного масла. Полезен перекрученный через мясорубку чеснок с лимоном без косточек, залитый кипятком. Полученный экстракт, после того

как он день отстоится, пить по четверть стакана перед едой. Рекомендуют отвар створок фасоли, а также настой в воде в течение двадцати дней цветов сирени. Принимать его полагается в течение трех месяцев по одной столовой ложке перед едой. Этой же настойкой полезно растирать больные места. Полезна земляника в любых формах, отвар цветков бузины черной, настойка корней шиповника, травы цикория, настойка листьев черной смородины, листьев или плодов ореха грецкого, листья винограда в свежем виде, березовый сок, брусничный чай. Рекомендуется к больным местам прикладывать свежую хвою, растертую вареную репу, настой из хрена.

В крайнем случае, при подагре назначают и лекарства. Такими лекарствами являются лекарства, выводящие мочевую кислоту вместе с мочой типа бензбромарона или лекарств, которые не дают возможности преобразовываться пуринам в мочевую кислоту, например аллопуринол, а также лекарства, обладающие противовоспалительным действием типа колхицина, о котором знали еще в древности и применяли его в виде лечебных капель. Однако назначение этих и подобных им лекарств, лечащих подагру, это уже задача врача.

Отметим, что подагра представляет собой заболевание общего характера, и поэтому кристаллы уратов откладываются в разных тканях, а не только суставах. Однако существуют кристаллы другого рода, которые откладываются только в суставах и приводят к болезненным аналогичным ощущениям, как и ураты. К ним следует отнести в первую очередь соли кальция. Они откладываются на поверхности хряща и на межпозвоночных дисках, вызывая там воспалительные процессы. Однако это уже не проявление подагры, а болезнь, которая ближе к остеоартрозу. В этом случае говорят о псевдоподагре.

1. *Полная энциклопедия народной медицины. М: Олма-пресс, АНС, Т.1., 1996. –751 с.*

2. *Домашний доктор. Советы американских врачей / Пер. с англ. – М.: Кронпресс, 1977. – 560 с.*

3. *Брэгг П. С., Брэгг П. Шокирующая правда о воде и соли. – Пер. с англ. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2007 - 288 с.*

## Дисбактериоз

*Прадеды ели просто,  
Да жили лет по сто  
(Даль)*

Люди обычно не задумываются о своем желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) и о том, кто в нем живет. В здоровом тракте обитает несколько триллионов микроорганизмов, перерабатывающих пищу. Без них невозможно пищеварение. Поэтому важнейшими задачами человека являются поддержание нормальных условий для жизни и деятельности полезной флоры в ЖКТ и ограничение жизнедеятельности вредной. В качестве вредной флоры выступают глисты, всевозможные грибки, ротовая трихомонада, эхинококки, токсоплазмы, солитеры, аскариды и множество других организмов. Миграция этих паразитов происходит разными способами, в том числе и через кровь.

Вредная флора использует пищевые ресурсы человека, ухудшает качество его крови, отравляет его организм. При лекарственном лечении больных происходят, как правило, гибель или вырождение полезной флоры и соответственно бурное размножение вредной, вследствие чего человек заболевает *дисбактериозом*. Поэтому по возможности нужно избегать лечения с помощью лекарств, заменяя их физиотерапевтическими процедурами и физкультурой, а также необходимо использовать продукты питания, обладающие противопаразитарными свойствами.

Основное количество вредных микроорганизмов поступает из внешней среды. Их выделяют, прежде всего, квартирные животные – кошки, собаки, птички и прочие любимые существа. Уже оттуда, без особых помех, они попадают в организм человека, заражая его. Они прорастают в крови, лимфе, мозге, печени, простате. Также их можно найти в матке, почках, коже, волосах. Заражение может происходить еще до рождения человека – внутриутробно.

Дисбактериозом называется нарушение нормального соотношения полезной и вредной микрофлоры в организме человека в пользу вредной. На коже человека обитают бактерии - стафилококки, стрептококки, а также грибки: плесневые и дрожжевые. В полости рта имеется более ста видов микроорганизмов. В разных отделах ЖКТ располагаются различные колонии бактерий. В желудке они, как правило, отсутствуют из-за бактерицидных свойств желудочного сока. В остальных отделах они уже имеются, и особенно их много в толстой кишке. Видовой состав микробной флоры человека сильно изменяется при его заболевании и при неправильном лечении. Особенно опасно использование антибиотиков. Как следствие, нарушается процесс усвоения организмом питательных веществ и выработки полезными бактериями необходимых для человека ферментов и витаминов. Кроме того, вредные бактерии продуцируют токсины, которые могут привести к различным заболеваниям, вплоть до рака.

У здорового человека в кишечнике насчитывается около 300 видов различных микроорганизмов, в том числе и много полезных. Среди них имеются лактобактерии, бифидобактерии, кишечная палочка. Появление дисбактериоза вначале выражено неочетливо, Сначала наблюдается попеременная смена жидкого стула запорами, потом появляется тошнота, вызванная тем, что вредные микроорганизмы или их токсины проникают в кровь. Затем пропадает аппетит, а стул становится постоянно жидким. Происходит резкое ухудшение самочувствия. В дальнейшем, при отсутствии лечения, происходит потеря веса, появляются бледность кожи и полное отсутствие аппетита.

Обычно лечение сводится к искусственному заселению кишечника полезными бактериями и устранению вредных микроорганизмов. Есть исследования, которые показывают, что такое лечение без предварительной очистки грязного кишечника является лишь его иллюзией. Дисбактериоз указывает на общее системное загрязнение организма человека. Устранить его можно только после очищения жизненно важных органов человека, и, в первую очередь, толстого кишечника.



Семенова Н. А. Чистая правда о грязном кишечнике и о дисбактериозе. Изд-во «ДИЛЯ», 2004.-128 с.

## Остеохондрозы и артрозы

*И не куришь, и не пьешь,  
И здоровеньким помрешь.  
(Народный эпос)*

Остеохондрозами страдают после 50 лет большинство людей. Но и более молодые люди и даже юноши часто жалуются на боли в спине, которые вызывает остеохондроз. Остеохондроз – это в первую очередь дистрофический процесс в межпозвоночных дисках. Со временем диск теряет свои эластичные свойства, уплощаясь при этом. В результате расстояние между позвонками уменьшается, а отходящие от спинного мозга нервные корешки зажимаются, и возникает боль. Там, где произошло зажимание корешков, нарастают явления их отека, и боль возрастает еще больше.

Со временем края уплотнившегося межпозвоночного диска начнут выступать за пределы позвоночного столба, и отходящие от него нервы будут постоянно травмироваться, вызывая такую же постоянную боль. Но особую опасность представляет выпадение диска – *грыжа* диска. На этой стадии помимо боли может нарушаться стойкое нарушение функций конечностей и их чувствительности.

Причиной остеохондроза может быть нарушение обмена веществ, а также различные гормональные и сосудистые нарушения. Их результатом является нарушение питания межпозвоночных дисков. Травмы позвоночника, нарушение кровообращения и движения лимфы, воспалительные процессы в области позвонков также могут стать причиной остеохондроза.

Различают *шейный* остеохондроз, остеохондроз *грудного* отдела позвоночника и *пояснично – крестцовый* остеохондроз. При шейном остеохондрозе больных беспокоят шейные и головные боли, хруст в шейных позвонках, онемение в руках.

При грудном остеохондрозе возникают боли в грудном отделе позвоночника, и при пояснично-крестцовом остеохондрозе больных беспокоят боли в области поясницы, которые могут отдавать в ногу. Признаками остеохондроза является уменьшение высоты межпозвоночных дисков, остеосклероз позвонков под хрящами, краевые разрастания в переднебоковых отделах позвонков – остеофиты.

При остеохондрозе наиболее часто страдает поясничный отдел. Для него различают три болевых синдрома – острое люмбаго, хроническое люмбаго и люмбоишиалгия. Последний из них развивается в результате грыжи межпозвоночного диска. Наряду с сильнейшими болями в пояснице, появляются боли в ягодице и на задней поверхности бедра. Острое люмбаго обусловлено ущемлением пульпозного ядра межпозвоночного диска. В результате возникает острейшая боль, так что человек не в состоянии сделать малейшее движение. Хроническое люмбаго возникает периодически. Боль в поясничной области умеренная, проходит через 15 -20 минут, но затем вновь появляется после ходьбы или работы в одной позе. Вместо боли, может появиться тяжесть в пояснице. Болезненность появляется при надавливании на остистые отростки поясничных отделов.

Профилактику остеохондроза нужно начинать с детства с формирования правильной осанки. Следите за ней, где бы вы не находились. Каждый день специальными упражнениями укрепляйте мышцы спины. Лесорубы, как правило, не болели остеохондрозом. Автор для профилактики остеохондроза ежедневно в течение многих лет выполняет упражнения с двумя пудовыми гирями, приседая с ними и поднимая над головой. Избегайте однообразного положения, меняйте позы. Раз в неделю, а то и каждый день, становитесь к стенке спиной, прикасаясь к ней минут 5 - 15 одновременно затылком лопатками и пятками. Не нагружайте себя большими тяжестями без специальных приспособлений и не делайте резких движений. При наклонах вперед сгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах. Бегайте трусцой, но не по асфальту, езьте на велосипеде, Разгружайте позвоночник, облокотившись о какой-либо твердый предмет. Работая,

согнувшись, не забывайте разгибать спину и менять позу. Больше плавайте. Спите на твердой постели. Нормализуйте свой вес, чем он меньше, тем лучше. Но главное правильно питайтесь и пейте чистую воду. Не забывайте об этом. И знайте, если получили остеохондроз, то это надолго, если не на всю жизнь. Помочь вам может только здоровый образ жизни. Сегодня не существует специальных методов лечения этой болезни, если не считать радикальных методов в виде оперативного вмешательства. Учитесь жить со своей болезнью.

При остром приступе остеохондроза следует создать покой пораженному сегменту позвоночника, подпоясаться тугим поясом, туго обмотать поясницу полотенцем. Для снятия боли удобно лежать на спине, согнув при этом колени и прижав их к животу руками. Несколько раз, если не возникает боль, можно при этом сгибать и разгибать колени. Для разогрева мышц и отвлечения боли могут быть применены разминания, растирания, поглаживания. Растирание делают борным или салициловым спиртом, иногда водкой. В ряде случаев помогает втирание мазей, содержащих пчелиный или змеиный яд, а также пихтовое масло после прогревания болезненной области. Хорошо также действует «сухое тепло» в виде укутывания болезненного места шерстяным шарфом или платком. После снятия приступа тут же следует для дальнейшего лечения обратиться к врачу.

Близкими по своим проявлениям к остеохондрозу являются такие заболевания как *артрозы*. Они относятся к суставным не воспалительным заболеваниям. Суставные заболевания поражают около 10 процентов трудоспособного населения. Особенно много таких заболеваний у людей, возраст которых превышает 50 лет. В таком возрасте болезнями суставов страдает практически каждый третий человек, а среди людей в возрасте более 65 лет практически каждый. Особенно осторожными следует быть на предмет болезней суставов, в частности артрозов, тучным людям и спортсменам. У них очень часто страдают ноги, на которые приходится максимальная нагрузка.

В норме сустав состоит из двух – трех костей, концы которых покрыты хрящом. Между хрящами расположена

суставная щель, заполненная жидкостью, играющую роль смазки. Здоровый хрящ представляет собой эластичную подкладку, служащую амортизатором. При заболеваниях артрозом хрящ теряет воду, делается сухим, уменьшает свою упругость, на его поверхности появляются трещины. Дальше они увеличиваются, а хрящ истончается до тех пор, пока кость не будет полностью обнажена. Она обрастает шипами – остеофитами. Кость, не имеющая амортизатора, постепенно деформируется, что может привести к полной неподвижности сустава.

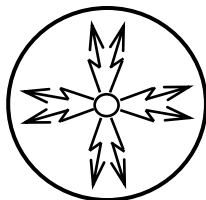
Признаком артроза является боль и ограниченность движения. Вначале боль возникает только при некоторых движениях и незначительна по своей силе. При отдыхе боль проходит. Так может продолжаться годами. В дальнейшем боли становятся сильнее и возникают при малейшем движении больного сустава. В конечном итоге, без надлежащего лечения, наступает полная неподвижность сустава. На начальных этапах заболевания полезны ежедневные прогулки, плавание, сауна и баня. Боли устраняет также теплая грелка и согревающая ванна по вечерам. Однако если процесс заболевания усиливается необходимо переходить к серьезному лечению под контролем врача.

Различают артрозы тазобедренного сустава, суставов кистей, локтевого сустава, плечевого сустава. Все эти виды артрозов могут еще дополнительно сопровождаться заболеваниями сухожилий, связывающие кости суставов между собой, удерживая их в определенном положении. Эти заболевания называются *периартритами*. Они могут возникать и самостоятельно без артроза. Поражают они чаще всего плечевые и локтевые суставы рук. Периартриты также как и артрозы приводят к появлениям болей и нарушением подвижности суставов.

*Брэгг П., Нордемар Р., Махешварананда С., Преображенский В. Позвоночник - ключ к здоровью. Санкт-Петербург.. ТОО «Лейла» – 1997 г. – 336 с.*

**Борисенко А. А.**

**ИНТЕРЕСНО  
О  
ЗДОРОВЬЕ**



## Любителям экзотики

Авиценна провел эксперимент, поместив овцу на близком расстоянии от волка. Через три дня она погибла. Человек, живущий в постоянном страхе и тревоге, также постепенно умирает. Поэтому старайтесь избегать стрессовых ситуаций, при которых наблюдается постоянная тревога и беспричинный страх.

Отдыхая в Бангкоке, голландский бизнесмен наслаждался экзотикой и восточной кухней. Однако со временем, уже после возвращения домой, у него начались непонятные боли в желудке. После продолжительных исследований было установлено, что у него в желудке находится странный предмет. Позже выяснилось, что этим предметом являются ... молодые побеги бамбука, давшие всходы в нем. Каким – то непонятным образом в желудок к бизнесмену попал кусочек бамбука, который затем дал всходы, и они, прорастая, вызвали мучительные боли. Оказывается, что эти свойства бамбука хорошо знали на востоке. В древнем Китае даже существовала мучительная казнь, когда преступнику делали надрезы на теле, в которые вкладывали побеги бамбука, и затем эти места бинтовали. Побеги прорастали и начинали питаться соками живого человека. Человек в мучениях погибал. Бизнесмену сделали операцию и предупредили, чтобы в дальнейшем он с большей осторожностью относился к экзотическим кушаньям. Следует напомнить туристам, что осторожность нужна не только в еде. Каждая страна, кроме общеизвестных составов бактерий, вирусов и грибков, имеет и свои специфические их наборы, к которым у приезжих обычно нет иммунитета. Поэтому, чтобы не заболеть экзотической болезнью самому и не заразить ею родственников, следует перед путешествием обязательно поинтересоваться о возможных болезнях и способах их профилактики в той или иной стране.

При ловле кашалотов одному из них было нанесено смертельное ранение. Чтобы добить кашалота, к нему была спущена с китобойного корабля шлюпка с двумя матросами.

Ударом хвоста кашалот опрокинул шлюпку, один из матросов при этом погиб, а второй бесследно исчез. Кашалота добились и затем подняли на борт корабля, и каково было удивление его команды, когда в желудке кашалота обнаружили живого пропавшего матроса. Впоследствии матрос рассказал следующее. При ударе хвостом кашалота по шлюпке его вначале высоко подбросило в воздух, а затем он начал скользить по мягкому каналу, который периодически сжимался. Затем он остановился в кромешной темноте и потерял сознание. Пришел в себя только в лазарете. Лицо, руки и шея матроса были покрыты белыми пятнами в результате действия желудочного сока кашалота. Через 5 лет моряк умер. Видимо, сильнейший стресс, который он испытал в желудке кашалота, способствовал этому.

Одним из интереснейших вопросов современности является работа человеческой памяти. Ей посвящены сотни научных статей, множество книг, десятки кандидатских и докторских диссертаций. Но никто пока что достоверно не может описать ее работу. Существует много свидетельств, что человек ничто и никогда в течение своей жизни не забывает. Другое дело, что он далеко не всегда может воспроизвести содержащуюся в его памяти информацию.

Долгое время ученые искали кладовую человеческой памяти, но так до настоящего времени ее и не нашли. Существует серьезная гипотеза о том, что память рассеяна по всему мозгу по принципу голографической картинки, а кое-кто даже утверждает, что память находится вообще вне человеческого организма. Как на самом деле устроена память, покажут будущие исследования, но на сегодня все же существуют факты феноменальной памяти. Так, академик Абрам Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Замечательной памятью обладал выдающийся математик Леонард Эйлер. Феноменальной памятью обладал певец Шаляпин, композиторы Моцарт и Рахманинов. По данным историков, Юлий Цезарь и Александр Македонский знали в лицо и по именам всех солдат своих армий, в каждой из которых было около тридцати тысяч человек. Философ древности Сенека был способен повторить 2000

не связанных между собой слов, которые он услышал лишь один раз. Можно привести множество примеров феноменальной памяти у менее известных людей.

Проблема памяти, как в целом в природе, так и человеческой, в частности, – это тайна из тайн, над разгадкой которой предстоит еще работать и работать. Память наша еще не до конца оцененное людьми богатство. Без нее мы превращаемся ни во что, даже роботы имеют память. Вообще весь окружающий мир - это память. Луч света помнит, как и в каком ему направлении лететь, камень скатывается с вершины горы по индивидуальной именно для этого камня траектории, которая заложена в его памяти. У человека каждая клетка его организма имеет свою память, а в клетке каждое химическое соединение помнит с кем, и в каком порядке вступать ему в реакцию. Однако самой значительной для человека является память человеческого мозга, без которой немислимо его мышление. Считается, что память человека распределена в нейронах – нервных клетках мозга, число которых по разным оценкам колеблется от 6 до 100 миллиардов. Они имеют между собой триллионы связей. Поэтому память может хранить в себе всю информацию, с которой сталкивается человек в своей жизни. К счастью, она вся не может воспроизводиться по желанию человека. В некоторых болезненных состояниях человек долгие годы не может избавиться от ненужных воспоминаний, что создает ему немалые мучения. Забывчивость человека – это большое благо, но и стать манкуртами, то есть людьми без памяти, не есть большое счастье. Должно быть, оптимальное сочетание между забывчивостью и способностью к воспроизведению информации. Крайние состояния забывчивости и отсутствие возможности забывать представляют собой заболевания, которые требуют лечения. Все остальное - это нормальное состояние памяти обычного человека. Поэтому не завидуйте людям с феноменальной памятью, потому что они находятся на грани с болезненным состоянием. Чем-то они да заплатили за этот дар природы. Хотя над улучшением памяти люди работают давно – пишутся книги, создаются фармацевтические



препараты, разрабатываются специальные упражнения. Снижает память курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками. Зато улучшает память фоллиевая кислота, содержащаяся в зернах злаков, зеленых овощах и печени, витамин Е, содержащийся в растительных маслах и плодах и, естественно, витамин С, который содержится в цитрусовых, зелени, луке, шиповнике. Так что побольше ешьте названные продукты и вы на долгие годы сохраните хорошую память. Память, как и весь организм, в любом возрасте нужно тренировать – писать письма, заучивать стихи, изучать иностранные языки, играть в карты и шахматы, разгадывать ребусы. Особенно полезно разучивать новые танцы, в том числе и в пожилом возрасте. Ну и, естественно, для хорошей памяти требуется здоровый образ жизни, хороший сон и чистая вода.

Под гипнозом самый обычный человек приобретает феноменальную память. Он может вспомнить самые мелкие факты своего давно прошедшего детства, чем иногда пользуются психотерапевты при лечении ряда специфических заболеваний. Шесть каменщиков под гипнозом, например, ответили через полгода на вопрос, какую форму имела трещина в кирпиче, который они положили в стенке кирпичного дома.

Самыми загадочными теплокровными животными являются крысы. Особенностью крыс является присущий им коллективизм. В стае крысы способны решать задачи на выживание. Например, если одна крыса съела ядовитую приманку и погибла, то остальные крысы к этой пище уже не притронутся. Более того, со временем у них вырабатывается иммунитет к этому яду.

В декабре 1988 года перед землетрясением в Ленинкане из мясокомбината среди белого дня вышли стройными рядами крысы и, не обращая никакого внимания на людей, покинули хорошо обжитую территорию. Так же вели себя крысы перед землетрясением и в Нефтегорске на Сахалине в 1995 году. Чувствуют приближающееся землетрясение змеи и грызуны. Непокойно в этом случае ведут себя кошки, собаки, свиньи, лошади. Каким-то неведомым пока людям способом животные

чувствуют приближающееся землетрясение и реагируют на него. Поэтому людям надо принимать во внимание поведение представителей животного мира, что может помочь им уменьшить неблагоприятные воздействия стихийных бедствий.

Неслышимые ухом колебания низкой частоты, около семи герц (инфразвук), вызывают у людей психические нарушения, вплоть до такого состояния, что они сходят ума. Такие частоты могут порождаться в океанских глубинах и, как результат, могут появиться корабли – призраки. При таких частотах людей охватывает непреодолимый ужас и они, спасаясь от неведомой опасности, прыгают за борт корабля. Это, по-видимому, происходит и с китами, которые время от времени выбрасываются на берег.

Практически доказано, что телевизор может представлять собой психотропную установку, которая значительно усиливает воздействие оратора. Для этой цели вставляют лишний невидимый глазом кадр, который воздействует на подсознание. В этот кадр можно ввести любую установку от проповедей до рекламы того или иного товара.

В современных новомодных сектах различного направления преобладают студенты и молодые служащие с высшим образованием. Старые коммунистические и подобные им идеи ушли в прошлое. Истинная церковь по разным причинам также не всегда привлекает современную молодежь. Зато возбуждают ум такие таинственные и непонятные слова, как карма, космический разум, переселение душ и т. п. Во время религиозных сектантских упражнений могут развиваться различные психические расстройства, происходит изменение сознания, возникают зрительные галлюцинации. В подобных состояниях резко повышается внушаемость, легко усваиваются установки проповедника, т. е. происходит зомбирование (программирование) человека. В таких состояниях человек теряет самостоятельность и становится зависимым от внушающего субъекта.

Считается, что в период растущей Луны человек более активен, энергичен, биоритмы у него направлены как бы вверх.

Он более удачлив в своих начинаниях. В период убывающей луны жизнеспособность организма снижается, человек менее активен, чувствуется усталость. В полнолуние не рекомендуется принимать ответственные решения. Ученые установили, что число родов заметно увеличивается в последний день полнолуния. Их три: первый - перед, второй - в день, а третий - после дня настоящего полнолуния.

Одним из чудес, возвращающим мертвым жизнь, является реанимация. Она позволяет в ряде случаев, как правило, в течение не более пяти минут после смерти, вернуть человеку жизнь. Хотя бывали случаи, когда восстанавливалась жизнь и после более длительного промежутка времени клинической смерти. Однако последствия такого восстановления часто непредсказуемы, так как после пяти минут клинической смерти начинается безвозвратная гибель клеток человеческого мозга, в первую очередь из-за недостатка кислорода. Меньше десяти процентов пациентов в этом случае остаются внешне без изменений, но живут в этом случае крайне мало. Возникает ранний атеросклероз, приходят другие, не менее тяжелые заболевания. Остальные девяносто процентов, подверженных реанимации, после пяти минут клинической смерти обычно становятся инвалидами с тяжелейшими расстройствами здоровья и живут еще меньше. Люди, перенесшие клиническую смерть, некоторое время походят на зомби, так как являются очень податливыми на различные увещевания, например, могут, не задумываясь о последствиях, написать, например, требуемое завещание или оформить дарственную бумагу. Поэтому на время их реабилитации к ним требуется особый подход и опека.

Продлить клиническую смерть более пяти минут без большого ущерба для организма можно методом охлаждения организма. Этот метод носит название гипотермии. Во время гипотермии снижаются метаболические (обменные) процессы в клетках, что останавливает выработку токсинов и соответственно самоотравление организма. В основе метода лежит пропускание охлажденной крови через еще теплое тело. При этом температура тела снижается, и омертвление клеток голов-

ного мозга приостанавливается. Иногда тело реанимируемого пациента со всех сторон обкладывается льдом, и в результате происходит снижение температуры больного. В результате можно продлить клиническую смерть пациента до двух часов. В реальной жизни удавалось восстанавливать жизнь замерзшим людям через время, равное нескольким часам.

Около сорока лет назад стали замораживать неизлечимо больных людей для того, чтобы разморозить их в то время, когда болезнь может быть вылечена. Были созданы клиники, в которых и сегодня еще лежат замороженные, бывшие безнадежно больные пациенты, родственники которых выплачивают за их содержание миллионы долларов. Однако, как выяснилось позже, эта идея оказалась несостоятельной, так как клетки мозга при длительном переохлаждении все же погибают, и оживить замороженных почти до двухсот градусов пациентов невозможно. Так и лежат не размороженными трупы бывших пациентов в холодильных камерах и ждут своего часа, когда их все же разморозят и похоронят в соответствии с традициями их стран. Однако надежды в плане замораживания живых существ с дальнейшим их восстановлением в живом виде не полностью потеряны. Не так давно в Сибири, в зоне вечной мерзлоты, на глубине семи метров нашли замороженного тритона. При оттаивании он ... ожил.

Существует такая болезнь, как лунатизм, связанная с фазами Луны. Лунатики в период полнолуния могут гулять по крыше дома, производить уборку квартиры, мыть посуду, прятать вещи или деньги и даже производить агрессивные действия по отношению к другим людям. Лунатизм - это убедительное подтверждение влияния Луны на человека и его психику.

В животном мире широко распространена неверность самцов. Самцу надо оплодотворить как можно больше самок. Поэтому самцы не очень разборчивы в выборе самок. Самки, напротив, очень избирательны, ведь им надо произвести сильное и здоровое потомство. Однако и их верность

относительна. Они легко меняют одних партнеров на других, более сильных и здоровых. Поэтому верность - это не частое явление в животном мире. Даже такой семьянин, как ворон, и тот не прочь слетать на сторону. Хотя лебеди, слоны и волки остаются верными однажды выбранному партнеру на всю жизнь. Известен случай, когда волчица кормила волка, у которого отсутствовали зубы, разрывая куски мяса своими зубами, и тем самым спасала его от голодной смерти.

У многих животных существует период ухаживания самца за самкой. За это время самка должна вымотать самца, чтобы у него не осталось сил на других самок. Лучшее средство для этого - доверить самцу постройку гнезда и лишь после этого подарить ему любовь.

Дождевые черви, пиявки, некоторые рыбы могут одновременно выполнять функции, как мужчины, так и женщины.

Знаете ли вы, что по одной из гипотез наша общая «мама» жила около 140 тысяч лет назад в Африке и тот факт, что европеец наполовину африканец, а наполовину азиат?

Известно, что 98 процентов у нас общих генов с шимпанзе и, по крайней мере, один общий ген с картофелем. Это говорит о нашей возможной общности с окружающим животным и растительным миром.

Самец шимпанзе весом 74 кг выжал на динамометре правой рукой 384 кг. Шварценеггер выжимал той же рукой всего 105 кг. Орангутанг весом 45 кг поднял над собой двумя руками штангу весом 222 кг. Сравнив физические данные современного человека с данными, приведенными выше, можно сделать вывод, что, по-видимому, цивилизация не во всем пошла на пользу человеку. Кое в чем он и проиграл. По крайней мере, в своих физических возможностях - это точно. Поэтому не рекомендуются дружеское рукопожатие с шимпанзе и, тем более, родственные объятия с орангутангом.

В рыцарские доспехи сейчас может поместиться только подросток. Но удержать копьё не под силу современному

взрослому человеку. За обедом рыцарь съедал столько пищи, что обычному человеку сегодня хватило бы на неделю.

Причина гениальности некоторых людей до настоящего времени неизвестна. Доказано, что по наследству гениальность не передается. Более того, известны гении, родители которых были неизвестными или алкоголиками. Могучим стимулятором творческой деятельности являются половые гормоны. Женщины вдохновляли Пушкина, Байрона, Бальзака, Дюма, Гейне. Кроме того, для гениальности важна и среда, в которой воспитывается человек. Например, в течение двух веков были известны 14 крупных математиков в роду Бернулли и 56 музыкантов, принадлежащих роду Иоганна Себастьяна Баха. Психологическая среда также оказывала сильное влияние на проявление гениальности. Под этой средой понимаются напряженность, нервозность и даже психические отклонения. Потрясения, испытываемые в детстве, будь-то от преждевременной кончины родителей или собственные болезни, придавали детям внутреннюю силу, заставляли их бороться за лучшую жизнь, тем самым, вырабатывая качества, присущие гениям.

Гениальность тесно связана с бессознательным состоянием, так как сознание - это лишь верхушка айсберга. Все остальное в психике человека связано с его подводной частью, представляющей бессознательное я. Именно гении в отличие от обычного человека имеют почти свободный доступ к этому бессознательному я. В этом качестве они близки к людям с нарушенной психикой. Это значит, что психика гениев находится в пограничном состоянии между нормальной психикой обычного человека и психикой человека с некоторыми отклонениями. Не случайно, поэтому у гениев при вскрытии часто обнаруживались повреждения нервных центров. У Паскаля, например, мозговое вещество оказалось тверже нормального и, кроме того, было обнаружено в нем нагноение. При вскрытии черепа Руссо была обнаружена водянка желудочков мозга. Шуман умер от атрофии мозга.

Чтобы твердо стоять на ногах в бушующем море, капитаны прижимались спиной к мачтам. В результате спина становилась ровной и получалась морская осанка. Поэтому если хотите приобрести такую же завидную осанку, то отправляйтесь в длительное морское путешествие и желательно в штормовое время или каждое утро хотя бы на 5 минут прислоняйтесь спиной к стенке.

Одно время в Китае существовал неписанный закон, по которому человек, спасший жизнь другому человеку отвечал за него до конца его жизни. Это объяснялось тем, что спаситель вмешался в ход судьбы и поэтому должен нести ответственность за это. По-видимому, не зря существует высказывание, что ни одно доброе дело не остается безнаказанным.

Есть люди с 4 и 6 сосками на теле, а также с хвостом до 10 см. и плавательными перепонками в сочетании с жаберной щелью. У некоторых людей в ушах имеются мышцы, и они могут ими шевелить. Есть также люди, полностью заросшие волосами. Видимо теория, в соответствии с которой нашими предками были дикие животные, имеет определенный смысл.

Одной из неразрешенных загадок является наличие среди людей левшей и правшей. Число левшей рождается в пределах от 6 до 12 на сто родившихся человек. При этом из трех левшей двое мужчины. У правшей речью заведует левое полушарие мозга, у левшей, наоборот, - правое. Американцы утверждают, что определить, является новорожденный правшой или левшой, очень просто. Надо положить ребенка на спину и посмотреть, куда он повернет головку после некоторого удержания ее прямо. Если он повернет ее влево, то он является правшой, в противном случае – левшой. В среднем век левши короче, так как они более склонны к диабету, колитам и артритам. Для них выше риск развития шизофрении, наркомании, алкоголизма. Однако левши более изобретательны и обладают большими способностями к изучению математических наук. Среди левшей было и есть много великих людей. К ним относятся французский король Карл Великий, полководцы Александр

Македонский, Юлий Цезарь, Наполеон, комик Чарли Чаплин, суперзвезда Мэрилин Монро. Этот список можно продолжить. Но при всем этом загадка левшей и правшей остается нераскрытой.

Характер человека в течение всей его жизни постоянно меняется, и особенно из-за болезни. Английский король Генрих VIII из-за сифилитического поражения мозга стал жестоким и подозрительным до такой степени, что казнил всех своих шесть жен. Безумное правление Калигулы историки склонны объяснить тяжелым заболеванием головного мозга. Прогрессирующий паралич известного французского писателя Мопассана разрушил его психику. Он, например, утверждал, что он обесчестил всех женщин мира, что его живот набит бриллиантами и т. п.

В 1918 году в Сиаме (нынешний Таиланд) родились два сросшиеся грудью брата – Чанг и Энг. После этого всех сросшихся близнецов начали называть сиамскими близнецами. В настоящее время документально засвидетельствовано около 80 случаев рождения сиамских близнецов. Реально их родилось значительно больше, но не все они зарегистрированы, так как в большинстве случаев такие новорожденные погибают. Сиамские близнецы могут иметь одно тело и две головы, две головы и три руки, четыре ноги и шесть рук и т. д. Родить таких детей рискуют женщины, перенесшие в начале беременности волчанку, краснуху или другие опасные инфекции, а также принимающие во время беременности успокаивающие препараты или антибиотики. К группе риска относятся и женщины, у которых в роду были однайцовые близнецы или они подвергались радиоактивному облучению. Играют роль и наследственные болезни. Сиамские близнецы рождаются и у животных. Известны, например, двухголовые змеи и телята. Как правило, сиамские близнецы не живут больше двух – трех лет, однако некоторые живут значительно дольше. Сиамские близнецы Чанг и Энг прожили 63 года и умерли в один день. Они, заработав большое состояние демонстрацией своего уродства, женились на двух сестрах и имели детей. Неоднократно предпринимались попыт-



ки разъединить сиамских близнецов, иногда удачные, а иногда и не совсем.

## Любителям сна

Исследования свидетельствуют о том, что длительная бессонница приводит к инфаркту миокарда и повышению давления, увеличивая при этом риск психических расстройств. С целью улучшения своего состояния в дневное время при бессоннице полезен кратковременный сон или хотя бы десятиминутное расслабление. Особенно приятен, по мнению Брэгга, послеобеденный сон, так называемая *сиеста*, который широко распространен в испаноговорящих странах. Такой сон значительно снижает риск инфаркта, не говоря уж об улучшении состояния нервной системы и успокаивающем эффекте. Обратите также внимание на то, что дневной сон сокращает риск инфаркта на 30%.

До сих пор нет твердого ответа – зачем люди спят. Проведенные исследования показали, что мышцы и органы человека не нуждаются во сне. В нем нуждается только мозг человека. Оказывается, спим мы отчасти для того, чтобы видеть сновидения. Кроме людей, видят сны и млекопитающие – лошади, собаки, коровы, овцы, кошки и т. д. По движениям глаз незрячих котят нетрудно догадаться, что они участвуют во сне в охоте, а временами и сами спасаются от кого-то. Иными словами, не успевши родиться и увидеть окружающий мир, они видят во сне свою будущую жизнь со всеми ее опасностями. Также и новорожденные дети спят по 16 часов в сутки, и все это время видят сны, во время которых они часто улыбаются, а иногда и плачут.

Основатель современной теории психоанализа Зигмунд Фрейд считал, что положительные или отрицательные порывы, которые не смогли осуществиться в течение дня, не исчезают, а переходят в подсознание. Во время сна происходит их разрядка, что спасает человека от разрушительных сил, таящихся в них. Другие ученые уверены, что во время сна в мозгу человека происходят отбор, классификация и сортировка всей информа-

ции, полученной в течение дня. В свою очередь, это способствует дальнейшему обучению человека. Так что смотрите приятные сны, и чем их будет больше, тем лучше для вас и вашего здоровья.

В среднем человек должен спать около восьми часов. Однако это не догма. Одни спят с пользой для здоровья восемь часов, другие четыре, а третьи двенадцать. Очень мало спали, около четырех часов, король Пруссии Фридрих 2, русский царь Петр 1, император Франции Наполеон, английский премьер-министр Уинстон Черчилль, а вот философ Вольтер очень любил вздремнуть лишний часок. При этом не раз во сне ему являлись гениальные идеи. Известная всему миру периодическая таблица элементов пришла к Менделееву также во сне. Поэтому спите на здоровье, если это приятно.

Хуже, когда люди вообще не могут спать. Так, швед Олаф Эрикссон, переболев гриппом, не спал 46 лет, пережив бомбежку Лондона, не спал 35 лет англичанин Сидней Эдвард. Правда, можно заснуть надолго, если не навсегда. Американка Патрисия Магуира беспробудно спала в летаргическом сне 18 лет и так в нем и умерла, не проснувшись. Норвежка Августа Ленгард спала и того дольше – 22 года. За это время ее сверстницы успели состариться, а на ее лице не появилось ни одной морщинки. Зато когда она проснулась, то постарела очень быстро. Ученые так и не смогли объяснить эти явления.

Засыпая, человек может поставить перед мозгом какую-либо задачу и затем, проснувшись, найти ее решенной. В среднем человек за свою жизнь успевает просмотреть около 150 тысяч снов. Сны ужасов могут стать причиной психических расстройств, и даже смерти. Боязнь таких снов часто приводит к бессоннице. Некоторые сны свидетельствуют о болезнях. Если, например, человек летает во сне, то ему есть смысл обратить внимание на легкие, а если много путешествует, то на желчный пузырь. Если во сне он много смеется, то, скорее всего, у него не в порядке сердечно-сосудистая система.

Чудеса воскрешения связаны, часто, с летаргическим сном. Летаргический сон - это особое состояние организма,

когда у спящего человека наблюдаются все признаки умершего: пульс отсутствует, биение сердца не прослушивается, дыхание не наблюдается. На самом деле в этом состоянии жизненные процессы хотя и резко замедляются, но присутствуют. Их можно обнаружить с помощью чувствительной аппаратуры. Однако на неподготовленного человека неожиданное просыпание такого спящего производит сильнейшее впечатление и заставляет верить в возможность воскрешения. В результате рождались легенды об оживших мертвецах и чудесных воскрешениях.

## Женщинам

Обручальное кольцо на безымянном пальце провоцирует у женщин мастопатию, заболевание половых органов и эндокринных желез. Кольцо на среднем пальце - атеросклероз и гипертонию, на указательном пальце – остеохондроз и радикулит. При украшении мизинца страдает двенадцатиперстная кишка. Все это возможно потому, что кольцо воздействует на чувствительные точки руки, связанные с теми или иными органами. Поэтому не спешите украшать руки кольцами, а если украшаете, то хотя бы снимайте кольца на ночь.

Женщины, носящие бюстгальтер, заболевают раком груди в несколько раз чаще, чем женщины, которые его не носят. Поэтому надо снимать бюстгальтер, хотя бы на ночь. Особенно вредны тесные бюстгальтеры.

Каждый пятый житель земли страдает от болезней, вызванных курением. Курение ежегодно убивает более 3 миллионов человек. Если женщина курит, то она становится похожей на мужчину. У нее увеличивается количество волос на лице, образуются складки возле рта, лицо приобретает серо-землистый цвет, зубы желтеют. Риск заболеть раком у курящих женщин в 2 раза выше, чем у мужчин. Курение, как и алкоголь, - это один из видов наркотиков.

Спиртное - это наркотик, который увеличивает страсть, но ухудшает исполнение. Печень и сердце у женщины в 2 раза сильнее страдают от алкоголя, чем у мужчин. То, что у мужчин считается умеренным, у женщин это перебор. У женщин алкоголь возбуждает желание и надолго, в отличие от мужчин, у которых желание хотя и появляется, но быстро проходит. Красное вино сокращает сердечные приступы. Желательно для этого пить молодые вина.

Женщины в основном мечтают найти мужчину со средствами, общественным положением, старше возрастом, а мужчины, как правило, ценят две вещи: молодость и внешность.

По отношению к женщинам мужчины единодушны. Женщина не должна превосходить их по уму, по образованию и тем более по доходам. Другой вопрос, что мужчины делают для того, чтобы так было на самом деле?

Мужчина начинает прихорашиваться при виде женщины, которая ему нравится. При этом зрачки его глаз расширяются, руки тянутся к шее, чтобы поправить галстук, или к голове, чтобы пригладить волосы.

Среди мужчин больше гениев и неудачников. Женщины же составляют среднюю прослойку населения, которая наиболее стабильна и является определяющей для каждой страны.

Самое сложное в нашей жизни, как сказал Вольтер, это роды. Среди них только двадцать пять процентов нормальных. Остальным сопутствуют внутриутробные инфекции, гипоксия, родовые травмы.

Как считали медики Древнего Китая, морщины - это не только признак возраста, а признак состояния здоровья. Морщина недовольствия поперек бровей у переносицы – признак слабости мочевого пузыря. Морщина ниже губ, параллельно им, над подбородком, говорит о возможной проблеме с печенью или геморрое. Этот перечень морщин и сопутствующих им болезней при желании можно продолжить.

В каждое историческое время и в каждой стране имеются свои идеалы женской красоты. Древние египтяне считали красивыми женщин, у которых были большие глаза, полные губы, маленький изящный носик, маленький лоб, а фигура и ноги не отличались особой стройностью. У индийцев в давние времена, да и сейчас, лицу не придавали особого значения, но зато большое внимание обращали на бедра и ягодицы. В древнем Китае особое внимание придавалось ногам женщин. Они должны были быть маленькими и изящными. Во времена Колумба на Карибских островах пользовались большой популярностью женщины с большими икрами. Современные англичане ценят сильных и здоровых леди, которые бы легко справлялись с домашним хозяйством. Французы любят женщин, которые усердно занимаются своим макияжем, и очень не любят пьющих женщин. В целом же красота женщин - это сугубо индивидуальное понятие, которое к тому же еще в течение жизни мужчины многократно меняется. Та женщина, которая для одного мужчины является красавицей, другого оставляет совершенно равнодушным. Для оценки красоты большую роль играют поведение женщины, походка, ее мимика, голос и интеллект. Каждая женщина, даже с физическими недостатками, может рассчитывать встретить мужчину, для которого она будет красавицей. Попытка подстроиться под моду, особенно если это связано с определенными косметическими операциями, может привести к потере здоровья и поэтому не является обязательной с точки зрения красоты женщины. Здоровье – это то, что составляет основу любой модели женской красоты, как бы ни менялась на нее мода. Поэтому не эстетично и отталкивающе смотрится женщина с сигаретой во рту. Ведь курящая женщина демонстрирует свое пренебрежительное отношение к своему здоровью. Также не украшает особо женщину брючная одежда, которая уместна в походе или при физической работе. В этой одежде теряются женская загадочность и недосказанность, а значит, меньше вызывается эротических переживаний и фантазий, которые собственно и формируют у мужчин представление о женской красоте. Женщина в брюках обычно подсознательно рассматривается мужчиной как друг или

партнер, но не как некое возвышенное и романтическое существо, которому следует поклоняться. Кроме того, многие женщины в брюках смотрятся не достаточно эстетично с точки зрения простой гармонии, зато в чисто женской одежде приобретают женственность и красоту.

## **Мужчинам**

Как правило, половое влечение у мужчин пробуждается в 12 – 14 лет и достигает пика в 16 – 18 лет. Возраст 18 – 30 лет – золотой век мужчины, при котором мужчина и хочет, и может. После 30 лет начинается постепенное снижение половой активности. Многие мужчины после 50, хотя еще и могут, но уже не так, как ранее, хотят. У большинства женщин происходит все с точностью наоборот. Желание у них развивается медленно и где-то только к 30 сравнивается с мужскими потребностями. Далее желания расходятся – у мужчин они уменьшаются, а у женщин повышаются. Это приводит нередко к семейным конфликтам. Мужчинам в возрасте иногда кажется, что молоденькие девушки не столь требовательны в своих желаниях и одновременно положительно влияют на их потенцию. Поэтому встречаются семейные пары с большой разницей в возрасте и как будто половой гармонией. Беда в том, что эта гармония, за редким исключением, в соответствии с особенностями полового влечения мужчин и женщин недолговечна. Интересно то, что большинство мужчин считают, что именно их пара и представляют то редкое исключение. Оно возможно, однако, чтобы попасть в разряд пары с таким исключением, мужчины должны прекратить курить, не употреблять в больших количествах алкогольных напитков, значительно уменьшить потребление мяса, заменив его растительными продуктами, в частности, капустой, морковкой, яблоками, сельдереем, а также приобрести соответствующую физическую форму и хороший сон, что на практике оказывается, осуществить совсем не просто. Чрезвычайно опасно, особенно пожилым мужчинам, подстегивать себя всякими возбуждающими таблетками, которые непрерывно рекламируются и обещают всевозможные чудеса. Вместо чудес можно окончательно подорвать свое

здоровье в половой сфере, которое при нормализации и упорядочении жизни мужчины, обычно, восстанавливается само собой.

Сегодня во всех развитых странах увеличилось количество мужчин, страдающих от слабости в половой сфере, а проще - от импотенции. Здесь следует различать две дисфункции – отсутствие полового влечения и при его наличии - сложность физического взаимодействия с противоположным полом. Следует отметить, что в этой сфере, как нигде, чрезвычайно много спекуляций, которые наносят много вреда. На самом деле настоящих импотентов мало и, как правило, их болезнь связана с различными органическими нарушениями в их половой сфере. При отсутствии таких нарушений даже самая стойкая импотенция обычно исчезает при наличии здорового образа жизни, хорошего отдыха и нормальных постоянных взаимоотношений между женщиной и мужчиной. Если женщина проявляет неудовольствие по поводу слабости своего партнера, да еще в грубой форме, вместо того чтобы помочь ему в своих же собственных интересах, то лучше всего найти предлог и отказаться от контактов такой женщиной. Иначе она нанесет своему партнеру психологическую травму, которую будет не просто, потом устранить. Ни мужчине, ни тем более нормальной женщине совсем не требуется надуманная сила Казанова, чтобы получить половое удовлетворение. Значительно важнее для этого взаимная любовь, атмосфера полного доверия и предварительные ласки. Попытки компенсировать временную половую слабость мужчин с помощью лекарственных средств, типа знаменитой виагры, чрезвычайно опасны. Они напрягают оставшиеся резервы организма на выполнение задач, непосильных для него в данном состоянии. В результате может произойти слом всей машины организма, выполняющей половые функции, которую потом будет очень трудно восстановить.

Группу риска по раку представляют женщины, пренебрегающие личной гигиеной до и после полового акта. Этот риск распространяется не только на женщин, нарушающих гигиену,

но и на мужчин, вступающих в интимные отношения с такими женщинами. Мужчины, будьте внимательны и осмотрительны!

Борода выделяет токсины, такие, как аммиак, бензол, толуол и даже сероводород. Она повышает кровяное давление, снижает трудоспособность, нарушает теплообмен, вызывает облысение. У бородатых людей снижается продолжительность жизни.

После юбилеев часть юбиляров особенно в пенсионном возрасте, как правило – мужчины, начинают страдать психическими расстройствами. Некоторые из них кончают с жизнью путем суицида в течение недели после праздника. Резко возрастает число инфарктов, инсультов и других сердечно - сосудистых заболеваний. Из этого следует, что юбиляров в возрасте непосредственно после их юбилеев надо опекать вниманием и заботой не меньше, чем в день их юбилея.

Мужчины без галстука соображают лучше и быстрее, чем с ним. Поэтому встречи без галстуков полезны и с этой точки зрения. Однако не следует забывать, что галстук создает соответствующий эмоциональный настрой, который также улучшает мышление.

Блондинки от природы считаются красивыми, хладнокровными, эротичными и наивными. Их число за последние годы сильно уменьшилось. Причина неизвестна.

Женщины во многом отличаются от мужчин. Они иначе воспринимают запахи, цвета, звуки, скорости и страсти. Женщины живут дольше и любят иначе, чем мужчины. Внутренний мир женщин более сложный и во многом более интересный, чем мир мужчин. Их поступки часто эмоциональны и не поддаются объяснению с помощью обычной логики. Многие мужчины напрасно тратят время и силы, пытаясь логически доказать свою правоту в том или ином вопросе. Значительно проще этого достичь поцелуем или цветами.

Наиболее эффективным стимулятором здорового мужчины в сексе являются ржаной хлеб, сушеные фрукты, грибы, тыквенные семечки. Также полезны крапива, яблоки



после падения, фасоль, соя. Особое значение для этой цели приобретают орехи, гранаты, яйца.

Сердце - самое слабое место мужчины. В Германии регистрируется около 200 тысяч инфарктов в год, 60 тысяч из которых со смертельным исходом. Причина этого – постоянный стресс. В то же время мужская кожа толще женской. Поэтому она менее чувствительна к солнцу и морозу. Первые морщины у мужчины обнаруживаются после 30 лет. Более трети мужчин панически боятся серьезных заболеваний. Чаще всего их донимают боли в позвоночнике, суставах и сухожилиях. У них часто наблюдаются нервные срывы, особенно когда их бросают подруги или жены. В этот момент повышается давление, возрастает опасность инсульта и инфаркта.

Женщины обычно предпочитают сильных мужчин, широкоплечих, узкобедрых и социально защищенных. Однако и неатлетического вида мужчины в очках, имеющие социальный статус, пользуются немалым спросом. Последнее следует из того, что если такой мужчина сумел выжить и достичь определенного социального положения при таких физических данных в прошлом, то, значит, он сумеет при необходимости обеспечить и защитить свою жену и детей в будущем.

Занятие сексом убергает от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в ряде случаев приводит к инфаркту, и даже со смертельным исходом. Речь в данном случае идет о мужчинах в возрасте. Около 80% внезапных смертей во время секса относятся к связям вне брака. Так стоит ли рисковать жизнью из-за сиюминутного удовольствия?

*На заметку мужчинам:* «Чтобы иметь золотой характер, нужна железная выдержка». «Не бывает так плохо, чтобы не было еще хуже». «Каждый хочет жить долго, но никто не хочет быть старым». «В большинстве случаев нашу жизнь сокращает наше невежество». "Пожилой возраст для мужчин – это возраст, когда вид молодой и красивой девушки вызывает не надежду, а воспоминания». «На первый брак спрашивай разрешения у своих родителей, а на второй – у своих детей».

«Открыть сердце женщины легче всего ключом личного автомобиля». «В любви теряешь рассудок, в браке эту потерю замечаешь». «Если вы хотите узнать о каких-либо недостатках женщины, скажите что-нибудь хорошее о ней ее подругам». «На свете немало женщин, у которых в жизни не было ни одной любовной связи с другим мужчиной, но почти нет таких, у которых такая связь была бы лишь одна». «Жениться следует хотя бы для того, чтобы узнать, почему этого не следовало делать». «Супружеская жизнь - это книга, первая глава которой написана стихами, а все остальное - прозой».

*Маленькие рассказы для мужчин:* «Обращается муж к своей жене: "И красавица ты Машенька, и умница, и хозяйка замечательная – цены бы тебе не было ... будь ты чужой женой". «Встретились два не видевших много лет друг друга мужчины. Говорит один другому: "Помнишь, как мы служили в армии и как нам давали таблетки, чтобы не хотелось встречаться с женщинами". Второй отвечает "Да, помню". "Так вот, - продолжает первый, - совсем недавно я обнаружил интересное явление – таблетки, наконец, ... стали действовать». «Беседуют двое мужчин о теориях воспитания детей. Один из них рассказывает: "Представляешь, до женитьбы у меня было шесть теорий воспитания детей и ни одного ребенка, а сейчас шесть детей и...ни одной теории». «Жена дрессирует собаку. Муж замечает: "Ничего у тебя, Машенька, с ней не выйдет". Жена отвечает: "Ничего, с тобой тоже у меня поначалу не получалось». «Она сама поэзия. Его считает прозой. Их жизнь драма. И все это, увы, не басня». «Спрашивает молодой супруг свою жену: "Дорогая, если бы я внезапно разорился, продолжала бы ты меня любить?" Жена отвечает: "Конечно, однако, тебя бы мне очень не доставало». «Спрашивают женщину, у которой умерли несколько мужей, оставивших ей приличное наследство: "Почему у нее умирают мужья". Ее ответ: "Я очень вкусно готовлю».

## Супругам

Разница в возрасте с женами у выдающихся личностей была достаточно внушительной. Так Достоевский был старше своей жены на 25 лет, у Менделеева разница составляла более 30 лет, Алена Делона – 32 года, Драйзера – 28 лет, Пабло Пикассо – 40 лет. Комик Чарли Чаплин был старше жены на 38 лет и имел с ней восемь детей. Поэтому если у вас разница в возрасте с женой более 10 лет, то она считает вас или выдающейся личностью или верит, что вы такой личностью станете.

По статистике ребенок смеется около 50 раз в день. Смех укрепляет иммунную систему человека и улучшает давление. Особенно полезен коллективный смех и смех над собой. Три минуты смеха в день заменяют десять минут физических упражнений

После сладостей дети становятся агрессивными, так как в их крови вырабатывается адреналин. Сладости также способствуют ряду заболеваний, в частности зубов.

Головная боль проходит при активном сексе. Он же побеждает стресс и спасает от него сердце, кровообращение и иммунную систему. Секс способствует хорошему сну. Если женщина не испытывает радости любви, то она заболевает. Чаще всего возникают доброкачественная опухоль (миома) и рак матки.

Поцелуи дают лечебный эффект. Они препятствуют образованию стрессовых гормонов, снижают давление, устраняют бессонницу, повышают иммунитет. Однако не следует забывать, что через поцелуи передаются многие инфекционные заболевания, начиная от кариеса зубов и кончая СПИДОМ.

В семьях со скандалами занимаются сексом чаще, чем в благополучных семьях. Однако такие семьи все же менее долговечны, чем мирные.

Статистика говорит, что супружеская любовь редко доживает до 45-летнего возраста, а около половины браков в западных странах распадаются к этому возрасту. Любовь, начавшаяся в шалаше, достаточно быстро тает, если не подкрепляется квартирой, деньгами и другими материальными благами. Семейные пары все же лучше приспособляются к жизни, чем холостяки. У них меньше стрессов и они легче переносятся. В среднем супруги живут дольше, чем холостяки, и меньше болеют. У них более спокойная старость. Вдовы и вдовцы чаще всего заболевают в течение года после потери супруга. Это результат одиночества и утраты оптимизма. Счастливая семья и дружеские связи продлевают жизнь, так же, как и наличие детей, и особенно взрослой дочери. Считается, что дочь лучше позаботится о старых родителях, чем сын. Однако жить родителям и взрослым детям желательно отдельно. Визжащий внук явно не укрепляет здоровье стариков, да и выяснение отношений между старшими и младшими в единой семье тоже. Правда, все вышесказанное относится к благополучным семьям, у которых есть взаимопонимание и любовь. Если это не так и жизнь напоминает ежедневные военные сражения, то лучше жить без мужа или жены. Это позволит сохранить остатки здоровья, которые не были потеряны в семейных баталиях, и прожить более длинную, а главное, более качественную жизнь. Поэтому на сегодня и нет однозначного ответа на вопрос, как лучше жить - в семье или без семьи. Каждый должен найти ответ на этот непростой вопрос самостоятельно.

Шопенгауэр утверждал, что всякий ребенок - это гений. Его особенность в наивности и возвышенной простоте. Корней Чуковский говорил, что, начиная с двух лет, всякий ребенок становится гениальным лингвистом. К сожалению или к счастью, с возрастом гениальность детей обычно проходит, и они превращаются в обычных тружеников, а иногда и неудачников.

Существует гипотеза, что выдающимися талантами обладают те, кто родился в период солнечной активности. Обычно это февраль и март. В это время солнце набирает силу.

В Японии используют компакт-диски со звуками биения сердца матери во время беременности. Дети слышат эти звуки и перестают плакать.

Стимуляция сосков груди у женщин способствует выработке полового гормона, который помогает клеткам груди выводить канцерогенные химические соединения, содержащиеся в них, и в результате уменьшается риск заболевания раком груди.

Шанс стать алкоголиком появляется уже в утробе матери, если она в период беременности выпивала или принимала транквилизаторы. Этот шанс увеличивается, когда ребенка пичкают всевозможными лекарствами. Ну и пример пьющих отцов и матерей окончательно приводит маленького человека к алкоголизму. А от алкоголизма к преступлениям один шаг. Только два примера, взятые из жизни. Отец не выдерживает и убивает своего сына - алкоголика из охотничьего ружья, и сын – алкоголик терроризирует много лет своего отца и мать и в конечном итоге в состоянии опьянения жестоко убивает своего отца. Безусловно, оба сына потеряли право называться людьми, но кто-то же налил им первую чарку, и была она для них тогда горькая и неприятная. Не исключено, что налили им эту первую чарку их родители, за что потом они заплатили по полной цене.

Ганс Христиан Андерсен, Альберт Эйнштейн, Томас Эдисон, Уинстон Черчилль, Нильс Бор – это лишь некоторые знаменитые люди, о которых доподлинно известно, что они с большим трудом научились читать и писать. Джеймс Уатт, Свифт, Гаусс считались в школе бездарными. Ньютону плохо давалась школьная физика и математика. Гельмгольца школьные учителя признавали слабоумным. Поэтому, если у вас или ваших детей не все благополучно со школьными науками, не переживайте, так как это еще ни о чем не говорит.

## **ВСЕМ**

Болезнь никогда, как и беда, не приходит одна. Одна болезнь влечет за собой другую. Поэтому если вы обнаружили у себя какое-то заболевание, ищите предшествующее ему.

Можете не сомневаться в том, что рано или поздно найдете его. Именно это заболевание в первую очередь требуется лечить как причину настоящей болезни. Кроме того, можете спрогнозировать следующую болезнь – она обязательно найдется. Каждую из этих болезней врачи, обычно, лечат по своей методике, отличной от остальных. На самом деле для настоящего оздоровления надо лечить весь организм в целом. Например, если у вас вскочили чирьи на руке – это не значит, что надо лечить только их. Нужно выявить и причину их появления, а она лежит в глубине организма, например, в состоянии вашей крови. Только после устранения исходной причины можно говорить об окончании лечения, в противном случае через какое-то время чирьи опять появятся. А далее надо ожидать еще более серьезных последствий. Эта мысль о лечении в первую очередь организма, а не конкретной болезни, нашла свое выражение в крылатой фразе – надо лечить *человека*, а не болезнь. Мысль правильная, но, к сожалению, она осталась в теории, а как лечили большинство врачей отдельные болезни, так и лечат. Они так делают, потому что их по-другому не учили. У большинства из них нет к человеку подхода как к сложной системе, состоящей из множества взаимосвязанных органов. Для этого надо быть не просто врачом, а мыслителем, то есть философом, что дано не каждому. Отчасти и поэтому врачи специализируются по лечению отдельных органов или болезней. Одни лечат язвы, другие болезни сердца, третьи - ухо, горло, нос. Однако и без таких врачей обойтись нельзя. Одному человеку, каким бы он способным не был, невозможно вникнуть во все тонкости лечения всех органов человека. Но все же для успешного лечения нужно лечить индивидуального человека во всей его сложности. При таком лечении врач обязательно расскажет больному, как он понимает его болезнь, успокоит его при необходимости и, если надо, посоветуется с ним. На практике так бывает редко. Обычно врач молча осмотрит пациента, что-нибудь спросит и направит на какую-нибудь дополнительную диагностику или выпишет лекарство, не объясняя пациенту ни особенности его болезни, ни смысл лечения. В данном случае у пациента остается роль робота – выполнять, не задумываясь,

указания врача. Более бессмысленной процедуры лечения трудно придумать, хотя и она во многих случаях дает определенный эффект. При таком подходе пациент не понимает ни роль выполняемых процедур в его лечении, ни роль лекарств и психологически не готов к их приему. Это снижает эффективность лечения. Правда, в некоторых случаях такой подход позволяет врачу скрыть собственное непонимание болезни пациента. Кажется, он выполнил свой долг – назначил процедуры, выписал лекарства, а там как бог даст. Когда вам говорят, что у вас нарушен обмен веществ или еще непонятнее – неправильный метаболизм, что одно и то же, то это лишь значит, что у врача нет диагноза и ему нечего вам сказать. Но без диагноза он же вас отпустить не может, есть же еще профессиональное самолюбие. Вот он вам и записывает нарушения обмена или, что-нибудь еще проще, например, ОРЗ. Кстати, будьте осторожны и с диагностикой, особенно платной. Если вы пришли и заплатили за диагностику, то вас без товара, даже если вы абсолютно здоровы, отпустить не могут. Таким товаром являются ваши болезни. И можете не волноваться, они будут найдены и в придачу будут предложены лекарства для их лечения. Они являются в таких случаях главным и наиболее дорогостоящим приложением к основному товару. Однако лечат человека и все его болезни по настоящему не лекарства, а только *здоровый образ жизни* и *чистая вода*. Не пренебрегайте таким эффективным, простым и дешевым методом лечения ваших болезней. Это не значит, что нужно отказываться от лечения, которое предлагает врач. Такое лечение может оказаться в создавшейся ситуации единственным, которое может спасти вам жизнь. Здоровый образ жизни для своего полезного действия требует годы, а ваше состояние может быть таким, что вопрос надо решать в считанные часы, а то и минуты. Тут не до здорового образа жизни и чистой воды. Поэтому с большим уважением следует относиться, несмотря на указанные выше некоторые недостатки, к работе врачей. Они спасают нам жизни, и это следует помнить и быть благодарными им за это. Поэтому после того как вы вышли из своего плачевного состояния, не забудьте, во-первых, поблагодарить врача, который вам помог,

а может и спас жизнь, и, во-вторых, о здоровом образе жизни, иначе в следующий раз и врачи вам ничем не смогут помочь.

Обычно на теле у человека в силу тех или иных причин накапливается положительный или отрицательный заряд, который плохо сказывается на его здоровье, например, вызывает головную боль. Чтобы снять его, при положительном заряде рекомендуется походить босиком по траве, а при отрицательном - прижаться лбом к оконному стеклу или приложить к вискам шерстяную тряпочку. Так как вы не знаете, какой на самом деле заряд находится на вашем теле в то или иное время, то, если у вас болит голова, следует и прижаться к стеклу, и походить босиком по траве. Возможно, это поможет. Если головная боль при этом все же не проходит, то, по-видимому, у вас более серьезное заболевание и требуется уже профессиональное вмешательство.

При многих мокнущих заболеваниях кожи, ранах, язвах, ожогах эффективно применение примочек из крепкого холодного чайного настоя. Такие же холодные чайные примочки могут помочь при солнечных ожогах кожи и различных ее раздражениях. Умывание чаем позволяет приобрести коже нежно-коричневый оттенок.

Злоупотребление кофе приводит к преждевременным родам, истончению костей и остеопорозу, а в целом к определенному наркотическому воздействию на организм. Кофе также содержит ряд токсических веществ, которые неблагоприятно воздействуют на нервную систему человека.

При обработке ног маслами, такими, как розовое, подсолнечное, оливковое и другими, происходит активное воздействие на чувствительные точки ног витаминами и антиоксидантами. В результате происходит оздоровление органов, связанных с этими точками, не говоря уж о пользе такой обработки для самих ног.

Человек способен воспринять около 1000 различных запахов. Запахи влияют на силу мышц, ритм дыхания и пульс. Ароматы жасмина, розы и гвоздики возбуждают мозг сильнее,



чем чашка крепкого кофе, а запахи мяты и ландыша помогают работе на компьютере. Каждый человек также имеет свой запах. Младенец, например, пахнет молоком, а умирающий старик – могиллой. Сильно и специфически пахнет человек, употребляющий много жиров. Запах влияет на настроение и здоровье, а также на аппетит. Поэтому при насморке аппетит пропадает, так как пища кажется невкусной. По запаху можно производить диагностику болезней и определять характер человека. Существует наука о запахах и их применении для лечения болезней, называемая ароматической терапией. В древности считали, что путь к здоровью пролегает через ароматические ванны и ароматический массаж. Особенно такие ванны помогали при кожных заболеваниях. Запахи также играют чрезвычайно важную роль во взаимоотношениях полов, привлекая, друг к другу мужчин и женщин или, наоборот, отталкивая их.

Наблюдались случаи, когда при остановке сердца для грудного массажа успешно использовался обычный вантуз. Такой эффект вызван тем, что при сдавливании груди вантузом в коронарные сосуды поступало больше крови, а в легкие больше воздуха, чем при обычном надавливании руками. На основе этой простой идеи был разработан специальный прибор для использования при сердечных приступах.

На каждом квадратном сантиметре человеческой кожи содержится около ста потовых желез. Ежедневно человек теряет в виде пота около четверти литра воды.

Шум чрезвычайно вреден для человеческого организма. При шуме страдают слух, сердце, повышается давление, меняется ритм дыхания, нарушается работа эндокринной системы. Особенно опасен монотонный шум, который бывает на автомагистралях.

Пение хорошо сказывается на здоровье человека, так как укрепляет мускулатуру груди и сердечную мышцу. Поэтому певцы в среднем живут дольше, чем обычные граждане.

Во многом походка определяет характер человека. Любое отклонение от привычной манеры ходить приводит к дополнительной физической и психологической нагрузке на человека. Поэтому при первой возможности человек возвращается к своей обычной походке. При этом шагающий крупным шагом человек самоуверен. Если он еще и покачивает плечами, то мало приспособлен к житейским трудностям. Походка, при которой голова втянута в плечи, а руки находятся в карманах, говорит о том, что ее обладатель - скрытный человек. Сцепив руки за спиной и опустив голову, ходят люди, занятые трудной, подчас неразрешимой задачей. Человек, сознающий свое достоинство, имеет твердый шаг, смотрит вперед, не выказывает торопливости. Человек, обуреваемый страстями, ходит стремительно, придерживая руки на бедрах. Существует походка балерины, моряка, спортсмена, начальника, но и здесь просматривается индивидуальность.

При чихании человек выбрасывает воздух со скоростью около ста километров в час. При этом создается невидимое облако, состоящее из нескольких тысяч капелек слюны с миллионами бактерий, летящих на расстояние четырех и более метров. Отсюда вывод – если чихаете, то при этом хотя бы отворачивайтесь в сторону.

Мозоли, появившиеся без всякой видимой причины на стопах ног, указывают на сбой в работе какого-то органа. Если они расположены по краям пяток, то нарушается работа суставов, если по наружным краям стоп – позвоночника, если во внутренней части стоп, то страдает кишечник, если под мизинцем левой ноги, – сердце, если под мизинцем правой, – печень. Также если мозоли появляются снаружи пальцев ног, то это значит, что поражена щитовидная железа, если на подошве, напротив большого пальца, то может наблюдаться простатит. Данная диагностика заболеваний очень приближительна и поэтому является лишь сигналом о том, что есть необходимость произвести более тщательную диагностику того или иного органа, а может, и всего организма в целом на профессиональном уровне.

В настоящее время существует наука о кишечных газах, которая называется флатологией. Она утверждает, что 99% газов не имеют запаха. В среднем газы выходят примерно 15 раз в день. Если это происходит чаще, то можно говорить о болезни, которая называется метеоризмом. Газы состоят примерно из 60% процентов азота, 5% кислорода, 15% углекислого газа и 20% водорода. Также в процессе гниения может выделяться сероводород. Азот и кислород попадают в кишечник в процессе еды и питья. Основное количество содержащихся в организме газов переходит в кровь через стенки кишечника, а оставшиеся - выходят наружу. Около 70% из них выходят бесшумно. Звук создает в основном водород. С ростом высоты количество выделяемых из организма газов увеличивается, о чем должны знать альпинисты.

Известно, что 8 процентов деятелей, чьи имена упоминаются в Американской энциклопедии, умерли от пьянства, 22 – в какой-то период были алкоголиками, а для 38 – спиртное являлось привычкой. Из оставшихся деятелей только один процент были убежденными трезвенниками, а остальные - умеренно пьющими.

Существует гипотеза, что главной причиной развития цивилизации является ... этиловый спирт. В доказательство этой гипотезы приводится следующее: только один процент людей являются убежденными трезвенниками, остальные, так или иначе, употребляли алкоголь и далеко не в умеренных количествах. Существует даже мысль, что сухой закон в Советском Союзе привел к его распаду.

Среди различных болезней, которыми страдают люди, следует выделить подагру. Она рассматривается как болезнь, присущая выдающимся личностям: полководцам, политикам, ученым. Среди них был Ньютон, Дарвин, Колумб, Галилей и многие другие. Так что если вы страдаете подагрой - не отчаивайтесь, ибо принадлежите к сонму великих людей, и если еще ничего значительного не создали, то это лишь значит, что у вас все еще впереди.

Обычная ходьба до часа в день снимает риск сердечного приступа не меньше, чем тренировка марафонца. Ходьба проста, доступна, не требует больших затрат средств. Однако в ее процессе нужно избегать шумных мест и улиц с проезжим автотранспортом. Нежелательно также ходить под окнами и балконами домов, чтобы не получить травмы головы или чтобы на вас не вылили ведро помоев. Лучше всего в воскресный день выехать за город, походить в лесу, подышать морозным воздухом зимой или послушать пение птиц летом.

Малоподвижный образ жизни, высокая калорийность пищи и много сладостей приводят к росту числа диабетиков. Диабетики раздражительны, вспыльчивы, способны совершать необдуманные поступки. В плохом настроении диабетик может съесть целый торт назло всем и в первую очередь себе, хотя все это может закончиться комой.

Последними словами Уинстона Черчилля были слова – как мне все опротивело. Видимо для того, чтобы произнести такие слова, надо было прожить такую долгую, яркую и славную жизнь, какую прожил Черчилль.

У тысяч людей приступы сердечной боли являются результатом неправильного дыхания. Первыми его признаками являются частая зевота и ощущение нехватки воздуха. Существует целая наука о том, как надо правильно дышать, и не только для устранения сердечной боли, а и многих других заболеваний.

Тяжелые неврозы, психические срывы встречаются у людей со слабым телосложением почти в пять раз чаще, чем у физически подготовленных людей. Поэтому регулярные физические тренировки являются одним из путей поддержания хорошей формы при психических и эмоциональных перегрузках. Механизм их действия состоит в том, что при физических нагрузках в мозгу создаются зоны возбуждения, препятствующие воздействию стрессов. Поэтому даже небольшое напряжение мышц дает заметный эффект по преодолению негативных психических явлений.

Результаты умственной работы, как правило, выше у тех, кто активно занимается физическими упражнениями. Например, знаменитый математик Пифагор был олимпийским чемпионом по кулачному бою, ученый Ломоносов мог завязать в узел железную кочергу, поэт Байрон участвовал в боксерских поединках, писатель Куприн был одним из лучших тяжелоатлетов и борцов Киева.

Умственной работой занято не более 10 процентов нейронов мозга. Остальные загружены задачами управления различных органов и мышц. На долю мозга приходится около двух процентов веса тела, а потребляет он около 20 процентов кислорода. При интенсивной умственной работе мозг потребляет около четверти всех энергоресурсов организма.

Наиболее эффективный путь борьбы с утомлением мозга - это физические упражнения. Импульсы от мышц тонизируют клетки мозга, и стимулирует в них обменные процессы. Физические упражнения также стимулируют работу эндокринных желез, что приводит к поступлению в кровь дополнительного количества гормонов и медиаторов. В результате облегчается и ускоряется взаимодействие между нейронами. Наконец, при мышечных нагрузках за счет усиления кровообращения и дыхания ускоряется выделение шлаков из организма и погибших клеток организма. Учитывая все вышеприведенное, в ряде американских фирм введены надбавки для сотрудников, занимающихся физкультурой.

Лечение гормонами приводит к состоянию эйфории. В результате появляются приподнятое настроение, излишняя болтливость и неоправданная веселость. У окружающих людей может возникнуть ощущение, что перед ними немного выпивший алкоголя человек. После эйфории могут наступить бессонница и упадок сил.

Многие люди разных возрастов верят в целительные свойства бега трусцой и правильно. Это действительно так. При таком беге оздоравливается сердце, легкие, кровеносная система, улучшается аппетит. Однако многие люди бегают не по мягкому покрытию, такому как трава, а по асфальту. Такой

бег опасен, так как в этом случае, особенно при плохой обуви, все сотрясения передаются органам тела и в первую очередь коленным суставам. При этом в них могут появиться трещины, которые в дальнейшем приводят ко многим неприятностям. Избегайте такого бега.

Сигареты с меньшим количеством смолы и никотина представляют такую же опасность, как и с большим. Неверно думать, что такие сигареты позволяют более легко бросить курение. Все это от лукавого. Просто при потреблении таких сигарет их выкуриваемое количество больше. В конечном итоге прибыль производителя не уменьшается. Вот поэтому реклама легких сигарет и создает иллюзию об их относительной безопасности. Количество потребляемой смолы и никотина зависит от способа курения. Особенно большое количество потребляется вредных веществ, если курящий человек глубоко и часто затягивается и отрывает фильтры сигарет. Безопасных сигарет нет, есть только их недобросовестная реклама.

Для улучшения кровообращения и зрения закройте глаза и расслабленно 2-3 минуты всматривайтесь перед собой. Между верхними веками у переносицы находим точку. При закрытых глазах давить на нее 20 раз. То же самое сделать на лбу между бровями. Также за ухом на выпуклой косточке 10-20 раз нажимается точка. После этого 10-20 раз присесть и наклониться.

Педикулез сегодня также распространен, как и когда-то. Рост вшивости происходит каждый год. Особенно это относится к школьникам. Если учесть, что вши передают такое заболевание как сыпной тиф, то педикулез нельзя недооценивать. В аптеках сегодня имеется около 30 видов средств, работающих против вшей. Ими можно пользоваться самостоятельно, а в сложных случаях следует обратиться в санэпидстанцию.

Храпят, когда заложен нос или не дышат носом по другим причинам. Чтобы не храпеть, надо дышать носом, а для этого не есть много на ночь, подготовить удобную постель, голова

должна лежать на невысокой подушке. Обычно храпят первую половину ночи. Храпит при вдохе верхнее мягкое небо с язычком, а при выдохе – нижнее.

Бесплодие у мужчин и женщин очень часто вызываются *хламидиями*, которые передаются половым путем. Хламидии приводят к заболеванию – *урогенитальный хламидиоз*. Ежегодно в мире им заболевают десятки миллионов человек, а в США около 4 миллионов. Течение болезни во многих случаях бессимптомное или с вяло выраженными симптомами, но последствия довольно серьезные. У женщин хламидии приводят к патологии беременности и заражению детей. В результате родившиеся дети страдают пневмонией и конъюнктивитом. У мужчин хламидии приводят к простатиту и уретриту.

Кровяное давление в течение дня изменяется, поэтому желательно его измерять утром в одно и то же время. Не принимать перед этим душ, ванну или сауну. На величину давления влияет еда, алкоголь, физическая нагрузка, эмоциональное состояние. Перед измерением давление надо сделать 2-3 глубоких вдохов и выдохов, после чего желательно расслабиться. Замечено, что при измерении давления непосредственно у врача оно рефлекторно поднимается. Повторное измерение давления надо делать минут через 10 после первого. Желательно измерять давление на обнаженной руке, а не с закатанным на ней рукавом. Во время процедуры следует сидеть удобно в расслабленном состоянии, рука должна покоиться на столе, а не висеть вдоль туловища, только в таком случае результат измерения будет достоверный.

Мобильные телефоны сегодня становятся спутником, чуть ли не каждого человека. Однако замечено, что в грозовую погоду они могут представлять опасность, так как не до конца понятным образом притягивают молнию. Уже зафиксировано ряд случаев, когда были пострадавшие от ее разряда во время грозы. Даже, если это были случайности, лучше все же для безопасности отключить телефон во время грозы от работы. Как говорится – береженого человека и бог бережет.

Сколько существует человек, столько существует возле него и моль. Вывести ее чрезвычайно трудно. Она пролезает в любую щель, а далее летает по комнате, а мы пытаемся ее поймать и уничтожить, что далеко не всегда удается. «Молодая моль говорит своей маме. Ты говорила, что люди нас не любят, а я вчера летала и мне все время аплодировали». Такие средства как нафталин, перец, лаванда, апельсиновые корки и так далее только отпугивают моль, но не уничтожают. При этом они никак не влияют на яйца, личинки и куколки моли, которые продолжают развиваться и с большим удовольствием поедают вашу одежду, ковры и многое другое. Моль устраивается в любых пыльных закутках квартиры, например, в пылесосе, который долго не эксплуатировался, у плинтусов, в одежде, которая давно не надевалась. Уничтожают моль только специальные средства типа таблеток «Антимоль». Однако эти таблетки не безвредны для человека и поэтому через 2-3 дня, после того как их положили, их надо убрать и спрятать в расчете на то, что за это время личинки моли были ими уничтожены. При укладке вещей, съедобных для моли, на долгое хранение, их надо предварительно хорошо почистить, а далее можно положить отпугивающие моль средства, о которых говорилось выше.

Кубиками льда, сбрызнутыми лимонным соком, полезно протирать лицо. Эта процедура снимает усталость и улучшает цвет лица. Хорошо действует на лицо замороженный отвар ромашки, шалфея или липового цвета. Если протереть лицо ледяными кубиками из разбавленного водой морковного сока, то кожа приобретет приятный цвет легкого загара. Обтирание шеи кубиками льда предотвращает образование на ней морщин.

Известно, что серебряная посуда обладает дезинфицирующими свойствами, но она может частично потерять их, покрываясь темным налетом. Этот налет легко устранить, если промыть изделие в теплой мыльной воде, затем почистить его мягкой тканью, смоченной в смеси из нашатырного спирта с мелом или зубным порошком. После этого следует сполоснуть теплой водой и тщательно протереть. Просто освежить серебряное изделие можно промыв его в



теплой воде с питьевой содой или в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом. Затем надо сполоснуть его в теплой воде и вытереть насухо.

Мало кто в своей жизни не натирал ноги до потертостей и мозолей. А ведь эти небольшие неприятности могут стать большими, если ими серьезно не заниматься. Небольшие потертости проходят довольно быстро и сами собой, если соответствующие участки кожи не травмируются. А если продолжают травмироваться, то на покрасневшей коже появляются пузырьки и образуются влажные мозоли. Дальше возможно их нагноение, и появление долго не заживающих язвочек, а затем возможны различные хронические заболевания кожных покровов. Чтобы этого не случилось, если пузырь не вскрылся сам, обработайте его спиртом или одеколоном и попытайтесь со специалистом помочь ему вскрыться. Проще всего это сделать продезинфицированной на огне или спиртом иглой. Кожа вскрытого пузыря не удаляется. Затем обработайте остатки пузыря зеленкой и сверху наложите бактерицидный пластырь. При потертостях промывают их прохладной водой с бактерицидным мылом, а затем смазывают циндолом. В его состав входит цинк, тальк, крахмал, дистиллированная вода, глицерин. Можно пользоваться также антисептическими бальзамами, а также смягчающими лосьонами и кремами. Лично я пользуюсь в таких случаях борным вазелином.

Чтобы легче перенести прием спиртного рекомендуется перед застольем выпить стакан морковного сока. Для уменьшения последствий алкогольного опьянения нужно смочить кусочек ваты 2 каплями нашатырного спирта и минуту подержать перед носом употребившего лишнее. Если выпито слишком много следует вызвать рвоту, затем попытаться не заснуть в течение часа, прогуливаясь по комнате или на улице. Спящий человек, может впасть в бессознательное состояние, и может начаться непроизвольная рвота. При этом человек может захлебнуться в выделяемых массах. Если совсем худо, то следует вызвать врача. До его прихода проветрите комнату, расстегните или снимите одежду, вызовите рвоту. Для этого

положите человека животом на кровать, так чтобы голова свешивалась с нее, и помассируйте горло непосредственно под подбородком. Приведите человека в сознание, несколько раз нажав под ушами, у основания нижней челюсти. После прихода потерпевшего в сознание следует выпить горячего сладкого чая или кофе. Полезен лимонный сок, так как лимонная кислота *нейтрализует* алкоголь. Обязательно сохраните остатки выпитого для дальнейшего анализа.

При горении современных материалов образуются очень токсичные вещества - дым и зола. Они отравляют не только воздух, а и, садясь на землю, произрастающие там растения. Особенно опасно жечь резину, одноразовую посуду, пищевую пленку, так как эти вещества содержат канцерогенные соединения, например, диоксины, вызывающие рак и влияющие на генетику всего живого. Наряду с этими веществами при сгорании, например, поролона и нейлона выделяются соли синильной кислоты. Поэтому будьте осторожны при сжигании подобных веществ, обходите стороной такие костры, и не допускайте их у себя в саду. Если же увидите такие костры у соседей, то не ешьте выращенные в их саду продукты. Выводятся же вредные вещества с организма с помощью голодания и чистой воды. Это значит, что если вы по каким-то причинам надышались подобным дымом, то следует после этого промыть организм чистой водой и хотя бы сутки поголодать.

Здоровье человека зависит от того, насколько беспрепятственно протекает кровь по сосудам, какова скорость и сила ее движения и от того насколько совершенен ее состав. Кровь от природы имеет способность самостоятельно очищать организм от посторонних веществ и микроорганизмов. Вылечить человека – это, значит, дать ему и его крови возможность выполнять указанные функции, и тогда сам организм приведет себя в здоровое состояние.

Очень часто потерявшие свою эластичность и засоренные различными веществами капилляры теряют свою способность сокращаться. В результате возникает застой крови. Полезно в

этом случае заставить капилляры вибрировать. При встряхивании руками и ногами в капиллярах возникает дополнительная вибрация, которая оживляет капилляры. В результате они более активно сокращаются и проталкивают кровь. При этом вся кровеносная система улучшает свою работу. Улучшается также работа сердца. К органам тела в это время поступает больше крови, и они улучшают свою работу. Руки и ноги во время встряхиваний теплеют. Лучше всего встряхивание проводить лежа на спине. Особенно это упражнение следует делать, если руки и ноги постоянно мерзнут.

Полезным упражнением для нижних конечностей будет попытка ударить себя по ягодицам, лежа на животе, согнутыми расслабленными конечностями. Будет неплохо, если все же удастся ударить пятками по ягодицам. Это упражнение усиливает кровоток по всей длине ног, улучшает при этом их питание, снимает их усталость.

Полезно проводить массаж конечностей с помощью орехов. Для этого надо взять два грецких ореха положить их между ладонями и начать делать вращательное движение. Затем следует положить по ореху под каждую ступню и начать катать их ступнями по твердой поверхности. Такой массаж улучшает кровоснабжение конечностей, снимает нервное напряжение и улучшает общее самочувствие. Однако это и другие упражнения по улучшению кровоснабжения организма играют лишь вспомогательную роль. Основное же условие хорошей работы кровеносной системы - это правильное не засоряющее организм питание и чистая вода.

Многие люди любят автомобиль настолько, что не могут прожить без него и одного дня. На самом деле автомобиль это источник множества заболеваний. Среди них геморрой, бронхит, простатит, атеросклероз, гипертония, инсульт, инфаркт. Как же им не быть, когда человек часами просиживает на сквозняке, в душной машине, в практически непрерывном стрессовом состоянии. Автомобилем нужно пользоваться

только в самых необходимых случаях, а в остальных случаях следует ходить пешком или ездить на велосипеде.

Если будете ехать в городском или междугородном транспорте обратите внимание на встречающиеся по дороге букеты цветов. Это память по жертвам автомобильных катастроф. Их количество из года в год увеличивается. Цифры о погибших в автомобильных авариях, какой уж год напоминают военные сводки с фронтов. Как же не стать жертвой дорожно-транспортного происшествия? Для этого в первую очередь следует перестать думать, что такой жертвой может быть кто угодно, но только не вы. После этого можно задуматься, а так уж нужно вам каждый день садиться за руль автомобиля, а если уж все-таки садитесь, подумайте в каком моральном и физическом состоянии вы находитесь перед поездкой и если что-то не так, то не лучше ли ее отложить. Ведь инсульты и инфаркты за рулем не редкость. Поэтому, если у вас не все в порядке с давлением и сердечком, то может вообще есть смысл отказаться от самостоятельной езды на автомобиле. Если же вы пешеход, то, все-таки, переходя улицу, даже на пешеходной дорожке посмотрите сначала налево, затем направо, и только убедившись, что ничто вам не угрожает, переходите улицу. Банальные рекомендации, но, сколько трагедий можно было бы избежать, если бы этим рекомендациям постоянно следовали наши граждане. Ведь многие из наших водителей «джигиты». Они ведут себя так, как в той широко известной байке, когда водитель едет на красный свет и останавливается на зеленом. Его спрашивают, почему у него такое странное поведение. Он отвечает, что на красный свет он едет, потому что «джигит». На зеленый он останавливается, потому что с противоположной улицы на красный свет может поехать другой «джигит».

Будете в Саках в Крыму, обратите внимание на многочисленные инвалидные коляски, в которых нередко можно увидеть молодых и красивых юношей и девушек. Многие из этих молодых людей когда-то были такими же веселыми, как и вы, и летали на крыльях, забывая при этом

посмотреть на грешную землю. И вот результат. Большим счастьем для многих из них считается, если к концу лечения удастся им стать на костыли и с их помощью пройти несколько шагов. Учитесь, все же, на чужих ошибках – свои могут оказаться слишком тяжелыми, чтобы быть исправленными.

Проходя не раз по главной улице города, слышу, как из находящейся рядом церкви с помощью мощных динамиков транслируется богослужение. В магазинах, при этом, дрожат стекла и невозможно говорить. А как быть жителям близлежащих домов. Так и хочется сказать какое счастье, что рядом с моим домом нет храма. Неужели служители церкви считают, что таким образом они завлекут к себе новую паству. Кроме раздражения такие «новые» методы работы с неопитами не принесут. А сколько здоровья потеряют люди от шума создаваемого трансляцией. Кроме того, есть же в нашем городе люди из других концессий. Их религиозные чувства тоже надо уважать. Может, все-таки, наша церковь, которую я лично очень уважаю, найдет другие методы работы по привлечению населения к ней.

Почему-то считается современным и полезным иметь в маршрутке монитор и в пути его включать на полную катушку. При этом показывают на нем фильмы, мягко говоря, не высшего качества, а иногда и просто непристойные. Пассажиры должны все это слушать и видеть, ведь деться попросту некуда. Естественно, что от этого страдает здоровье. Ведь человеку от такого сервиса не удастся ни задремать в пути, ни отвлечься на другие мысли. Такой навязчивый сервис может быть только у нас, в других странах, более цивилизованных, где уважают пассажиров, никому в голову не придет навязывать человеку без его желания ненужные ему фильмы. Там у каждого пассажира есть хотя бы наушники и часто свой индивидуальный монитор. Это и есть настоящий сервис, когда человек по своему желанию включает свой монитор и свою программу. Суррогаты типа нашего сервиса там не проходят.

## **Желающим долго жить**

Существуют две основные теории старения. Первая исходит из того, что старение происходит в результате накопления ошибок в процессе деления клеток. В результате в организме происходят патологические изменения, которые рано или поздно приводят к его гибели. Другая теория утверждает, что срок жизни человека запрограммирован в его клетках так же, как, например, половое созревание. Обе эти теории находят подтверждение на практике. Действительно разные виды живых существ имеют разные сроки жизни, что определяется набором их генов. В результате находим подтверждение второй теории. С другой стороны, сроки жизни разных индивидуумов одного и того же вида могут сильно отличаться, что подтверждает первую теорию. На самом деле, в реальной жизни, видимо, имеют место причины, подтверждающие обе теории, т. е. имеет место и накопление ошибок в процессе деления клеток и работает запрограммированный механизм старения, который и без этих ошибок привел бы человека к гибели.

В начале 60-х годов XIX в. ученый - биолог Л. Хейфлик из Сан-Франциско обнаружил, что здоровые человеческие клетки могут делиться, примерно, 50 раз. После этого они гибнут. При этом клетки эмбрионов делились значительно больше раз, чем клетки пожилых людей. Более того, были обнаружены специальные счетчики числа делений. Важно также и то, что с ростом числа делений наблюдались признаки старения клеток, очень похожие на признаки старения человека. В то же время злокачественные клетки обладают всеми признаками бессмертия. Им каким-то неведомым пока что образом удается выключать из работы счетчики числа делений клеток и тем самым избегать старения.

Со временем часть нейронов мозга умирают. В результате нервные процессы в организме замедляются, и ухудшается память. Убивает нейроны алкоголь, никотин, физические

травмы головы. Все это способствует ухудшению работы головного мозга. В конечном итоге приходят старческое слабоумие и сопровождающие его болезни типа болезни Альцгеймера. Наряду с нервной системой ухудшается работа иммунной системы. Это приводит к более частому заболеванию пожилых людей инфекционными болезнями, а также возникновению у них злокачественных опухолей. Однако не все так плохо у старых людей, как кажется. Известно много случаев, когда и в пожилом возрасте сохранялись острый ум и физическая активность, чему могли бы позавидовать и молодые. Все определяется образом жизни человека и его генами.

Замечено, что чем ниже рост и меньше вес, тем выше продолжительность жизни. Так что низкорослым людям из-за своего небольшого роста не стоит огорчаться, так как у них больше шансов прожить более длинную жизнь, чем высоким.

Мозг также поддается тренировкам, как и мышечная система. Чем больше задач решает мозг, тем больше связей устанавливается между нейронами, что компенсирует потерю самих нейронов с возрастом. Именно этим и объясняется то, что многие люди интеллектуального труда обладают острым умом и хорошей памятью и в преклонные годы. А если учесть, что многие из этих людей имеют еще и большой жизненный опыт, а некоторые и неплохую физическую подготовку, то становится понятным, что их интеллектуальные возможности в ряде случаев могут превосходить возможности некоторых молодых людей.

В процессе старения отчасти повинна глюкоза, содержащаяся в крови. Она соединяет белки в клетках, как и сами клетки, подобно клею. Это приводит, например, к помутнению хрусталика, закупорке артерий, повреждению легких и почек. Особенно явно эти процессы проявляются у диабетиков, у которых более высокое содержание глюкозы в крови. Поэтому диабетики быстрее стареют и живут значительно меньше, чем обычные граждане. Было создано лекарство, которое препятствует слипанию белков, и тем самым удалось несколько облегчить и продлить жизнь диабетиков.

В организме человека существует ряд видов молекул, как правило, связанных с кислородом, которые называются свободными радикалами. Они обладают чрезвычайно высокой химической активностью и разрушают здоровые клетки организма. Это приводит к старению организма и многим болезням. Замедлить старение можно, если использовать вещества, которые бы уничтожали эти радикалы. Такие вещества содержатся во многих естественных продуктах, например, ягодах, фруктах, овощах.

По данным статистического управления США, мальчики, родившиеся в 1990 году, могут дожить до 75 лет, а девочки – до 83 лет. Чем дольше человек живет, тем выше ожидаемая продолжительность жизни. Это отчасти вызвано тем, что отмирают в первую очередь те организмы, которые были изначально более слабыми, а у тех, которые остались, вероятность выжить становится выше. Чтобы прожить как можно больше, следует правильно питаться, не потреблять алкогольных напитков, не курить, много ходить пешком, часто бывать на свежем воздухе, быть благожелательным, избегать стрессовых ситуаций и лекарств.

Стресс необходим человеку, так как с его помощью проявляются творческие способности и находятся оригинальные решения. Однако длительные стрессы резко ломают механизмы регуляции работы организма. Тогда наступают невроз, бессонница, сердечно-сосудистые заболевания, снижается иммунитет. Также развиваются гипертония, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, кожные болезни, нарушения половых функций и даже рак. Все это приводит к разрушению и гибели организма. Во всем мире ведущим фактором проявления стресса является научно-технический прогресс. Он ускоряет темп жизни и создает информационные перегрузки, которые человеку очень трудно выдержать. В то же время физические нагрузки непрерывно уменьшаются. Лучше всего избавляться от стрессов положительными эмоциями, которые можно получить на природе, на отдыхе, в театре, в сауне.



Образ жизни 110-летнего долгожителя с Кипра. Подъем в пять утра. На завтрак стакан виноградной водки. Все утро работа в поле. В полдень овощи и фрукты со стаканом вина. Мяса немного и не больше двух - трех раз в неделю. После обеда работа на огороде. Затем опять стакан вина. Спать отправляется рано, но при этом не забывает о сексуальном часе. Главный девиз – все в меру.

Древние мудрецы считали, что главным ингредиентом, предотвращающим старение, является миндаль. В физической культуре предполагалось главный упор делать не на тренировку мышц, а на тренировку дыхания. Дыхание - это путь достижения гармонии между телом и разумом. Именно такой подход лег в основу упражнений по методу цигун и даоинь в Китае.

Врагами молодости являются тяжелые металлы, проникающие в организм через воду и пищу. Вначале они накапливаются в костях, а затем, когда происходит насыщение ими костей, происходит их накопление и в других тканях организма, в том числе и нервных. Один из наиболее эффективных путей устранения этих металлов из организма - это регулярное голодание хотя бы одни сутки в неделю.

Во всем мире наблюдается рост раковых больных. Люди с избыточным весом умирают от рака почти в два раза чаще, чем те, у которых вес в норме. Как показывает статистика, каждому шестому человеку суждено умереть от рака. Таких людей было бы больше, однако этому мешают другие более срочные их болезни. Наиболее частая причина рака – это неправильное питание и отравление людей собственными каловыми массами. Почти полмиллиона американцев погибает от рака ежегодно. На сегодня не существует универсального лекарства, которое бы гарантировало излечение раковых заболеваний. Об этом говорит хотя бы то, что ежегодно в США испытывается около 1000 новых лекарств от рака.

У человека существуют два возраста – хронологический и биологический. Первый определяется по паспорту, а второй - по состоянию его здоровья. Поэтому есть 60 – летние люди, имеющие биологический возраст 80 – летнего человека, и,

наоборот, есть 80 - летние люди, имеющие биологический возраст 60 - летнего. Знание биологического возраста намного важнее, чем хронологического, однако определить его практически невозможно. Для современных людей средняя продолжительность жизни в развитых странах составляет около 75 лет, а максимальная измеряется 115 годами.

Большинство клеток человека постоянно находятся в стадии деления. Не делятся нервные клетки, клетки позвоночника и клетки сердечной мышцы.

Средняя продолжительность жизни древнего человека сильно отличалась в меньшую сторону от продолжительности жизни современного человека. В Древнем Риме средняя продолжительность жизни была около 30 лет, в 19-м веке в США – 40 лет. Это было вызвано в первую очередь тяжелыми жизненными условиями существования людей, а также отсутствием профилактики болезней, особенно инфекционных, и, не в последнюю очередь, квалифицированной медицинской помощи. Следует отметить, что медицина, несмотря на постоянные нарекания на нее, все же много сделала для продления жизни людей. В настоящее время срок жизни людей, особенно в развитых странах, значительно увеличился по сравнению с 19-м веком, примерно в два раза. Например, в Японии, стране с наивысшим уровнем длительности жизни, мужчина в среднем живет около 75 лет, а женщина и того более – 81 год. Немного меньше живут люди в Великобритании – примерно 70 лет мужчины и 77 лет женщины. Еще меньше в странах СНГ – мужчина живет около 62 лет, а женщина - 70. Такая низкая продолжительность жизни в странах СНГ по сравнению с более развитыми странами связана с худшими условиями жизни в них, недостаточным медицинским обслуживанием и главное отсутствием культуры здоровья у большинства населения страны, а проще - безответственным отношением к своему здоровью.

Сила и нервно-мышечная координация у людей достигают максимума в 19 – 20 лет, а затем постепенно уменьшаются. В то же время пик выносливости человека

приходится примерно к 30 годам. Наиболее очевидные нормальные возрастные изменения - это уменьшение силы и выносливости, дальность зрения, рост волос в ушах и ноздрях, ухудшение памяти, облысение. Сюда же относятся поседение, потеря костной массы, уменьшение роста, ухудшение слуха и менопауза. Однако эти изменения - лишь вершина айсберга. Тысячи изменений происходят в организме при старении на клеточном уровне, уровне органов и тканей. И все это не является болезнью, а нормальными признаками старения организма. Стареют все, однако скорость этого старения может значительно (в несколько раз) отличаться. Это зависит, в первую очередь, от образа жизни, которого придерживается тот или иной человек, условий его жизни, а также генетических факторов.

Существуют нестареющие животные, например, омары, осетры, акулы, аллигаторы, черепахи. Бывает и так, что самец стареет и погибает, а самка продолжает жить не старея. Что интересно, так это то, что рост нестареющих животных не останавливается. Достичь этим животным гигантских размеров мешает то, что в естественной среде они погибают или от болезней или, от хищников.

Известно, что во всех странах женщины живут дольше мужчин. Они меньше подвержены атеросклерозу и соответственно риску инфарктов и инсультов, у них меньше случаев цирроза печени, респираторных заболеваний, рака. Но более долгая жизнь женщин сопровождается многими, не смертельными, однако мучительными заболеваниями, например, такими, как ревматоидный артрит и остеопороз. Причина такой разницы в длительности жизни не до конца понятна, но можно предположить, что женщина, как хранительница очага, более необходима подрастающему поколению, чем мужчина. Кроме того, мужчины меньше, чем женщины, уделяют внимания своему здоровью, ведут более активный и агрессивный образ жизни, больше курят и пьют. Все это в конечном итоге подрывает здоровье и приводит к смерти. По идее, если бы мужчины более внимательно относились к своему здоровью, то они бы жили больше, чем женщины, хотя бы уже потому, что

их организм устроен значительно проще и более грубо, чем организм женщин. В преждевременных смертях мужчин во многом повинны их жены, у которых отсутствуют знания в области здорового образа жизни и которые не умеют готовить здоровую, насыщенную полезными веществами и витаминами пищу. Их познания в области приготовления еды ограничиваются рецептами их бабушек и дедушек, образ жизни которых в корне отличался от современного образа. Кроме того, они разными способами все время подхлестывают мужчин к необходимости добычи все новых и новых благ даже за счет их собственного здоровья. В конечном итоге мужчина, как загнанный конь, падает и уже больше не поднимается.

Примерно после 40 лет человек начинает уменьшаться в росте. Это явление объясняется обезвоживанием хрящей в суставах и позвоночнике, а также проявлением остеопороза. Также не последнюю роль на уменьшение роста с возрастом оказывает ослабление групп мышц, поддерживающих позвоночник.

Дольше живут не самые худые, а те, чей вес превышает нормальный в пределах, примерно, не больше 15 процентов. Вес человека начинает уменьшаться после 55 лет вследствие потери мышечной и костной массы, причем потеря костной массы выше у женщин.

Причиной большинства смертных случаев у пожилых людей является атеросклероз, связанный с утолщением и затвердением стенок артерий. Атеросклероз является результатом сочетания трех факторов: наследственности, возрастных изменений и образа жизни. Возрастные изменения сами по себе не приводят к атеросклерозу, но ему способствуют.

В пожилом возрасте распространены заболевания, которые называют аутоаллергическими. К ним относятся некоторые виды артрита и красная волчанка. Эти заболевания вызваны тем, что иммунная система человека реагирует на собственные белки организма, которые с возрастом изменяются и воспринимаются как чужеродные. В то же время она хуже воспринимает чужие белки и плохо выполняет свою основную

функцию очистки организма от чужих белков и собственных раковых клеток.

Было установлено, что по мере развития процесса старения уменьшается выделение многих гормонов, таких, как тестостерон, инсулин, гормон роста и др. Такое уменьшение гормонов сильно ослабляет организм и тем самым увеличивается риск различных заболеваний. Пожилые люди из-за нарушения гормонального равновесия хуже переносят ожоги, ранения, травмы, плохо реагируют на жару и холод. Возрастные изменения в организме могут значительно замедляться под воздействием некоторых искусственно вводимых гормонов. Например, введение гормонов роста пожилым мужчинам увеличивает у них величину мышечной массы. Также стимулирование гипоталамуса, который находится в мозге человека, может увеличить количество производимых им гормонов и, как следствие, улучшить усвоение белков организмом, и затормозить развитие опухолей.

Женщины теряют способность рожать детей примерно к 50 годам. В то же время мужчины в этом возрасте способны быть продолжателями рода. Некоторые из них способны к воспроизведению до глубокой старости. У женщин, возраст которых приближается к 50 годам, часто вырабатываются яйцеклетки с патологиями. У пожилых матерей наиболее часто встречаются дети с болезнью Дауна. Две трети всех случаев рака груди происходит у женщин старше 50 лет. В это же время у них наиболее часто встречаются остеопороз и атеросклероз. Способность мужчин к оплодотворению практически без ограничений по возрасту подтверждает гипотезу о том, что мужчины по своей природе должны жить дольше, чем женщины. На практике эту гипотезу подтвердил всей своей жизнью Поль Брэгг, у которого состояние сосудов и здоровья в целом в 95 лет было на уровне хорошо физически подготовленного молодого человека. У него были все шансы дожить до запланированного им срока его жизни - 120 лет, и только трагическая случайность не дала возможности ему исполнить свое желание. Ничего подобного не может продемонстрировать сегодня ни одна долгожительница. В перспективе именно

мужчины должны стать настоящими долгожителями, а не женщины, как это наблюдается повсеместно сейчас.

В настоящее время произошло осознание того факта, что старческое слабоумие в пожилом возрасте не является неизбежным фактом, хотя с возрастом ухудшается кратковременная память. Особенно трудно пожилым людям бывает восстанавливать в памяти правильные названия и имена. Широко известная болезнь Альцгеймера не является только следствием старения. Она должна рассматриваться в первую очередь как болезнь, которую можно и надо лечить.

Наиболее распространенными кожными заболеваниями пожилых людей являются зуд и сухость кожи. У них также появляются уплотнения на коже и изменения ногтей, а также появляется множество морщин. Главной причиной появления морщин является все же не старость, а солнечное ультрафиолетовое излучение. Более всего, это излучение проявляет себя на коже лица, которая наиболее часто испытывает на себе воздействие солнца. Поэтому не зря рекомендуется защищать кожу лица даже зимой солнцезащитными кремами. Так как у мужчин дерма является более толстой, чем у женщин, то у них она увядает значительно медленнее. Исчезновение подкожного жира на подошвах стоп усиливает травмы, получаемые при ходьбе. Жир также сохраняет тепло. Поэтому его потеря приводит у пожилых людей к более быстрому их замерзанию при низкой температуре. Этому же способствует и уменьшение густоты кровеносной сети. Уменьшение количества потовых желез на коже с возрастом приводит к тому, что люди преклонного возраста имеют больший риск получить тепловой удар, чем молодые, так как благодаря испарению пота, производимого потовыми железами, происходит охлаждение организма человека.

Волосы седеют из-за потери клеток, производящих меланин. Меланин, образуемый клетками в луковицах волос, представляет собой пигмент, придающий цвет волосам и коже. Волосы седеют примерно у 70 процентов пожилых людей, у остальных - поседение не наблюдается. У многих женщин с

возрастом начинается рост волос над верхней губой, а также появляются жесткие волосы на лице.

С возрастом хрусталик глаз становится толще и тяжелее, одновременно ухудшается его способность фокусироваться на близко расположенных объектах. Другим распространенным заболеванием у пожилых людей является образование катаракты, которая вызывается изменением белковой структуры хрусталика. Наряду с этим может увеличиться давление в глазу и уменьшиться передача света к нервным волокнам.

Пожилым людям значительно труднее заснуть, чем молодым, и спят они плохо. Поэтому днем они много времени тратят на отдых и дремоту. Кроме того, во время сна у пожилых людей часто возникает проблема с дыханием, которая проявляется во внезапных его остановках. С возрастом увеличивается также процент храпящих людей и людей, у которых появляются произвольные движения ног.

Потребление пищи с возрастом уменьшается. При этом происходит накопление жировых отложений и уменьшение мышечной массы. Костная масса также уменьшается. Усвояемость продуктов при пищеварении с возрастом ухудшается, в первую очередь, из-за ухудшения качества работы пищеварительной системы и сопутствующих пожилому возрасту болезней.

Доказано, что чем тяжелее мозг животного по отношению к весу тела, тем больше у этого животного максимальная продолжительность жизни. У человека это отношение наибольшее по сравнению с животным миром, поэтому и продолжительность жизни человека среди млекопитающих одна из наибольших. Сегодня максимальный срок жизни человека считается около 115 лет, а, например, максимальный срок жизни слона равен где-то 70 годам.

Питание является определяющим фактором продолжительности жизни человека, особенно для мужчин. Когда одну

из женщин спросили, почему у нее так часто умирают мужья, то она ответила: потому, что она вкусно готовит.

Многие великие люди жили достаточно долго. Ньютон жил 84 года, Толстой – 82, Гете – 82, Платон - 81, Кант - 80, Галилей – 79, Пифагор – 76. Кант в молодые годы отличался плохим здоровьем, но путем самодисциплины и упорядочения своей жизни он достиг преклонных лет, сохранив при этом ясность ума и физическую форму. Гете в конце жизни не имел признаков одряхления организма и смог сохранить свой интеллект. Толстой Л. Н. в молодости страдал болезнью легких, затем тяжелой неврастенией, но путем упорной борьбы он вернул утраченное здоровье и способность к творчеству.

У человека заложены колоссальные резервные возможности, что позволяет ему выживать в самых неблагоприятных условиях, адаптируясь к ним. Другое дело, что далеко не всегда удается этими возможностями воспользоваться. Примером такой возможности может быть следующий, описанный в литературе случай. Один человек возвращался домой по горной тропинке и случайно наступил на змею. Испуг был такой силы, что этот человек подпрыгнул и набил себе большую шишку, ударившись о ветку находящегося рядом дерева. После, когда он рассказывал об этой истории своим друзьям, ему никто не верил, так как он не мог в прыжке дотянуться до указанной им ветки, даже вытянув руку. Другой случай. Мальчик из семьи, все члены которой имели невысокий рост, очень хотел быть высоким. С этой мыслью он ложился спать и с ней просыпался. В результате его рост был в конечном итоге самым большим в классе. Эти примеры говорят о том, что если человек ставит себе цель, например, прожить долгую и здоровую жизнь, то это и произойдет на самом деле. Таким же образом можно победить и многие болезни. Если же человек опускает руки или, еще хуже, теряет интерес к жизни, то скорый конец жизни не заставит себя ждать.

Никто сегодня не может сказать, что такое старость, и даже ответить на вопрос, что было бы в том случае, если бы вдруг удалось исключить болезни, сопровождающие старость.



Сколько бы смог прожить тогда человек? Ведь существуют же нестареющие животные, которые погибают только от случайностей. Может и человек, тогда бы мог жить, не старея, и продолжительность жизни людей, которая описана в Библии, стала бы реальностью.

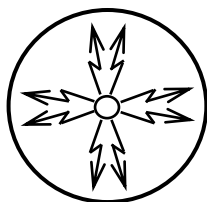
Огромную роль в продлении жизни человека играет образ его жизни. Одним из подтверждений этого является жизнь Луиджи Корнаро, родившегося в 1470 году. В молодости Луиджи вел разгульный образ жизни. Это привело его к врачам, которые ему не обещали возможности дожить даже до 50-летнего возраста. Это заставило Луиджи резко изменить свою жизнь. Он начал мало есть, много двигаться, занялся физическим трудом. В 83 года он написал свою первую книгу о том, как жить, не старея, а последнюю - в 95 лет. Умер он в возрасте 102 года.

***Список литературы:***

1. Багдыков Г. Энциклопедия резервных возможностей человека. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1997. - 416с.
2. Хейфлик Л. Как и почему мы стареем? - М.: Вече, 1999, - 432 с.
3. О мужчинах и для мужчин. Дайджест. – Житомир: Олеся, 1992, – 128 с.

**Борисенко А. А.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ  
ЖЕЛАЮЩИМ  
СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ  
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**



## Введение

Читатели первых экземпляров данной книги в своих пожеланиях настойчиво советовали автору расширить книгу введением в нее конкретных практических рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья и изложением собственного видения этой задачи. Такие рекомендации не противоречили первоначальной идее книги, в которой предполагалось остановиться не только на общих, уже существующих идеях и подходах в практике сохранения здоровья, а и на конкретных рекомендациях в этой области. При этом автор избегал изложения рецептов лечения тех или иных заболеваний, так как свою задачу он видел в предотвращении болезней у здоровых людей. К болезням он не относит обычные недомогания типа расстройства работы желудка или обычного насморка. Лечение же настоящих больных - это уже задача профессионально подготовленных специалистов – врачей, к которым автор себя не относит. Правда, рекомендации как вести себя до появления врача и как не усугубить свою болезнь в период ее стабилизации (ремиссии) он все же дает. К тому же, в настоящее время рецептов лечения различных болезней в популярной и профессиональной медицинской литературе имеется более чем достаточно. Вот только болеть люди после этих публикаций, к сожалению, все равно продолжают, потому что вылечить болезнь значительно сложнее, чем ее предотвратить. А чтобы это сделать, нужно обладать определенной культурой здоровья, которой у большинства нашего населения, судя по количеству заболеваний и среднему возрасту жизни, явно недостаточно. И врачи к этим заболеваниям имеют лишь опосредованное отношение, так как это уже не столько сфера приложения их знаний, а, сколько, общего образования людей в области культуры здоровья.

Каждый должен делать свое дело, которому учился, и желательно делать его хорошо. А вот обладать определенной культурой здоровья и вести соответственно здоровый образ жизни должен каждый уважающий себя человек, который к тому же считает себя культурным человеком. И не только обладать этой культурой, а и пропагандировать ее, в том числе и

собственным примером, среди других людей, и особенно молодежи, что и пытается делать автор личным примером и с помощью своей книги. К сожалению, у большинства нашего населения отсутствует понимание здорового образа жизни, вызванное в первую очередь нехваткой знаний по элементарной культуре здоровья, то есть знаний проверенных жизнью правил поведения в быту и на работе, которые бы не допускали нарушения законов природы, определяющих эффективное функционирование человеческого организма. Самым лучшим лечением многих болезней была бы жизнь по этим правилам. Однако вследствие отсутствия знаний в области культуры здоровья люди годами растрачивают его попусту, а затем хотят с помощью какого-то чудесного рецепта привести свой заболевший организм в норму. Увы, так не бывает. За удовольствие жить, не оглядываясь на свой организм, надо платить, и платить по большому счету, к сожалению, не деньгами, а тем, что невозможно купить ни за какие деньги и ни в каком магазине, – здоровьем. Чтобы не нести ответственность перед собственной совестью за подорванное здоровье, иногда придумываются всякие оправдательные теории, например, что все дело в неудачных генах или что неудовлетворительное здоровье есть результат действия плохой экологии, Чернобыля и тому подобное. Все это хотя и имеет в определенной степени место на практике, однако по большому счету не выдерживает серьезной критики. У японцев был свой Чернобыль, а средняя продолжительность жизни при этом самая большая в мире. Не думаю также, что у японцев гены чем-то лучше наших. Они отличаются от нас лишь уважительным отношением к собственному здоровью и высокой его культурой. Не играет в данном случае решающей роли и материальное положение, иначе бы богатые не болели. А болеют они не меньше, если не больше, чем бедные. О том, как мы относимся к своему здоровью и здоровью окружающих, я напишу немного позже, приведя конкретные примеры, взятые из жизни одного небольшого областного центра. Пока здоровый образ жизни и соответствующая ему культура здоровья не будут возведены в ранг государственной политики, население нашей страны будет вымирать. Почему-то этого не хотят понять ни государственные мужи, ни

средства массовой информации. Последние наглядно демонстрируют неуважительное отношение к здоровью населения, например, в частном случае тем, что на попытки поднять эти вопросы на страницах прессы отвечают, что читателю это неинтересно. Любопытно, что тратить деньги и силы на лечение читателю интересно, а вот получить рекомендации, как не допустить болезней и сохранить свое здоровье, ему неинтересно.

Правда, иногда в прессе все же дают рекомендации, как лечить те или иные болезни народными средствами, но эти рекомендации никак не затрагивают причину многих болезней – отсутствие у большинства населения, и особенно, что очень обидно, у молодежи, элементарной культуры здоровья. К сожалению, культура здоровья отсутствует и у многих тех, кто дает рецепты лечения болезней, – профессиональных врачей. Поэтому неудивительно, что они болеют не меньше своих пациентов и часто теми же болезнями, которые лечат, видимо так лучше познаются ими все тонкости их профессии.

Все вышесказанное не означает, что нужно сомневаться в компетентности медиков. Как раз, наоборот - перед их благородным и опасным трудом нужно склонить голову. Просто здоровый образ жизни и лечебные процедуры - это далеко не одно и то же, и тот, кто хорошо лечит, далеко не всегда ведет здоровый образ жизни и имеет знания в этой области науки.

В то же время человек, далекий от медицины, может активно использовать последние достижения в области здорового образа жизни. Хотя, несомненно, идеальный случай будет тогда, когда врач, кроме знаний в области медицины, еще будет обладать и соответствующей культурой здоровья, и сам активно будет вести и пропагандировать здоровый образ жизни. Кроме того, важно, чтобы большинство людей владели методами оказания доврачебной первой помощи, так как врач не всегда находится рядом с пострадавшим, и пока он появится, врачебная помощь для пострадавшего может оказаться уже не нужной. Знание этих методов также входит в понятие культуры здоровья.

Исходя из всего вышесказанного, автор решил ввести дополнительный материал к ранее написанным разделам книги.

Цель - дать некоторые практические рекомендации доврачебного поведения для особых случаев, происходящих в жизни, с которыми может встретиться читатель, и выразить собственные взгляды на некоторые вопросы, связанные со здоровьем. При этом идея книги остается прежней – это изложение, прежде всего, вопросов сохранения здоровья.

Основные мысли в приведенных ниже разделах будут сосредоточены на рекомендациях общего характера, по наиболее актуальным вопросам сохранения здоровья и жизни. Они связаны, в частности, с экстремальными ситуациями, встречающимися в жизни современного человека: то есть с тем, что наиболее часто ухудшает здоровье, а иногда и отнимает жизнь у людей. Например, сколько людей отравилось угарным газом по своей вине - не счесть, а травятся и поныне и, к сожалению, будут травиться и после выхода из печати данной книги. Совсем недавно автор нашел в Интернете сообщение, что двадцатилетний парень и семнадцатилетняя девушка в Симферополе уединились в гараже в автомобиле и незаметно под действием угарного газа уснули и, как выяснилось позже, навсегда. И это тогда, когда молодые люди только начинали жить. Жаль, что они не читали мою предыдущую книгу, где я писал о подобных случаях. Почему бы в школах или в институтах не проводить беседы на эту и подобные темы с примерами и фотографиями. Но некому. Вот про бинном Ньютона и закон Архимеда им расскажут, а как сохранить жизнь и здоровье от различных напастей – нет.

Также автор решил остановиться в данной книге и на подходе к сохранению здоровья, который предлагает он лично. Правда, на самом деле чисто своего подхода у него нет, так как он использует ряд различных идей и в первую очередь идеи Поля Брэгга, которого автор считает образцом для подражания. К сожалению, достичь его результатов в ближайшее время, видимо, уже не удастся никому, так как гении рождаются не столь часто, как хотелось бы.

Отбор материала в приведенных ниже разделах производился так же, как и в других разделах книги, - из ряда наиболее понравившихся автору источников. Причем взятый материал сокращен и переработан без потери основной содержательной

части. Желаящие по приведенным ниже ссылкам, при необходимости, могут в этих книгах найти развернутый материал на затронутые в разделе темы и воспользоваться им самостоятельно.

Ниже будут рассмотрены вопросы, с которыми каждый из читателей может столкнуться непосредственно после чтения данной книги – на работе, на даче, дома, в гостях, в дороге, на отдыхе. Это вопросы, связанные с укусами животных, отравлениями и другими подобными экстремальными ситуациями. В этих случаях далеко не всегда рядом будет врач, а делать до его прихода что-то надо.

Поэтому каждому из нас необходимо иметь элементарные знания в данных вопросах, так как от этого может зависеть наше здоровье и даже жизнь, а также здоровье наших знакомых и близких. В тех же случаях, когда таких знаний нет, то я лично руководствуюсь простым правилом – если не знаешь точно, что делать, то лучше ничего не делать. Важно, что принцип - не навреди - в этом случае будет выполнен.

Но это наилучший вариант поведения из возможных плохих вариантов. Все же лучше обладать какими-то минимальными знаниями в области сохранения здоровья, и затем использовать их в особых ситуациях. Иногда говорят, что предотвращать наши болезни должны врачи – это их профессия. Перефразируя одно известное выражение, могу на это ответить следующим образом. Если вы не хотите заниматься своими болезнями, то они займутся вами. Выбирайте, что лучше.

## Укусы

К сожалению, мы живем в таком мире, где человека непрерывно кто-то кусает - клещи, собаки, змеи, медузы и прочие существа. Причем в ряде случаев такие укусы заканчиваются смертельными исходами. Лучшей защитой от укусов является применение мер, которые бы их вообще не допускали. Однако эти меры применить удастся далеко не всем и далеко не всегда. Поэтому нужно знать способы оказания первой помощи при укусах наиболее распространенных пред-

ставителей животного мира, из которых наиболее яркими являются змеи.

Укусы ядовитых *змей* в большинстве случаев опасны для жизни. После укуса сразу же появляются жгучая боль, краснота, кровоподтек, отек, по ходу лимфатических сосудов - красные полосы. Наряду с этим возникают сухость во рту, жажда, сонливость, рвота, понос, судороги, расстройство речи, трудности с глотанием. Может произойти двигательный паралич. Смерть, обычно, наступает от остановки дыхания.

В случае укуса иногда предлагают выше его места наложить кровоостанавливающий жгут. Затем прокаленным на огне, хотя бы с помощью спичек, ножом рассечь кожу на месте укуса до появления крови и поставить на этом месте банку, в которой предварительно сожжен намотанный на палочке кусочек политой эфиром или спиртом ваты. После того как банка хорошо присосется, постепенно ослабляют жгут и затем снимают его. Долго держать жгут опасно, так как отсутствие кровотечения может привести к омертвлению тканей, лежащих ниже жгута. После отсасывания яда рану надо обработать раствором перманганата калия или соды и наложить асептическую повязку. На самом деле все указанные манипуляции трудно осуществить, так как под рукой, как правило, нет ни банки, ни ваты и даже спичек. Кроме того, яд быстро распространяется по организму и не ждет, пока найдутся все необходимые компоненты, и будет проведено его отсасывание, а вот время можно потерять.

Поэтому сразу после укуса срочно необходимо доставить пострадавшего в больницу, давая при этом ему обильное питье. В ряде пособий рекомендуют отсасывать сразу после укуса кровь из ранки ртом, сплевывая ее затем, при условии, что на губах и во рту нет повреждений слизистой оболочки. Отправляют пострадавшего только в лежачем положении. Это если есть, кому и на чем отправить. Поэтому старайтесь в местах, где есть змеи, не ходить в одиночку и быть предельно внимательным, если все-таки находитесь в опасных местах, где есть змеи.



Рассмотренная методика защиты от яда змей часто подвергается обоснованной критике, но критики ничего не могут предложить взамен. Самое лучшее не допускать укусов змей, тогда и критиковать будет нечего. Защищают от укусов змей кожаные или резиновые сапоги и толстые шерстяные носки. В руках должна быть длинная палка, которой шевелят подозрительные предметы, кусты и листья. Ночью змей привлекают зажженные костры. Змеи обычно не нападают на человека, если тот их активно не тревожит. При приближении человека змея уползает в сторону, а если ей это не удается, то она предупреждающе шипит.

Если вас укусила *пчела*, то в первую очередь удалите жало. Однако удаляйте осторожно, чтобы не раздавить жало и мешочек с ядом, находящимся в нем. Если вы этого не сделаете, то мешочек с ядом будет еще две – три минуты пульсировать, проникая вглубь тела. После того как жало с ядом будет удалено, хорошо промойте ужаленное место водой с мылом или антисептиком. Чтобы устранить боль используйте холод. Он также уменьшает отек и предупреждает распространение яда. Эффективен также аспирин, так как он нейтрализует ряд ингредиентов яда. Намочите место укуса и приложите к нему аспирин. Полезно намазать место укуса нашатырем. Также оказывает положительное действие на укус паста из пищевой соды и воды. Очень быстро удаляет яд из ранки паста из воды и порошка древесного угля. Когда у вас ничего нет под рукой из перечисленных выше средств, то можно использовать смесь воды и грунтовой глины. Следует отметить, что укусы пчел не столь безобидны, как это может показаться на первый взгляд. Если у здоровых людей укус пчелы вызывает боль на короткое время и отек, который обычно исчезает в течение нескольких часов, то у людей, чувствительных к аллергенам различной природы, укус пчелы может привести к смертельному шоку. Если после укуса пчелы появляются такие симптомы, как тяжесть в груди, крапивница, тошнота, головокружение, то в таких случаях немедленно обращайтесь к врачу, а на время пока его нет, приложите холод к месту укуса. Имейте в виду, что от

укусов пчел погибает больше людей, чем от укусов ядовитых змей.

Укус *осы, шмеля и шершня* отличается от укуса пчелы, так как они имеют гладкие жала, которыми могут укусить повторно. Кроме того, оса имеет больше шансов занести инфекцию в ранку, так как она посещает и места сбора мусора, где может ее прихватить. Особенно опасен укус осы во рту, когда неосмотрительно ее заносят туда, поедая фрукты и ягоды. Такой укус может закончиться отеком горла и удушением человека.

*Шершни* опасны тем, что нападают коллективно. Если один из них вас укусил, и вы при этом раздавили его и соответственно мешочек с ядом, то запах этого яда возбуждает остальных шершней, и они дружно начинают гоняться за вами. Спаситься от них бывает очень проблематично. Поэтому обходите шершней стороной.

Ранки после укусов ос, шершней и шмелей обрабатываются так же, как и после укусов пчел. Однако следует обратить внимание на то, что они в большей степени, чем укус пчел, способствуют аллергической реакции на них в организме. Поэтому нужно понаблюдать за реакцией организма на укус и при первых признаках аллергии обратиться к врачу.

При обнаружении *клеща* нужно обратиться в ближайший медпункт. Если такой возможности нет, попробуйте удалить клеща сами. Однако не вырывайте его, потому что вы можете оторвать туловище, а головка и лапки останутся в теле. Тогда нарыва не избежать. Для удаления клеща на него предварительно необходимо капнуть бензин или керосин, а затем приложить к месту укуса марлевую салфетку или вату, смоченную нашатырным спиртом, одеколоном, водкой, раствором перекиси водорода или марганцовокислого калия. В результате раздражения клещ ослабит свою хватку и его легче будет вытянуть с вашей кожи. Но для этого надо подождать около десяти минут. Клеща можно задушить каплей парафина, растительного масла или лака для ногтей, нанеся эти вещества на него. Оба вещества закрывают крошечные отверстия по

бокам клеща, и он задыхается. Однако тогда все проблемы с вытаскиванием клеща с вашего тела остаются за вами, так как клещ вам ничем не сможет помочь. Поэтому это крайний случай, когда все попытки добиться того, чтобы клещ самостоятельно разжал челюсти, потерпели неудачу. В этом крайнем случае положите на пораженный участок тела кольцо и налейте в углубление растительное масло и подождите некоторое время пока, задыхаясь, клещ не начнет вылезать сам. Тогда возьмите пинцет и осторожно помогите ему в этом. Обязательно обработайте ранку дезинфицирующим средством. Лучше всего перекисью водорода. После этого покажитесь к врачу. Как говорится, от греха лучше быть подальше.

Есть и другие рекомендации, как удалить присосавшегося клеща. Клещи опасны тем, что они вводят свои маленькие челюсти в кожу, которые силой вытаскивать нельзя, так как они могут остаться внутри и создать тем самым место для инфекции. Поэтому клеща тянуть надо очень медленно, желательно пинцетом, однако результат от такого воздействия может быть отрицательный. Если не получается его вытянуть, то немного подогрейте зажженной спичкой спинку клеща. Однако это нужно делать тогда, когда вы не полили клеща какой-либо горючей смесью. Если это не поможет, то под клеща засуньте кончик лезвия перочинного ножа, затем нагрейте гвоздь и положите на спину клеща сверху. При этом клещ должен шевелить ножками. Если это не происходит, то гвоздь недостаточно теплый. Когда ножки клеща зашевелиятся, поверните лезвие ножа так, чтобы клещ стоял на его кончике, и затем попытайтесь его вытянуть. Но не перегрейте клеща. Ваша цель - раздражить клеща, чтобы он убрал свои челюсти с вашей кожи, а не зажарить его.

*После извлечения клеща промойте ранку от укуса с мылом и затем помажьте ее йодом или другим антисептиком, чтобы предотвратить инфекцию.*

Наблюдайте внимательно за ранкой. Может появиться пятно в форме кольца вокруг укуса даже по истечении нескольких недель. В этом случае нужно профессиональное лечение с помощью антибиотиков. Также после укуса клеща могут появиться сыпь на теле, высокая температура и головная боль. Немедленно в этом случае надо обратиться к врачу, так как

возможен летальный исход. Имейте также в виду, что есть клещи, которые переносят энцефалит. Поэтому лучше всего избегать укусов клещей. Пик сезона клещей - июнь и июль, однако они представляют опасность с ранней весны до поздней осени. Поэтому, отдыхая в лесу или в местности, где есть высокая трава, оставляйте как можно меньше открытых участков кожи. Прежде чем лечь спать, осмотрите внимательно свое тело на предмет наличия на нем клещей и примите душ с хорошим напором воды. Клещ не сразу цепляется за тело, а ищет некоторое время наиболее его мягкие части и поэтому клеща можно просто смыть струей воды. Если вы хотите убедиться в наличии клещей в данной местности, то возьмите белую фланель и прикрепите ее к леске. Затем протяните фланель по траве и под кустами и исследуйте эту фланель на предмет наличия клещей.

Если вы отдыхаете на берегу моря, а не у себя на даче, то с вами может встретиться *медуза*. В щупальцах медуз содержится яд, с которым возможно вам предстоит познакомиться. Если такое знакомство уже произошло, то первое, что вы должны сделать, - это промыть ранку, которую вам оставила медуза, соленой водой. Именно соленой, а не пресной, так как пресная вода способствует усилению жалящего действия щупальцев медузы, клетки которых возможно еще остались в вашей ранке. Затем удалите прилипшие щупальца полотенцем, салфеткой или острым предметом и промойте несколько раз ранку спиртовым раствором любого происхождения или полейте ее уксусом. Если после всех этих процедур появляются головная боль, судороги, одышка, тошнота и рвота, то немедленно обращайтесь за врачебной помощью.

Если вас укусила *собака*, лисица, кошка или какое-либо другое животное, то возможно заражение вирусом бешенства – чрезвычайно опасного заболевания, при котором поражаются клетки головного и спинного мозга. Инкубационный период длится от 12 до 60 дней, а сама болезнь - от 3 до 5 дней, после чего, если не принять специальных врачебных процедур, укушенный человек, обычно, погибает. Так как часто внешне

животные не имеют никаких видимых признаков бешенства, то большинство укусов следует считать опасными в плане заболевания бешенством. Поэтому пострадавшие от укусов должны проходить курс специальных прививок против бешенства. После укуса необходимо тщательно промыть ранку с мылом, чтобы смыть слюну и другие загрязняющие вещества, и затем так же тщательно следует промыть укус марганцовкой. Если наблюдается кровотечение, то забинтуйте рану стерильным бинтом. В крайнем случае, чистую руку приложите к ране и таким образом приостановите кровотечение. Однако не следует слишком спешить бинтовать рану, так как кровотечение способствует удалению слюны животных из нее. В первую очередь надо широко обработать кожу вокруг укуса дезинфицирующими средствами, такими, как йод, перманганат калия, спирт. Внимательно наблюдайте за укусом, если он покраснеет и станет горячим, то не исключено, что в ранку проникла инфекция. В этом случае требуется срочная медицинская помощь.

## **Спасение утопающих - дело рук не только утопающих**

Спасать *утопающего* нужно быстро, так как смерть может наступить через 4-6 минут после утопления. К утопающему нужно подплывать сзади, иначе он может сделать захват подплывающего и вместо одного будет два утопленника. Брать утопающего нужно под мышки с тем, чтобы его голова была над водой. Выбравшись на берег, необходимо, сняв с него одежду, энергично растереть кожу сухим материалом для быстрейшего восстановления кровообращения. Одновременно нужно согреть пострадавшего, укутав его в теплые сухие вещи. Утопленники бывают бледные или синюшные, в зависимости от цвета кожи. У бледных утопленников в легких и дыхательных путях нет воды, и поэтому у них не прекращаются сердечные сокращения. Сложнее дело обстоит с синюшными утопленниками. У них изо рта выделяется пенная жидкость, а в дыхательных путях находится вода. Поэтому как можно быстрее им необхо-

димо очистить марлей полость рта и глотки, а затем быстро удалить воду из дыхательных путей. Для этого надо пострадавшего повернуть на живот, перегнув его через колено так, чтобы голова свисала вниз, и несколько раз надавить на спину. После этого, перевернув лицом вверх, следует сделать искусственное дыхание способом «изо рта в рот» и произвести искусственный массаж сердца. Особенно опасно купание после принятия алкоголя даже в небольших дозах.

Люди, страдающие атеросклерозом и соответственно ишемической болезнью сердца, во время утопления могут получить инфаркт непосредственно в воде и погибнуть до их спасения. Автор наблюдал случай, когда мужчина в возрасте (пятьдесят два года) с определенным общественным положением приехал на научную конференцию с молодыми аспирантками и провел некоторое время с ними у костра на берегу моря, где был трехбалльный шторм. Будучи в прошлом моряком и немного разгоряченным, он решил, что этот шторм ему не помеха, и попытался искупаться. Свою негативную роль в этом купании сыграли и аспирантки, о чем уже позже, во время их безутешных рыданий, я им откровенно сказал. Результат купания не заставил себя ждать. Когда мы прибежали к морю и вытащили купальщика на берег, он уже был, как оказалось позже, мертв. Правда, была попытка в течение часа делать ему искусственное дыхание, которая длилась до тех пор, пока приехавшие со скорой помощью врачи не установили окончательный диагноз – смерть от инфаркта непосредственно в море.

Чрезвычайно опасны прыжки в воду в неизвестном месте, которые могут закончиться инвалидностью и даже смертью. Автор видел молодого красивого юношу после того, как он неудачно прыгнул в реку и сломал шейные позвонки. Представьте себе чувства этого юноши и его родителей, видящие беспомощного сына, который не может ездить даже в инвалидной коляске, и сделайте соответствующие выводы. К сожалению, молодости присущ авантюризм, и поэтому с молодыми людьми нужна неустанная разъяснительная работа. Однако она должна быть осторожной и не превращаться в ежедневное назидание.

Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Поэтому надо как можно чаще показывать результаты безответственного отношения к своему здоровью, в том числе и по телевидению. Ведь в каждый купальный сезон тонет масса людей, и это повторяется из года в год. Каждый такой случай и обстоятельства, способствовавшие ему, должны становиться достоянием общественности.

## **Тепловой удар и ожоги**

При длительном перегреве организма, например, в жаркую погоду от солнечных лучей, вполне возможен *тепловой удар*. Тепловой удар происходит, прежде всего, из-за потери воды организмом при потении. Первыми симптомами теплового удара являются жажда, потеря аппетита, бледность. Затем следуют головокружение, шум в ушах, потемнение в глазах, слабость в ногах, иногда рвота, появляются одышка и сердцебиение. Если в этот момент не принять срочные меры, то происходит поражение центральной нервной системы и пострадавший теряет сознание, наблюдаются судороги мышц, бред. Температура тела повышается до 40 градусов Цельсия и даже выше. Затем наступает смерть в результате паралича сердца и дыхания. Чтобы предотвратить наихудший результат, при первых признаках теплового удара больного переносят в прохладное место, снимают одежду и, приподняв голову, осторожно укладывают. Затем его медленно охлаждают с помощью прохладной воды или холодных компрессов. При этом больного обильно поят. В случае нарушения дыхания или остановки сердца производится искусственное дыхание. После этих неотложных процедур срочно вызывайте врача.

Чтобы не получить тепловой удар, нужно потреблять больше жидкости, отказаться от алкоголя, кофе и курения. Алкоголь и кофе ускоряют обезвоживание организма, а курение сужает сосуды и тем самым способствует уменьшению потоотделения. В жару носите одежду светлых тонов и обязательно шляпу.

Каждый год в одно и то же время, где-то конец мая - начало июня, после жарких дней автор наблюдает одну и ту же картину участившихся в этот период похорон, как правило, мужчин, в возрасте около шестидесяти лет. На вопрос о том, что смерть произошла на даче, получал, как правило, утвердительный ответ. Здесь ситуация простая. Человек с атеросклеротическими бляшками просидел всю зиму неподвижно дома в основном возле телевизора, и когда пришла весна, активно занялся «восстановлением» здоровья – естественно, на даче. Он считает, что жара ему не помеха и большой плюс для здоровья - это активный физический труд. Это действительно так, если человек здоров. Но здесь-то ситуация другая. После проведенной у телевизора зимовки и соответствующего ухудшения здоровья нужны длительная акклиматизация и постепенное вхождение в работу на даче. Без этого имеем результат, описанный выше. Когда я приезжаю в свой дачный кооператив, я наблюдаю безрадостную картину его постепенного опустения. Кажется, в таком райском уголке среди леса и цветов человек должен жить вечно. Но нет, инсульты, инфаркты и даже рак - довольно нередкая вещь у жителей кооператива. А ведь люди строились с тем, чтобы жить десятилетия, и считали, что тем самым обеспечат себе здоровую старость. Считали правильно, но вот культуры здорового образа жизни им не доставало. Отсюда и результат.

*Ожоги* - это довольно частое явление в обычной бытовой и производственной жизни человека. Они делятся на термические, солнечные и химические ожоги. Термические ожоги являются следствием попадания на тело открытого огня, соприкосновения с раскаленными предметами, например, металлической печью, и попадания на тело горячей жидкости.

Ожоги бывают трех степеней. Ожоги первой степени – небольшие по размеру, являются красными и болезненными. К ним относятся солнечные ожоги и ожоги от жидкостей. Ожоги второй степени приводят к волдырям, которые очень болезненны. Ожоги третьей степени характерны для случаев, когда повреждаются глубокие слои кожи, но не на всю ее толщину. Рассмотренные ожоги являются поверхностными и в принципе



способны к самостоятельному заживлению. Ожоги четвертой степени обугливают кожу, но не болезненны, так как нервные окончания разрушены ожогом. Если с ожогами первой, второй степеней и даже иногда третьей можно справиться и самому, то с ожогом четвертой степени надо обязательно обращаться к врачу. При поражении ожогом более трети поверхности тела, если своевременно не оказана лечебная помощь, то, обычно, вследствие шока и нарушения функций внутренних органов в течение примерно шести часов происходит гибель пострадавшего.

Если у вас небольшой *ожог* от открытого огня первой и второй степеней, то лейте на него холодную воду, но не ледяную, до тех пор, пока не перестанет жечь. Прохладная вода снимает боль и не дает ожогу распространяться на другие части обожженной ткани. Затем наложите на него чистую марлевую повязку и оставьте ожог на сутки в покое. После этого осторожно промойте ожог водой с мылом, высушите и снова наложите повязку. Так делайте несколько раз, пока не увидите, что ожог заживает. После этого можно оставить его в покое на более длительное время. Однако если ожог не заживает в течение десяти и более дней, то надо обращаться к врачу. Боль от ожога облегчает сок алоэ, который надо приложить к ожогу. Однако если вы пользуетесь в это время какими-либо лекарствами или у вас сердечное заболевание, то лучше алоэ не пользоваться. Если у вас на месте ожога вскочил волдырь, то постарайтесь его не трогать, так как волдырь - самая лучшая повязка, придуманная природой. После того как волдырь прорвется сам по себе, очистите это место с помощью мыла и воды, а потом забинтуйте его. Иногда в силу некомпетентности смазывают обожженные места различными жирами, яичным белком и другими подобными веществами. Это ни в коем случае нельзя делать, так как эти вещества загрязняют рану и способствуют нагноению в ней.

Если у человека загорелась одежда, то нужно или снять ее, или, если это сделать невозможно, набросить на пострадавшего покрывало, мешок и т. п., чтобы прекратить доступ к огню воздуха. Однако нельзя пострадавшему бегать в горячей

одежде, так как от этого огонь под воздействием воздуха только сильнее разгорается.

При *солнечных* ожогах используйте обычную холодную воду. Для этого окуните салфетку в воду и приложите ее к обгоревшему месту. Повторите эту процедуру несколько раз. Можно также применять прохладную ванну. Неплохо при этом добавить в ванну чашку белого винного уксуса. Также можно приложить к обгоревшим местам пасту из крахмала с водой или ломтики яблок, картофеля, сырого огурца. Неплохо использовать для уменьшения ожогов обычную простоквашу. Она охлаждает и успокаивает. Больше пейте воды. Однако главной задачей все же является задача недопущения ожогов. Для этого используйте солнцезащитные средства, загорайте в тени и носите одежду.

В последнее время участились случаи *химических* ожогов, которые являются следствием концентрированного действия на кожу человека химических веществ, например, бензина или керосина, когда их используют для компрессов. Особенно распространены ожоги кислотами и щелочами. При химическом ожоге надо в первую очередь вызвать врача. Если этого быстро сделать нельзя, то необходимо снять загрязненную одежду. Затем необходимо механически устранить опасное вещество. Полезно его смывать сильной струей воды, например, из водонапорного шланга при условии, что оно не образует химического соединения с водой, которое воспламеняется или взрывается. Затем накладывается сухая повязка или повязка с нейтрализующим веществом (антидотом). Другие лекарственные средства исключаются, так как неясно, какие химические соединения они образуют с химическим веществом, вызвавшим ожог. После этого необходимо профессиональное вмешательство врача.

При ожогах кислотами место ожога нужно обмыть нейтрализатором, в качестве которого может быть мыльная вода или двухпроцентный раствор соды. Ожоги щелочами лечатся хуже, так как они влажные, в отличие от ожогов кислот, образующих струп. В качестве наиболее распространенных

нейтрализующих веществ у щелочей выступают двухпроцентный раствор борной или лимонной кислоты, а также столовый уксус.

## Отморожения

Часто случается, что люди сбиваются зимой с пути или по другим причинам они при низкой температуре обмораживаются. Отморожение иногда может наступить и при нулевой температуре, если имеются высокая влажность, сильный ветер и промокшая одежда. Способствует отморожению общее ослабление организма вследствие голодания, утомления, заболевания, а также алкогольного опьянения. Обморожение увеличивает пронизывающий холодный ветер. Чаще всего подвергаются отморожению пальцы рук и ног, а также уши, нос и щеки. Если при отморожении кожа становится нечувствительной и белой, то это будет первая степень обморожения. Наиболее часто при этом обмораживаются щеки, нос и уши. После того как обмороженная область согреется, наблюдаются ее покраснение и отек, а кожа впоследствии может облезть и иногда покрывается волдырями. При второй степени обморожения кожа замерзает сильнее и глубже, чем при первой ступени, однако не теряет способности к самовосстановлению. Чувствительность кожи при этом теряется. После согревания появляются волдыри. При глубоком обморожении, соответствующем третьей степени, кожа холодная, твердая и бесчувственная, а при согревании синее или багровеет. При оттаивании в дальнейшем наблюдаются омертвление кожи и образования струпа. Четвертая степень характеризуется омертвлением частей тела, например, пальцев, стопы. В таком случае нежелательно ходить на отмороженных ногах, но это лучше, чем позволить им оттаять и замерзнуть снова. Сильное отморожение (третьей и четвертой степеней) требует профессионального вмешательства, так как можно потерять пальцы рук или ног, а также занести в организм инфекцию. При отморожении нужно как можно быстрее восстановить кровообращение отмороженных частей тела путем их растирания и постепенного согревания на месте происшествия. При согревании остерегайтесь ожогов от костра или

нагревательной лампы. Лучше согреться теплой водой или своим теплом. Например, можно согреть пальцы рук, засунув их под мышку. Не растирайтесь снегом, так как это вызывает трение кожи, и на ней могут появиться микротравмы, через которые можно занести в организм инфекцию. Кроме того, снег дополнительно охлаждает кожу. Избегайте потребления на холоде алкоголя, так как он вызывает большую потерю тепла. Если побелели нос, уши, то их следует растереть рукой до покраснения. Можно их растирать спиртом, одеколоном, водкой, перчаткой, меховым воротником. С ног обувь следует снимать очень осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. При необходимости можно распороть голенища сапог. В теплой комнате для дополнительного внутреннего согревания организма можно выпить горячий чай, кофе или водку, но в разумных пределах. После покраснения отмороженных частей тела их надо вытереть досуха, смочить спиртом и наложить сухую чистую повязку, утеплив затем ее ватой. Если же при растирании кровообращение восстанавливается медленно и кожа имеет синюшный цвет, то следует предположить глубокое обморожение и пострадавшему нужно срочно оказать врачебную помощь. Особую опасность на холоде представляет гипотермия – состояние, при котором человек замерзает *изнутри*. Симптомы гипотермии включают озноб, замедленный пульс, летаргию и общее снижение активности. При дальнейшем снижении температуры внутри человека может быть потеря им сознания. Человека с признаками гипотермии следует перенести в теплое место, завернуть в одеяло и дать ему теплое питье. При этом спирт не следует давать, так как он вызывает только ложное чувство тепла и не согревает человека. Много людей, которые застряли ночью в автомобиле, покидали автомобиль и погибали в пути от гипотермии. Поэтому если вы застряли в пути, то вам лучше сидеть в автомобиле и дожидаться утра.

## Отравления

Для борьбы с вредителями и сорняками в большом количестве используются *ядохимикаты*, от которых могут постра-

дать и люди. Чтобы этого не случилось, надо внимательно пользоваться инструкциями по применению ядохимикатов. Однако они довольно часто нарушаются, и тогда человек может отравиться ядохимикатами. Признаки отравления появляются через 15 – 60 минут после применения ядохимикатов. Как правило, поражается нервная система. Появляются повышенное слюноотделение, потливость, может произойти паралич мускулатуры, а также возможна смерть от остановки дыхания. При таком отравлении больного немедленно доставляют в стационар, и в случае необходимости делается искусственное дыхание.

Об отравлении судят по общему недомоганию человека, принявшего какое-то неизвестное вещество, некачественную еду или питье. Оно выражается в слабости, вялости, потере аппетита, головных болях. Также могут быть боли в животе, тошнота, рвота, понос, потеря сознания. Может наблюдаться посинение лица, губ, сухость или потливость кожи. В таком случае надо незамедлительно принять меры по выведению из организма ядовитого вещества и срочно вызвать врача. До прихода врача следует попытаться вывести отравляющее вещество из организма. Выведение вещества зависит от пути проникновения яда в организм. Если это кожа, то следует смыть яд водой и наложить сухую нейтральную повязку. Если яд проглочен, то следует вызвать рвоту и промыть желудок раствором марганцовокислого калия или взвесью активированного угля. Для этого следует напоить этим раствором отравившегося и вызвать у него рвоту.

Отравления могут быть вызваны пищей, растениями, угарным газом. Пищевые отравления возникают через 4-18 часов после приема некачественной пищи. К пищевым отравлениям относятся и отравления грибами, которые особенно широко распространены в последнее время.

Чтобы избежать отравления грибами, собирать надо только грибы, которые хорошо знаете. Они не должны быть червивыми, подгнившими или старыми. Не собирайте грибы рядом с железной дорогой, автострадой, промышленными предприятиями, так как грибы накапливают в себе вредные соединения из почвы, атмосферы и во время осадков, а также радиоактивные вещества. Самые чистые грибы - это опята.

Собирать грибы надо только в хорошо проветриваемую тару, так как в другой таре они быстро портятся из-за недостатка воздуха. Перерабатывать грибы надо в тот день, когда их собрали. При отваривании грибов надо 2-3 раза поменять воду. Ни в коем случае нельзя хранить грибы в оцинкованной посуде, так как это может привести к отравлению. Лучше всего грибы сушить. В этом случае повышается концентрация полезных веществ, и исчезают микроорганизмы. Нельзя есть грибы из вздувшихся банок. Не рекомендуется потребление грибов беременным и кормящим матерям, а также детям до 8 лет. Симптомы отравления грибами развиваются от 30 минут до 24 часов. Появляются сильные боли в животе, сопровождающиеся расстройством желудка, непрерывной рвотой, сильной жаждой, головной болью, холодным потом. Температура при этом понижается, пульс становится слабым. При отравлении очистите желудок, для этого рекомендуется выпить как можно больше кипяченой *воды с содой* – одна столовая ложка соды на литр воды. Эту процедуру надо повторить несколько раз, затем дать *слабительное*, уложить больного в постель, к ногам и животу положить *грелку* и вызвать, как можно скорее, врача или скорую помощь. Остатки грибов не выбрасывать и сохранить до прихода врача. Питание и алкоголь при этом исключить. Лечение при благоприятном исходе занимает от нескольких недель до месяца. Однако последствия грибного «удовольствия» могут растянуться на годы, а то и всю жизнь, о чем будет напоминать печень и, возможно, другие органы. Не исключена инвалидность. Прежде чем есть грибы надо хорошо подумать, а стоит ли это делать. Выяснить, где они собирались, в какое время и кем. Лучше всего исключить такой опасный деликатес, как грибы, из своего рациона вообще. Их питательность сомнительна, а риск, как в бою: то ли ранен будешь, то ли жизнь положишь. Наиболее тяжелые отравления вызывает бледная поганка, поражающая в первую очередь печень и почки. Выжить удастся немногим – менее 10 процентам. Реже встречаются отравления мухомором, так как его трудно спутать с каким-либо другим грибом из-за его яркой окраски. Существует множество других опасных грибов, которые можно спутать со съедобными грибами, на чем ловятся даже опытные грибники.

К отравляющим веществам относится и алкоголь. При отравлении алкоголем наблюдаются покраснение лица, сменяющееся бледностью, резкий запах алкоголя изо рта, пена на губах, расширение зрачков. Позднее нарушаются сердечная деятельность и дыхание. При оказании помощи необходимо вызвать рвоту, промыть желудок, обмыть сначала теплой, а затем холодной водой. Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом и выпить чашку крепкого кофе. При дальнейшем ухудшении состояния следует вызвать скорую помощь.

Растениями можно отравиться тогда, когда под видом лекарственных трав используются ядовитые травы, такие как дурман или белена. Причем может быть и смертельный исход. Кто не знает украинскую народную песню, когда девушка отравила ядовитой травой, отказавшегося от нее «Грыщя»?

Часто бывают случаи отравления, в том числе и со смертельным исходом, угарным газом (окисью углерода). Это случается в избах при неисправном или случайно закрытом дымоходе, в гаражах при работающих двигателях, в погребках, когда там раскладываются костры с целью выгнать грызунов. К сожалению, от угарного газа в подвале погиб друг автора, который развел костер, чтобы выгнать грызунов. Известно много случаев, когда в гараже для согрева включают двигатель и люди гибнут от отравления угарным газом. Выделяющийся с двигателя угарный газ незаметно усыпляет людей, воздействуя на нервную систему, и далее наступает смерть. Автор на своем веку не один раз сталкивался со смертельными исходами от отравления угарным газом и знает не понаслышке о его коварстве. Поэтому будьте бдительны всегда там, где этот газ может появиться.

При отравлениях угарным газом в первую очередь необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух и привести в чувство. Для этого следует ополаскивать ему лицо и грудь водой, поднести ватку с нашатырным спиртом, растереть виски и руки водкой или суконной тканью. Ноги и руки необходимо дополнительно согреть и затем приступить к искусственному дыханию, и срочно вызвать скорую помощь.

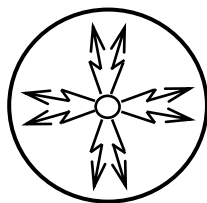
***Список литературы:***

1. Полная энциклопедия народной медицины. М: Олма-пресс, АНС, Т.1., 1996. –751 с.
2. Домашний доктор. Советы американских врачей / Пер. с англ. – М.: Кронпресс, 1977. – 560 с.
3. Буянов В. М. Первая медицинская помощь. – М: Медицина, 1974. – 152 с.



**Борисенко А. А.**

**О ЗДОРОВОМ И НЕЗДОРОВОМ  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
ИЛИ  
О КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВЬЯ**



## Введение

Сегодня с состоянием здоровья в нашей стране дела обстоят, мягко говоря, очень и очень непросто. Около половины мужчин не доживают до среднего возраста продолжительности жизни мужчин в нашей стране - это примерно 60 лет. Вторая половина мужчин почти поголовно имеют различные заболевания, среди которых многие приводят к летальным исходам. Правда, не намного лучше обстоят дела со здоровьем и у женщин, хотя они все же живут дольше, чем мужчины, в среднем на десять лет. Это связано с особенностями анатомии и физиологии женщин и более бережным отношением их к своему здоровью. Они больше читают литературы на темы здоровья, слушают лекции, придерживаются диет и более активно лечат свои болезни. Съездите в любой санаторий. Там лечатся в основном женщины, а мужчины, если и приезжают туда, то лечатся в основном пивом или чем-нибудь еще покрепче. Результат такого лечения налицо. После шестидесяти лет такой жизни на одного мужчину у нас приходится примерно две женщины, а с ними дети их наследники.

Из этих наследников почти половина, причем еще в детстве, чем-нибудь хронически заболевает, так что когда наступает время идти в армию, то есть множество уважительных причин туда не попасть. Наши дети еще в детстве потребляют в большом количестве различные таблетки, загрязняя свой организм и готовя, таким образом, почву для будущих более серьезных заболеваний. Но молодость и хорошая наследственность, которая вообще-то присуща славянским племенам исторически, преодолевают все сложности, и наши дети в подавляющем большинстве вырастают внешне здоровыми, хорошо сложенными и красивыми молодыми людьми.

Вот в этот момент, кажется, самое время заняться сохранением своего здоровья. Но не тут-то было. Торжествует девиз: от жизни, пока молод, надо взять все, иначе потом будет поздно. Под все понимают всевозможные удовольствия, из которых наименьшие - это курение и пиво. О наибольших из них говорить не будем, чтобы не разжигать на них аппетит. И теперь этот повзрослевший ребенок под воздействием улицы, рекламы и

окружающих дядь и тетя начинает брать от жизни все то, за что уже в молодости начинает платить. Но основная расплата приходит позже, когда совсем взрослый ребенок после длительных недомоганий начинает болеть уже серьезными болезнями. В этот момент он начинает вдруг понимать иллюзию, которая активно поддерживается рекламой, что врачи могут все. Выясняется, что врачи могут далеко не все, а то, что могут, имеет заоблачные цены.

Но главное, все-таки, не цена. Иначе современные олигархи не болели бы и жили по сто лет. Но как показывает действительность, время жизни современного миллиардера не намного отличается от времени жизни простого рабочего, а то и меньше его, и болеет он, иногда даже чаще и более серьезными заболеваниями, чем его рабочий. К сожалению, как утверждал великий американский целитель Брэгг, здоровья в аптеке не купишь. Иначе, почему тогда, если верить телевидению, предпоследнему американскому президенту сделали операцию на сердце. Уж в этой стране и медицина первоклассная и лекарства не фальшивые, но операцию все же не отменили. А операция - это крайний и наиболее радикальный выход из сложившейся ситуации, когда никакие консервативные методы лечения не помогают. Этот пример говорит также и о том, что даже в такой высокоразвитой стране как Америка, вопросы профилактики здоровья не стоят на первом месте, а что уж говорить о нашей стране, где к здоровью у обычных людей отношение как к чему-то такому, которому нет конца и предела.

На мой взгляд, сегодня самый важный вопрос в нашей стране - это поменять такое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Это вопрос, если хотите, политический. Сколько бы мы не строили больниц, санаториев, профилакториев, оздоровительных лагерей и тому подобного, ничего в нашей стране не изменится со здоровьем населения до тех пор, пока не удастся сломать устоявшиеся не за одно столетие вредные привычки по отношению к здоровью. А без здоровых, полных сил граждан страны невозможно построить богатое и процветающее общество.

Особенно важно изменить отношение к своему здоровью у студенчества, так как именно они являются носителями будущего

прогресса в стране. Ведь все-таки, - это наша элита. Сталкиваясь по роду своей деятельности со студентами, я удивлюсь их элементарной безграмотности в области здоровья, хотя интерес к этому вопросу у них есть. Они неоднократно задавали мне вопрос, почему никто им не рассказывает о здоровом образе жизни. И действительно, почему? Они с удивлением узнавали от меня о вещах, о которых, на мой взгляд, должен знать каждый образованный человек. Почему-то они считали, что это медицинские знания, а не просто уровень культуры обычного человека. О том, что это так, говорит тот факт, что некоторые из медиков, являясь отличными профессионалами своего дела, также не владеют элементарной культурой здоровья. Иначе чем объяснить такое большое количество среди них больных. Когда я говорил студентам, что за свою немалую и непростую жизнь у меня не было даже простуды, не говоря, например, о гриппе, и соответственно ни одного больничного, то они мне не верили. Меня же удивляло другое - человеку двадцать лет и он уже не верит, что может не болеть, а что же с ним будет в сорок лет и больше. И действительно, среди них столько больных, что в мое студенческое время я даже себе представить не мог такого. Помню, в нашей деревне во время моего детства, одного молодого человека по причине его болезни не взяли в армию. Это считалось особым случаем, и о нем говорили, что это тот, которого даже в армию не берут. Он затем был вынужден куда-то исчезнуть из деревни.

С чего начинаются практически все болезни – с грязи в городе, на улице, в подъезде, в квартире, на человеке и, наконец, внутри организма. Не решив вопросы чистоты, никогда не удастся решить вопросы хорошего здоровья. Попытка спрятаться в чистую квартиру, сделав ее оазисом здоровья, однозначно обречена на неудачу. Ведь все равно нам надо идти на работу, в магазин, на рынок, и мы принесем оттуда грязь и не только на наших руках и ногах, а и в легких, и в крови. Грязь и культура здоровья - понятия несовместимы. Хотите быть здоровыми, боритесь за чистоту не только в вашей квартире, а и в городе, и в вашем доме. Не экономьте на чистоте. Она в любом случае обойдется вам в десятки раз дешевле, чем лечение болезней от отсутствия чистоты. Самая высокая цена за вывозку мусора будет

не сравнима с ценой, которую вам придется заплатить потом за борьбу с вашими недугами и недугами ваших родственников.

Я помню свой любимый город где-то лет двадцать назад. Это был чистый, необычайно уютный и спокойный город, весь засаженный розами. По вечерам работали музыкальные фонтаны. В городе шло непрерывное строительство. Строились гостиницы, театры, учебные заведения, новые микрорайоны. Куда все это ушло и почему, а, главное, ради чего, для меня непонятно. Так до настоящего времени я и не получил ответа. Да, были трудности, но не проблемы, как сейчас. И все же я надеюсь, что наш город все-таки возродится и станет еще краше, чем был, но надо это важное дело возрождения начинать с чистоты. Самое обидное, что мы уже привыкли к грязи и воспринимаем ее как само собой разумеющееся, хотя от чистоты в городе напрямую зависит наше здоровье и здоровье будущих поколений.

## **Картинки с натуры**

Чтобы наша молодежь изначально была здоровой, нужно еще в детском возрасте прививать ей культуру здоровья. Но как ее привьешь, если взрослые люди ею не владеют. Только несколько примеров, взятых из жизни одного из региональных городов.

Стоят студентки возле входа в университет и курят. Рядом табличка – в университете не курят. Спрашиваю, читать умеете. Молчат. Говорю, знаете ли вы, что каждая шестая смерть в стране от курения, а три из четырех родов неблагополучные, и для трети из неблагополучных родов причиной является курение. Вижу, что не хотят верить. Хорошо, а знаете ли вы о том, что состаритесь на десять – двадцать лет раньше, чем некурящие женщины. Отвечают, ну и что, зато сейчас нам приятно и интересно.

Захожу в своем университете в мужской туалет. Стоят четыре улыбающихся парня и курят сигареты, а рядом с ними курит, сидя на корточках, молодая симпатичная девушка. Любопытно, задумывалась хоть раз эта девушка, как в душе относятся к ней эти молодые люди, и о том, что ее ждет впереди.

Идут по улице мамаша и ее дочь - подросток и обе едят мороженое. Затем старшая из них, а за ней младшая спокойно выбрасывает упаковку от мороженого прямо на тротуар. Я не

выдерживаю и делаю замечание. Ответ мамы: «Ну и что». В ответ говорю, что очень сожалею о том, что находимся не в Гонконге, так как там бы ее поступок оценили по достоинству. Он бы ей обошелся не меньше чем в сто гонконгских долларов, и она бы надолго запомнила, где можно, а где нельзя выбрасывать мусор.

Собственно я делал замечание не для мамы. С ней все ясно. Только уплаченные в виде штрафа деньги могут изменить ее отношение к культуре поведения вообще и культуре здоровья в частности. Это замечание предназначалось для ее молоденькой дочери. Для нее еще не все потеряно, она наш разговор может запомнить и даже может когда-нибудь выбросит упаковку в урну, правда, если она будет рядом с ней.

Аналогичная картина. Проезжает по улице легковая автомашина. С нее высовывается водитель и прямо на проезжую часть выбрасывает пакет с мусором. Такое впечатление, что этот водитель завтра улетает на луну и больше в этом городе жить не собирается. Представляете, как он ведет себя на пляже и в других общественных местах!

Следующая картина. Разгар купального сезона, пляж. Плакат, на котором написано, собак приводить на пляж и купать запрещено, штраф пятьдесят гривен. Подходит женщина с громадным псом с длинной шерстью. Заходит в реку, сначала сама купается. Затем начинает с мылом мыть себе голову. Помыв голову, заводит в реку собаку и тоже моет ее с мылом. Подумайте, сколько всяких нечистот попало в реку. А в этой реке купались дети, и, возможно, среди них был и ваш ребенок, уважаемый читатель или читательница, и вы сейчас ломаете голову над тем, откуда у вашего ребенка взялась эта проклятая болячка. Она оттуда, с реки. Собаки переносят множество заболеваний и чрезвычайно опасны с этой точки зрения для человека, но это отдельная тема. И все эти беды из-за прихоти скучающей женщины. Она неплохо развлеклась и развлекла свою любимую собаку, но кто-то расплатится за ее прихоть своим здоровьем. Не исключено, что и она заплатит в полной мере за такое отношение к себе и людям. Она же ведь живет не где-нибудь на Азорских островах (кто б ее там держал), а в загрязненном городе. А при таком уровне культуры, как у нее, она рано или поздно, получит полный набор болячек.

Собака - это в целом проблема наших городов. Нет сомнения, что собака друг человека и его надо любить. Но при этом совсем было бы неплохо, если не любить, то хотя бы уважать и проживающих в данном месте людей. А их то, как раз, владельцы собак не любят. Они раздражают их любимых собачек, да так, что они вцепляются своими иногда очень могучими челюстями в тело не понравившегося человека. И найти управу на хозяев этих собачек невозможно. Собаки заполонили парки, и другие места отдыха, сделав с них отхожие места. Да что парки, сегодня пройти по городу просто так без палки невозможно. Любимцы бегают без намордников на отдалении от хозяев. Причем хозяева не стесняются заходить со своими любимцами даже в магазины и на стадионы, где тренируются маленькие дети, хотя там прямо на входе висит вывеска со словами, что на стадион вход с собаками строго запрещен. Статистика числа укусов собаками, особенно детей, с каждым годом нарастает, но властями ничего не делается для наведения в этом нашествии собаководов какого-либо порядка. Есть и проблема бездомных собак. Их количество из года в год также увеличивается. Среди них у мусорных ящиков встречаются и породистые, явно домашние собаки, выброшенные любвеобильными хозяевами на свалку. Наигрались с собакой и выгнали ее прочь, а все потому, что никакой ответственности перед тем, кого приютили, не несут. А надо бы.

Мытье головы на пляже – это тоже распространенная привычка у наших людей. Неужели так трудно понять, что пляж – это общественное место, где нужно соблюдать правила поведения, выработанные для таких мест. Пляж, все-таки, не баня. Никто ж не моет голову в бассейне, а вот на пляже - это можно. И потом вопрос, неужели больше негде помыться? Мытье головы – это старый обычай, который остался еще с тех времен, когда большинство людей жило в деревнях. Тогда шли на речку или озеро, чтобы помыть голову или постирать белье. Другого способа – это сделать, в те времена практически не было. Но те нелегкие времена ушли в прошлое, а обычай остался. И как заходить в воду на пляже, когда кругом в воде плавают мыльные хлопья.

Но и на морских пляжах обстановка бывает ничем не лучше. Приезжаю как-то по путевке на море возле большого города. Прямо возле моря стоят особняки богатых местных знаменитостей. Казалось бы, что они должны побеспокоиться о чистоте воды. Но не тут-то было – подул ветер с моря, и вода принесла прямо на пляж фекальные массы, которые выбрасывал в море город. Желание заходить в воду само собой пропало. Теперь перед тем как отправляться на морское побережье, я внимательно изучаю населенные пункты, которые там находятся и их величину.

Снова пляж, только теперь уже возле моста. Он завален доверху мусором. Такое впечатление, что здесь была мусороуборочная машина, и весь содержащийся в ней мусор высыпан на пляже. Понятно, что пляжи у нас не убираются. В конце концов, мы же находимся не на испанских курортах, а у себя дома. Глядя на пляж, создается такое впечатление, что идет соревнование, кто больше из отдыхающих оставит мусора. У них уже, к сожалению, выработалась к мусору привычка. Там, где щепетильный человек даже бы не показался, отдыхающие спокойно раздеваются, купаются и загорают.

Летний отдых за городом тоже не безынтересен. Поехал я со своим другом с другого города показать наши красоты, в места, откуда я сам родом. Приехали в живописнейшее место. Зеленый лес, озеро, как говорится, глаз не оторвать. У нас действительно земля во всех отношениях замечательная. Прекрасный климат, леса, много воды. Ищем на местном пляже у озера место, где можно присесть. Увы, такое найти оказалось почти невозможным – консервные банки, битое стекло, бумага. Наконец устроились в тени под могучими соснами. В этот момент приезжает машина с городскими номерами. С нее выходят муж, жена и двое сыновей – подростков. Говорю своему другу. Я буду рассказывать, что они будут делать, а ты проверяй меня. Начинаю: «Сейчас они будут мыть машину, причем воду с озера будет носить жена, ребята будут заняты мытьем, а муж давать руководящие указания». И действительно, все было так, как я и говорил. Причем грязная вода лилась в озеро, где все собирались купаться. «А сейчас, - говорю я дальше, - они немного перекусят, покупаются, и будут загорать на самом солнцепеке, пока полностью не сгорят, а



вечером жена намажется сметаной, позвонит своей подруге, и будет рассказывать ей, как они хорошо отдохнули, и как она при этом сгорела». Далее все происходило в соответствии с моим рассказом. Мой товарищ был очень удивлен моими познаниями местного быта и поинтересовался, откуда я все это знаю. Я ему ответил, что это моя родина и поэтому традиционное поведение людей мне неплохо известно с детства.

Еще пример из нашей местной жизни. Пригласила меня в гости молодая женщина, которая только что купила квартиру и сделала ремонт. Подхожу к подъезду и иду по лестничной клетке. У нас вообще-то подъезды не блещут чистотой, но такой грязи я не видел давно. Подхожу к квартире. Та же грязь. Зато в квартире великолепие - блеск и чистота. Я так и не решился задать хозяйке вопрос о том, что может, все-таки, имел бы смысл подмести ей мусор хотя бы перед квартирой. Ведь вся эта грязь рано или поздно попадет в ее квартиру.

Отдыхая на одной из скамеек возле моста через реку, наблюдаю двух молодых симпатичных, если не сказать красивых, мам с колясками. К своему ужасу вижу, что у одной из них ребенок - калека с физическими недостатками и поэтому он ходить не может, а у второй, к счастью, ребенок внешне нормальный, но ходит только на носочках. Появление на свет таких детей с физическими и умственными недостатками обычно связано с принятием их родителями некоторых опасных видов лекарств и спиртных напитков перед зачатием, а также в случае позднего рождения ребенка.

Бизнесмен, примерно сорока с лишним лет, довел себя до такого состояния, что был вынужден заказать себе Мерседес с одной дверью вместо двух. Но через некоторое время он уже из-за своего непомерного веса не мог самостоятельно вообще ходить. В раннем возрасте это был крепкий молодой человек с хорошей предпринимательской хваткой. Однако образ жизни современных бизнесменов, которому он следовал, и пренебрежительное отношение к своему здоровью привели его к тому, что его мир сузился до кровати, на которой он с трудом помещался, а дальнейшая его судьба находится под большим вопросом.

Наши бизнесмены, которые вырвались с когда-то окружавшей их нищеты, себя совершенно не жалеют, пытаются

компенсировать нереализованные ранее желания богатой сегодняшней жизнью, и за это расплачиваются своим здоровьем. Почти у всех них избыточный вес, значительно превышающий норму. Естественно, что у каждого из них машина. Но она забирает, как ничто другое, их здоровье. Кроме того, сидячий образ жизни на работе, нервные перегрузки, повышенный аппетит, непрерывные застолья, официальные и неофициальные встречи в ресторанах - все это приводит к гиподинамии и соответствующим заболеваниям, которых множество. Среди них гипертония, остеохондроз, стенокардия и так далее и тому подобное. Смертность и инвалидность у таких еще относительно молодых людей очень высокая. А ведь это золотая элита страны, без которой экономический рост невозможен. Необходимы срочные меры для спасения целого слоя нашего населения.

Такой напор некоторых наших граждан в плане выпивки объясним тем, что тот, кто постоянно пьет, хочет, чтобы вокруг было как можно больше таких же, как он, не в меру пьющих людей. Тогда на их фоне не так видна его пагубная привычка, а он при этом смотрится вполне прилично. Очень важно давать таким людям соответствующий отпор и отбивать у них охоту развращать других, особенно молодых людей.

В природе устроено все очень разумно. Все, что не соответствует ее законам и правилам, исчезает, а взамен развивается то, что соответствует ее установкам, то есть наиболее прогрессивное. Сколько точно исчезло видов животных и сколько народов не знает никто, но, без сомнения, немало. И сейчас одни нации вымирают, а другие, наоборот, развиваются, и очень бы хотелось, чтобы мы были среди перспективных наций. Но тот, кто плюет себе под ноги, делает свое дело – уничтожает свой народ, причем не в переносном, а в прямом смысле.

## **Культура здорового отдыха**

Отдых по своей сути - это мощнейший источник здоровья. Однако им часто распоряжаются не только не в пользу сохранения и укрепления здоровья, а даже во вред его. Как это может показаться не странным, но и для качественного отдыха требуется

определенный уровень культуры, который необходимо воспитывать с детства.

Отдых может быть разным – это и поход в театр, филармонию, музей, и поездка в дом отдыха, и встреча с соседом за партией шахмат. Важно, чтобы во время отдыха было отключение от обыденной и рабочей обстановки и человек попадал в новую для него атмосферу. Потребность в отдыхе является естественной необходимостью человека и не всегда им осознается. Поэтому человек часто вместо отдыха имеет его подобие, например, когда после работы отдыхает с другом за распитием алкогольных напитков. Однако и такие занятия, как альпинизм, туризм, пешие походы в лес, например, за грибами, не взирая на их некоторую опасность, являются выражением потребности человека в активном отдыхе. Активный отдых также необходим для укрепления здоровья, как и хороший сон. Во время отдыха, например в театре, у человека происходят глубокие и пока еще не до конца ясные биохимические изменения, благотворно влияющие на здоровье организма в целом. Обратите внимание, какими вы идете в театр или музей и какими посвежевшими и с каким приподнятым настроением вы возвращаетесь домой. Кстати, именно после таких походов следует решать семейные вопросы, в том числе и продолжения рода.

Особенно благотворное влияние на здоровье верующего человека оказывает посещение церкви. В момент церковных таинств наступают положительные изменения в человеческом организме, и он получает большой заряд бодрости и работоспособности. Поэтому самым серьезным наказанием для наших предков было закрытие церквей, что вызывало бунты и восстания крестьян. В те тяжелые времена единственной отрадой и отдыхом была церковь, и глубоко верующий человек после тяжелейшего физического труда в поле должен был иметь возможность отвести душу и получить успокоение в церкви.

Театр и другие подобные заведения для проведения культурного досуга появились не случайно, а как следствие необходимости полноценного отдыха человека. Во времена, когда еще не было кино, телевизора и компьютера, это было единственное место, где люди могли качественно отдохнуть. Как о полноценном месте отдыха, о театре стало известно с истории Древней

Греции. Там, наряду с отдыхом, рассматривались и серьезные вопросы, волновавшие общество, – высмеивались неудачные решения политиков, поднимались семейные вопросы, вопросы войны и мира. Поход в театр не так давно был еще и показом мод – каждый одевался во все лучшее, что было в его распоряжении, с тем, чтобы показать это остальным. Для этой цели особенно подходили антракты. С этой же целью опаздывали, так как на входивших людей во время уже начавшегося спектакля обращалось общее внимание. Там же проходили и деловые встречи и иногда решались важные вопросы.

При посещении театра и других подобных им заведений важную роль для полноценного отдыха играет особая, царящая там атмосфера праздника, наличие множества заинтересованных в спектакле людей и ощущение предстоящего удовольствия. Поэтому раздевалка и другие подсобные помещения являются неотъемлемыми атрибутами полноценного отдыха, и об этом надо заботиться не меньше, чем о самом спектакле. Поэтому бывает чрезвычайно обидно присутствовать на мероприятиях в театре, когда раздевалка не работает и зрители вынуждены смотреть спектакль или музыкальные произведения в верхней одежде.

Плохое влияние на здоровье человека оказывает телевизор, не говоря уж о компьютере. Это устройства, которые забирают здоровье у смотрящих его людей. Телевизор категорически запрещается смотреть более двух часов в сутки. Нарушение этого запрета приводит к множеству заболеваний, таких, как гипертония, атеросклероз, сердечные заболевания вплоть до раковых состояний, не говоря уже о головной боли, артритах и тому подобных болезнях. Этот маленький ящик, хотя его все время увеличивают в размерах, кроме всего прочего, еще умудряется высасывать с помещений, где он находится, необходимые для здоровой жизни, заряженные отрицательно ионы, лишая их тем самым жителей этих помещений. Вредное действие телевизора увеличивается также за счет показа некачественной телевизионной продукции и особенно назойливой рекламы, которая не так уж безобидна для здоровья, как может показаться на первый взгляд. Особенно не рекомендуется смотреть современные телевизионные постановки типа триллеров перед сном. Если же это произошло, то считайте, что полноценного сна

у вас не будет, что, естественно, нанесет урон вашему здоровью. Лучше сделайте пешую прогулку перед сном или послушайте спокойную музыку.

Особенно плохо действует телевизор на людей, когда совмещают просмотр телевизора с другими занятиями, например едой, приготовлением пищи или стиркой белья. Некоторые умудряются телевизор поставить даже на кухне, чтобы было веселее заниматься кухонной работой. Не советую этого делать уже потому, что можно получить травмы по невнимательности из-за просмотра телевизионных программ. Лучше послушайте спокойную музыку в это время.

Имейте также в виду, что телевизор - это источник повышенной опасности пожара. С такими случаями автор встречался на практике, когда включенный в сеть в так называемом сторожевом режиме телевизор загорался. Этому способствовала пыль, которая при длительной эксплуатации накапливается внутри телевизора. Поэтому не оставляйте его без присмотра даже в сторожевом режиме, когда включено только стартовое электропитание.

Загорание происходило и в стиральной машине, когда беспечные хозяева включали ее на длительный режим работы, и затем уходили из дома. При выходе из дома всегда проверяйте электрические приборы на возможное их включение в электрическую сеть. Это поможет сохранить ваше имущество и в конечном итоге ваше здоровье.

## **Питание и здоровье**

Немаловажное влияние на здоровье оказывает питание. Вопросы правильного питания являются в соответствующей литературе наиболее спорными. В одних источниках, например, рекомендуется пить молоко и молочные продукты, а в других, наоборот, высказывается противоположное мнение.

Однако есть и общие рекомендации. Это, прежде всего, ограничение потребления соли и соленых продуктов, твердых животных жиров, маргарина. С другой стороны - рекомендации увеличения количества потребления растительной пищи: фруктов, ягод, овощей, зелени, а также различных соков.

Исходя из этих рекомендаций, например, автор практически отказался от прямого потребления соли, так как ее достаточно в хлебе, мясе и других продуктах и субпродуктах. Кроме того, он не ест мясо в большом количестве, и ест его не чаще, чем один – два раза в неделю. Это же относится и к яйцам. Черный чай и кофе вообще исключены из меню, а взамен пьет травяные чаи. Широко использует для питания орехи, курагу, изюм, различные соки. Питание проходит в основном два раза в день. Причем завтракает поздно – почти в полдень, так как утром наиболее интенсивно работает умственно и физически, а переваривание пищи мешает этому.

Кроме того, один – два дня в неделю обязательная голодовка (то есть сутки или двое суток обходится без пищи и часто без воды). В среднем за год голодание занимает от 50 до 70 дней. Так как голодовки проводятся уже в течение многих лет, то организм адаптировался к голоданию, и поэтому дни голодания наиболее производительные по выполняемой работе. Самочувствие в это время хорошее. Летом, во время отпуска иногда практикуются и более длительные голодовки, но не более трех суток.

Воду старается пить дистиллированную или хорошо очищенную от органических веществ и минеральных солей с помощью специальных фильтров, и на такой же воде готовятся травяные чаи и первые блюда. До времени регулярных голодовок в течение примерно 10 лет по субботам были разгрузочные дни, которые и сейчас применяются, иногда, при нарушении пищеварения в качестве лечебных процедур. Вообще старается использовать рациональное питание для профилактики заболеваний.

Естественно, с рациона исключены алкогольные напитки. В качестве добавок к питанию используются соевое, ореховое, оливковое и тыквенное масла, рыбий жир, зародыши пшеницы, настой корня солодки и тому подобное. На вопрос, как себя чувствует после всего этого, отвечает, что так же, как и ранее. Главное, что не обращается за помощью к врачам, и не принимает никаких лекарств.

Безусловно, недомогания бывают, но с этим справляется пока самостоятельно. Для этого, кроме лечебного питания, су-

ществуют и другие методы, как, например, медитация или простейшие физиотерапевтические процедуры, которыми должен владеть каждый образованный человек. И главное - это чистота во всем и, прежде всего, внутри организма. Чтобы этого достичь, нужна и чистая вода, и чистая еда, и чистые руки, и чистые мысли. На взгляд автора, в этом залог здоровья и спокойной, не проблемной, старости.

Для большей конкретности в данном разделе рассмотрим некоторые продукты, обладающие оздоровительными и отчасти лечебными свойствами. Среди них дыни, арбузы, бананы.

Дыня замечательный продукт, как по вкусовым качествам, так и по пользе для организма. В ней особенно много содержится витамина А и кальция, естественно в органическом состоянии, а также набор других полезных витаминов и веществ, вплоть до органического золота. Однако дыня плохо совмещается с другими продуктами, особенно с молоком и яйцами. После приема дыни нежелательно пить холодную воду и алкогольные напитки, чтобы не расстроить пищеварительную систему. Нельзя есть дыню с нарушенной кожурой или надрезанную, так как на такой дыне могли поселиться возбудители сальмонеллы и ботулизма. Сладкая мякоть дыни отличная среда для размножения микробов. Дыня хорошо впитывает в себя тяжелые металлы, имеющиеся в выхлопных газах автомобилей. Поэтому нежелательно покупать ее на автострадах.

Одним из наиболее эффективных средств очищения организма от скопившейся там грязи являются арбузы. Их ботаники относят к классу ягод. Арбузы богаты каротиноидами, природными биологическими веществами, которые улучшают работу иммунной и репродуктивной системы. Кроме того, в них содержатся в органических состояниях калий, кальций, железо, селен, фосфор, цинк, медь, а также витамины и другие полезные вещества. Арбузы помогают при болезнях почек, малокровии, желудочно-кишечных заболеваниях. Сильнейшее мочегонное средство. Предлагаются в качестве диетического средства при ревматизме, подагре, ожирении, мочекаменной болезни, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях желчевыводящих путей. Полезна, при отсутствии избытка нитратов, и зеленая арбузная корочка. Она улучшает состояние кишечника, что полезно при

колитах. Арбузы желателно есть для профилактики катаракты, раковых заболеваний, артритов и артрозов. Очень полезны, особенно лицам с не совсем здоровыми почками, разгрузочные дни с употреблением свежеежатого сока арбуза. Арбузная клетчатка способствует выведению избытка холестерина. Для здоровых людей предлагается с помощью арбузов специальная методика очистки организма. В соответствии с ней следует неделю питаться арбузами и черным хлебом. Для людей, имеющих то или иное заболевание, требуется данную чистку согласовать с лечащим врачом, чтобы не нанести вреда организму от длительного голодания. Результат проявляется в очищении мочи, исчезновении воспалительных процессов и повышении жизненного тонуса. Однако есть опасность вместе с арбузом получить и повышенную долю нитратов в организме. Чтобы этого не произошло, арбуз должен быть сочным и сладким, а не напоминать вату, прожилки на поверхности арбуза должны быть зеленоватые, а не желтые. Желтое пятно на поверхности арбуза свидетельствует о его зрелости и о том, что он вызрел на грядке. Кроме того, нежелательно покупать первые арбузы, которые, обычно, выращивают в парниках. Они имеют повышенное содержание нитратов. Также не следует выедать мякоть до самой кожуры, где как раз и накапливаются нитраты. Сегодня, обычно, едят арбузы в сыром виде, а раньше арбузы еще варили и солили. Из корок арбуза получают ароматное варенье.

Банан питателен и содержит витамины А и С, органические железо, фосфор, калий, кальций. Однако при этом надо учитывать, что при выращивании бананы интенсивно обрабатываются ядохимикатами, которые могут накапливаться в нем.

К продуктам питания можно отнести и некоторые биологически активные добавки, обладающие как питательной ценностью, так и способностью к оздоровлению организма.

Биологически активные добавки сейчас вошли в моду и широко используются населением. Однако надежды, которые возлагают на них, далеко не всегда оправдываются, а стоят они не дешево. Биологические добавки – это не лекарство, а профилактическое средство. Вреда от большинства из них нет, если, конечно, потреблять в меру, но потраченные на их



приобретение деньги могут не окупиться. Поэтому врачи, обычно, не запрещают своим пациентам их потреблять, но и особого лечебного эффекта от них не ожидают. Здесь больше срабатывает эффект плацебо, когда умелая пропаганда разогревает фантазию больных и они начинают ожидать чуда. А если его терпеливо ждешь, то что-то похожее на него происходит, но со временем оказывается, что это не чудо, а лишь его иллюзия. Однако существуют и действительно необходимые человеку биологически активные добавки, особенно в случае каких-либо серьезных заболеваний. Они поставляют необходимые витамины и элементы, в количествах, которые невозможно получить обычным путем с помощью фруктов, ягод и овощей, особенно в зимний период. Многие из них содержат антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы, молекулы обладающие свойствами окислителей, тем самым, замедляя старение организма, и способствуют его выздоровлению при заболеваниях. Их также бывает просто необходимо принимать спортсменам при больших физических нагрузках. Сегодня существует целая индустрия по производству биологически активных веществ и в ней без специального образования трудно разобраться. Поэтому прежде, чем принимать такие вещества, необходима консультация со специалистами в этой области, число которых, к сожалению, пока что в нашей стране невелико.

Однако все же в качестве эффективных добавок автор рекомендует в зимне-весенний период принимать замороженную в морозильных отделениях холодильника смородину, вишню, малину, клубнику. После оттаивания эти фрукты практически не теряют своих исходных качеств и воспринимаются организмом как свежие. В результате организм получает антиоксиданты, витамины и полезные органические микроэлементы.

Сегодня за многие десятилетия интенсивной обработки земли из нее были удалены полезные микроэлементы, которые хотя и в небольших количествах, но очень необходимы в *органическом* виде людям. Это золото, медь, селен и другие подобные вещества. Поэтому наблюдается дефицит этих элементов в организме человека, что провоцирует различные заболевания, среди которых могут быть и серьезные. Решают проблему восполнения этих элементов биологические добавки.

Однако они не дешевы и не всегда, поэтому, доступны. Однако вы самостоятельно можете получить подобные добавки и решить проблему дефицита в организме микроэлементов. Для этого используйте лесные ягоды, в которых в силу меньшей эксплуатации земель, находящихся под лесом, сохранилось большее количество микроэлементов. Для этой цели подойдут плоды шиповника, боярышника, калины, рябины. В этом случае медленной сушкой в прохладном месте высушите собранные плоды, так чтобы они стали твердыми на ощупь, и затем, дополнительно промыв их и теперь уже быстро высушив, размельчите на кофемолке до уровня порошка. Этот порошок содержит большое количество так необходимых вашему организму веществ. Добавляйте его в первые блюда в чай (травяной), посыпайте им вторые блюда и салаты. Это одновременно и вкусно и полезно. Такую же процедуру сушки и размола можно провести и со жмыхом морковки, полученным после того, как с нее будет отжат сок или апельсиновыми корочками. Данный порошок очень полезен как приправа к первым блюдам.

По современным взглядам в связи с ухудшающейся экологической обстановкой в мире, а также выбросами различных производств, особенно химических, ионизирующей радиации и ростом автотранспорта в воздухе, почве, воде и пище увеличилось количество химически активных осколков молекул – свободных радикалов. Эти остатки молекул лишены части своих электронов и поэтому пытаются захватить их в других неповрежденных молекулах, превращая их, при этом, в свободные радикалы. Свободные потому, что они могут свободно вступать в реакции с различными веществами. Эти реакции относятся к окислительным реакциям и поэтому свободные радикалы называются еще *оксидантами*. Вещества, которые нейтрализуют оксиданты, называются *антиоксидантами*. Таких веществ много и они находятся в основном в различных продуктах питания растительного вида – овощах, фруктах, ягодах. Поэтому, поедая такие продукты, человек вводит в свой организм вещества нейтрализующие свободные радикалы. А эти радикалы, если их не нейтрализовать, очень опасны для организма, так как они вступают в реакцию с его клетками, вызывая их повреждения и

иногда гибель. Поврежденные клетки сами становятся окислителями и тем самым усиливают действия исходных радикалов. В результате, по мнению многих исследователей, появляется множество различных заболеваний, среди которых выделяются заболевания с потерей информации на генном уровне и появлением злокачественных новообразований. Старение организма также связывают с воздействием свободных радикалов. Считается, что всевозможные стрессы и нервное напряжение ухудшает возможности организма нейтрализовать свободные радикалы, и поэтому они способствуют его старению. Однако все же достаточно убедительных исследований, которые бы подтверждали все вышесказанное о свободных радикалах, у автора мало, но и не верить имеющимся исследованиям на эту тему, у него нет оснований. Лучше поверить и провести соответствующую профилактику, чем, не поверив, получить болезнь.

Врачи - онкологи в подавляющем большинстве утверждают, что лучше поститься, чем лечиться. За этой простой фразой скрывается большой смысл, говорящий о пользе голодания для здоровья людей. А если после поста подналечь на редьку, редис и капусту, особенно цветную, то угроза раковых заболеваний, от которых умирает каждый шестой человек на земле, значительно снизится.

В то же время о «пользе» вареного мяса говорит следующее наказание. Преступника кормили только вареным мясом. Вскоре он сходил с ума и умирал. Если бы наряду с мясом ему давали еще овощи, фрукты и растения, то проблем бы у него со здоровьем не было. Человеческий организм может переварить столько белка, сколько в нем содержится витамина С. Поэтому необходимо употреблять мясо совместно с растениями и овощами, которые, как известно, в большинстве своем содержат этот витамин. Но при этом следует учитывать, что сто граммов копченой колбасы так же вредны, как пачка сигарет самого низкого качества. К сожалению, некоторые умудряются одновременно и копченую колбасу съесть и пачку низкопробных сигарет выкурить.

В древние времена говорили, что человек есть то, что он ест. Многие начинают свой день с пищи, содержащей много

сахара и крахмала, или употребляют еду, содержащую много животного жира и холестерина. И то и другое снижает работоспособность организма. Лучше использовать на завтрак фрукты, овощи, творог, мед, а еще лучше вообще обойтись без завтрака. В последнем случае у вас будет хорошая ясность ума и высокая физическая работоспособность, а фрукты, овощи, творог и мед можно перенести на обед. К этому можно добавить салаты, приправленные оливковым маслом, и орехи. Все это неплохо запить стаканом фруктового или овощного сока, например, морковного. Для ужина подойдет кефир или простокваша, кусок черного подсушенного ржаного хлеба с чесноком, морковка, капуста и лук. Попробуйте прожить по предложенной диете хотя бы неделю, и вы не узнаете свой организм. Вам будет казаться, что вы летаете на крыльях. Правда, следует отметить, что эта диета предназначена для здорового, а не больного организма. В последнем случае необходима специальная диета, разработанная специалистами. И, все же, нужно учитывать, что если человек не завтракает, то это увеличивает риск инфаркта. С другой стороны, в этом случае очищается кровь, и на этот период улучшаются умственные способности. Учтите, что если во время еды человек употребляет много сахара в виде сахарозы, то есть обычного сахара, то это приводит к быстрому увяданию тканей организма, запорам, предрасположенности к инфекциям, зубному кариесу, ожирению. В то же время сахара, входящие в состав фруктов и овощей полезны в любых количествах. Поэтому наслаждайтесь арбузами, дынями, спелыми яблоками, виноградом, медом и так далее. От такого кушанья будет только польза.

Вы умеете готовить чай? На этот счет есть известная притча. Умирает знаток приготовления хорошего чая. Вокруг собрались его родственники и друзья, и все ждут от него рецепта приготовления знаменитого чая. Наконец, в последнюю минуту он подзывает всех к себе и слабеющим голосом говорит – мужики ... не жалейте заварки. На самом деле все, конечно, несколько сложнее. Приготовление чая, особенно на востоке, – это сложная процедура, от которой во многом зависит качество этого напитка. Очень важно при его приготовлении не потерять высокомолекулярные легко распадающиеся органические вещества. Именно они и создают в первую очередь неповторимый

вкус хорошо приготовленного чая, а также создают лечебный эффект. Поэтому есть ряд правил приготовления качественного чая. Вот они. Не жалейте заварки, заваривайте примерно 2 чайные ложки чая на одного человека. Тут знаток, о котором шла речь выше в притче, был прав. Вода должна быть *чистой*, лучше всего дистиллированной или хорошо отфильтрованной специальными фильтрами так, чтобы кроме молекул воды в ней ничего не оставалось. Не перекипятите воду. Кипятить ее следует в эмалированной посуде или стеклянной. Не пользуйтесь старой заваркой, а такой она становится через 25-30 минут после приготовления чая. Не храните чай в полиэтиленовых, металлических и пластмассовых емкостях. Наилучше использовать стеклянную и керамическую тару. Ну и дайте возможность хорошо настояться чаю, предварительно укутав посуду, в которой находится чай, теплым полотенцем или другой подходящей материей.

Еду следует готовить на хорошо очищенной, а еще лучше дистиллированной воде. За счет своих экстрактивных, то есть извлекающих свойств такая вода хорошо подходит для приготовления пищи, а также разнообразных напитков. Супы и борщи получаются наваристыми и вкусными. При умывании такой водой исключается аллергическая реакция со стороны кожи и отложение солей в организме.

## Полезные растения

Среди различных трав существуют травы, обладающие целительными свойствами применительно к человеческому организму. Рассмотрим наиболее употребляемые из них.

Шалфей может быть использован для лечения практически всех воспалительных процессов в горле. Настойка листьев шалфея применяется как вяжущее, противовоспалительное и дезинфицирующее средство, например, для полоскания при воспалении десен, слизистой оболочки рта, ангине, катаре верхних дыхательных путей. Полезно при таком полоскании добавить в раствор шалфея настойку с цветков ромашки. Полоскание надо повторять каждый час, тогда оно принесет наибольшую пользу. Также полезно обмывать настоем шалфея

плохо заживающие язвочки и раны. Пьют несколько раз в день за пол часа до еды также чай из шалфея при коликах в кишечнике, катарах желудка, при вздутии живота. Однако в этом случае необходим совет врача. Свежие листья шалфея играют существенную роль при приготовлении ряда вкусных блюд, например, спагетти.

В ягодах калины содержится сахар, органические кислоты, пектины, каротин, витамины. Особенно много витамина С, которого здесь больше, чем в цитрусовых плодах. Горечь и кислота пропадает после первых заморозков, и ягоды становятся сладкими. Сок и отвар плодов калины с медом рекомендуют пить при простуде, ангине, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах геморрое, внутренних и носовых кровотечениях, болезнях кожи. Калина полезна людям с повышенным давлением, при спазмах, способствует заживлению ран, тонизирует, оказывает мочегонное действие. Свежие плоды хороши как слабительное средство, помогают при головной боли и гастрите с пониженной кислотностью. Витаминный чай из ягод обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием.

В ноябре декабре происходит уборка плодов облепихи. Ее плоды представляют уникальный природный поливитаминный концентрат. Свежие плоды едят мало. Из них больше делают кисели и компоты, но самое ценное – это сок ягод облепихи. В замороженном виде плоды облепихи хорошо сохраняются всю зиму. Ценнейшим продуктом ягод облепихи является облепиховое масло. Оно содержит жирорастворимые и растворимые в воде витамины. Чай из листьев облепихи используется при малокровии, ревматизме, подагре, некоторых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника. Настой из листьев и ветвей используется при ревматизме и заболеваниях суставов. Облепиховое масло обладает противовоспалительным, ранозаживляющим и противомикробным действием, препятствует развитию атеросклероза. Установлено, что если пить сок из плодов облепихи, кровеносные сосуды очищаются от склеротических бляшек. Плоды облепихи и облепиховое масло полезны при лечении последствий радиоактивного облучения и как противоопухолевое средство. Облепиховое масло противопоказано при острых холециститах, панкреатитах,

гепатитах. Свежие плоды и сок облепихи не рекомендуют больным язвенной и мочекаменной болезнью.

## Чистая вода

*Губит людей не пиво,  
губит людей вода*

Вода, как это не банально звучит, была, есть и будет в обозримом будущем основой биологической жизни и, соответственно, основой нашего здоровья и благополучия. Однако это утверждение относится только к чистой, незагрязненной воде. Что же касается воды, содержащей в виде примесей или в растворимом виде дополнительные органические и неорганические вещества, то здесь мы имеем дело, как правило, с грязной водой, постепенно отравляющей наш организм. В результате появляются различные и самые неожиданные заболевания, начинающиеся от обычного насморка, гипертонии, инсульта, инфаркта и, заканчивая такой тяжелейшей болезнью, как рак, которую еще можно назвать болезнью грязных клеток. А что тут говорить о почках и печени, которые не могут не болеть уже в силу своих прямых функциональных обязанностей - очищать грязную воду и поэтому отравляются ею в первую очередь.

Так как загрязнение организма отравляющими веществами, содержащимися в воде, происходит постепенно и незаметно, то причину этих заболеваний ищут где угодно, но только не в воде, которая, обычно, находится вне подозрений. Наиболее часто говорят при этом о стрессах и нервных перегрузках. Могут также говорить о сглазе, порче и тому подобных явлениях, но только не о воде. Соответственно и методы лечения выбираются такие же.

Если же начинаешь говорить о вреде неочищенной воды, то при этом ссылаются на то, что наши предки пили такую воду всегда, и поэтому мы должны так же, как и они, пользоваться ею, так как в ней содержатся различные минералы, которые крайне необходимы нашему организму. Аргумент просто убийственный из-за своей простоты. Но, как известно, простота хуже воровства.

Наши предки, во-первых, жили во времена, когда такого загрязнения окружающей среды, как сегодня, не было и в помине, а во-вторых, средняя продолжительность жизни человека еще в конце девятнадцатого века была, где-то около сорока лет. Так что отравиться грязной водой по настоящему люди просто не успевали. А если и отравлялись, то не догадывались об этом. Также древние римляне, хранившие воду в свинцовых резервуарах, не могли почувствовать всех прелестей такого хранения воды на себе, так как жили они в среднем всего около тридцати лет.

Что же касается содержащихся в воде «полезных» минералов, то этот факт как раз и подтверждает опасность такой воды. Питье такой воды можно сравнить разве с питанием человека черноземом на основании того, что в нем содержится почти вся периодическая таблица Менделеева. Соответственно, как будто, появляется возможность с его помощью удовлетворить потребности организма человека в минералах.

Любопытная теория, не правда ли? Однако попробуйте кому-либо предложить подобное питание, и вы услышите ответ, после которого надолго отпадет охота предлагать подобный рацион. В то же время замена чистой воды тем же черноземом, но растворенным в водопроводной или родниковой воде, является обыденным явлением, к тому же освященным медицинской наукой. Разница только в концентрации веществ. Ведь никто же не ставит под сомнение тот факт, что дождевая вода, проходя через различные слои земли, растворяет содержащиеся там вещества или содержит их в виде примесей и таким образом загрязняется. После этого остается лишь сказать, что нет предела человеческим заблуждениям, так как на самом деле человек удовлетворяет потребность в минералах, только потребляя их в виде *органических* соединений в составе продуктов питания.

И ничто в изменении таких взглядов людей в нашей стране пока не помогает - ни пропагандистская работа, ни опыт долгожителей, которые пьют чистую воду, ни книги ученых - специалистов по здоровому образу жизни. Не помогает и опыт жителей западных стран, которые пьют только чистую воду и по этой причине меньше болеют и живут значительно дольше, чем



наши люди. У них имеется культ чистой воды и хорошо развита ее технология очистки.

Особенно такое отношение к воде характерно для японцев. Совсем недавно ко мне поступило официальное предложение японских фирм по научным темам, которые их интересуют, и за которые они согласны платить деньги. Удивительно, но наряду с новыми идеями в области создания роботов, где японцы являются мировыми лидерами, их интересуют также разработки в области современных технологий очищения питьевой воды.

Посмотрите на приведенную ниже фотографию загрязненного после очистки водопроводной воды фильтра. Неужели и после этого вы будете пить неочищенную воду. Ведь даже дотронуться к этой грязи неприятно, а ведь большинство людей пропускают эту грязь через свой организм, отравляя его ею. Кстати, в этой грязи вы и моетесь, когда принимаете душ или ванну, а также на ее основе готовите первые и вторые блюда и пьете чай и кофе. Ну что ж, если и после всего вышесказанного вы продолжаете пить грязную воду и есть пищу, приготовленную на этой воде, то остается лишь пожелать вам приятного аппетита. Но о здоровье и не мечтайте, эта грязь его у вас рано или поздно заберет.

Но на фото показана только грязь, которая содержится в воде в виде взвесей, но к ней еще добавьте невидимую грязь, растворенную в водопроводной воде, и еще учтите содержащиеся в ней болезнетворные микроорганизмы. Вот тогда вы получите полный комплект всех факторов, которые рано или поздно наградят вас серьезными болезнями, о которых вы сегодня, может, и не подозреваете.



*Вот такой вид имеют сменные угольные фильтры после 4 месяцев работы в обычной водопроводной сети. Вся эта грязь, липкая и тяжелая, будет проходить через кровь и органы вашего организма, отравляя его, если вы не поставите фильтры. Но это только результат предварительной механической очистки взвесей в воде. А ведь в водопроводной воде еще находятся в растворенном виде неорганические и органические вещества, а также микроорганизмы, которые механические фильтры не задерживают. Здесь может помочь или очистка воды с помощью обратного осмоса, или перегонка воды через пар. Подумайте, что вас ждет, и сколько вы проживете, если будете пить неочищенную водопроводную воду. Чуть чище будет родниковая вода и вода минеральных источников. Поэтому не надейтесь, что такая вода вам поможет. Хотя, возможно она и вкуснее, чем водопроводная вода. Но о вкусах не спорят. Для меня нет вкуснее воды, чем очищенной.*

Не помогает изменению взглядов на чистую воду и собственный опыт человека, даже задавленного множеством болезней. Он все равно будет рассказывать вам о пользе грязной воды, не имея при этом никаких знаний в этой области. Причем,

это будет он рассказывать и человеку, пьющему чистую воду, и в отличие от него не страдающему никакими заболеваниями. Наглядный пример здесь не имеет особого значения. Воистину, нет пророка в своем отечестве, но в данном случае нет такого пророка, к сожалению, и в чужом. Не помогает и фраза – ну если ты такой умный, то почему такой больной? Удивительно также и то, что подобный подход к чистой воде имеется как у людей без особого образования, так и у людей, имеющих его. В данном случае степень, звание и профессия не имеет особого значения.

Чем же можно объяснить такое безответственное отношение многих людей к своему здоровью? Прежде всего, воспитанием и низким уровнем образования в вопросах здоровья у населения, а также отсутствие в достаточной степени рекламы о пользе чистой воды. Поэтому в этом вопросе имеется искреннее заблуждение у многих людей, в том числе и у медицинских работников. Кроме того, мешает природная лень человека, когда не хочется возиться с очисткой воды, тем более что явно выраженного эффекта от очищенной воды сразу не видно.

К тому же очистка воды требует еще и дополнительных затрат и немалых. А денег на очистку воды жалко, так как есть потребность в других на первый взгляд более осязаемых вещах, чем чистая вода, например, нужны деньги на новый автомобиль. Человек как-то не задумывается о том, что со временем при постоянном употреблении грязной воды, возможно, придется собирать деньги на инвалидную коляску или, например, на искусственную почку.

Когда я вижу по телевизору людей, ожидающих годами в очереди пересадки донорской почки, и живущих все это время на искусственной почке, то думаю о том, что когда-то, когда они были еще здоровы, достаточно было бы им поставить фильтр, очищающий питьевую воду, и у них не было бы всех этих мучений. Почему люди так беспечны и не берегут бесценное сокровище, данное им природой в виде органов человеческого тела. Воистину, что имеем, не храним, потерявши плачем.

Как-то по телевидению показывали молодого человека из Молдавии, который за пять тысяч долларов продал почку. Я был потрясен таким отношением к собственному организму. Это можно объяснить только искажением реальных ценностей в

голове этого молодого человека. Перспектива его дальнейшей жизни безрадостная и не только потому, что он лишился одной почки. Ведь в силу его воспитания отношение к другим оставшимся органам у него будет таким же, как и к потерянной почке.

Вообще-то, я бы рекомендовал людям пьющим грязную воду откладывать деньги на будущее лечение заранее, уже сейчас, так как можно с уверенностью говорить, что питье грязной воды даром не пройдет. За это удовольствие тоже надо будет когда-то заплатить по приговору наивысшего судьи - природы. Она ведь никому не прощает нарушение ее законов. Причем их незнание не освобождает от ответственности. Рано или поздно приговор будет объявлен и приведен в исполнение. К сожалению, он будет выражен не только в деньгах, а и представлен болезнями с мучительнейшими болями. И никуда от этого приговора не убежишь и нигде не спрячешься. Судебные исполнители везде найдут беглеца, даже если бы он даже вдруг улетел на луну.

Наряду с вышесказанным по отношению к чистой воде имеется и сознательная дезинформация людей в отношении питьевой воды, вызванная корыстными интересами. Если число заболевших людей резко уменьшится, то, что будут делать как официальные, так и неофициальные лекари? Остановится индустрия по производству лекарств, а тысячи аптек, которые сегодня имеются на каждом перекрестке во всех городах страны, станут просто ненужными. Да и похорон станет меньше. А ведь похоронные бюро расцвели сегодня пышным цветом. А как быть с теми же инвалидными колясками и искусственными почками? Ведь затраты на их разработку и производство надо окупать.

Напрашивается вопрос – неужели чистая вода имеет такое громадное влияние на здоровье человека? Ответ только положительный, потому что средний человек выпивает в день около двух литров воды и с ней вводит в свой организм как полезные, так и вредные вещества, и от них зависит его здоровье. Тот, кто пьет при этом чистую воду, имеет намного больше шансов сохранить свое здоровье, чем человек, пренебрегающий такой водой.

Не следует также забывать и о том, что чистая вода способна растворять внутри организма уже имеющиеся вредные

вещества. Она добирается до каждой клеточки организма, выводя с нее вредные компоненты, тем самым, предотвращая ее перерождение. Поэтому чистая вода является мощным профилактическим и оздоравливающим средством. Не зря же ведь во многих книгах по здоровому образу жизни рекомендуют выпивать утром натощак стакан чистой воды.

Вышесказанное профилактическое и оздоравливающее действие чистой воды действительно может иметь место, ведь не ходит же уже много лет к врачам автор данной книги, да и аптеку он посещает редко и в основном для того, чтобы купить относительно дешевые бытовые товары – пластырь, бинты, вату и тому подобное. И такое у него происходит в пенсионном возрасте, а что тогда говорить о молодых людях. Те вообще забудут, где находятся аптеки и медицинские учреждения. И ведь это не фантастическая, а реальная перспектива. Достаточно для этого молодежи вести здоровый образ жизни и многие, очень многие болезни исчезнут как бы сами собой, безо всякого их лечения.

Сегодня, когда средний возраст жизни людей в некоторых высокоразвитых странах доходит до восьмидесяти лет, методы защиты от попадания грязной воды в организм приобрели особую актуальность, так как есть только один путь продлить свою жизнь, и сохранить при этом свое здоровье. Это вести здоровый образ жизни и соответственно с ним пить чистую воду.

Автор, кроме того, что исследовал массу рекомендаций, содержащейся в литературе по очистке воды, имеет и многолетний личный опыт очищения воды и улучшения ее качественных показателей разными способами. Собственно, этим, как он считает, положительным опытом он и хочет ниже поделиться с читателями. Чистый организм сам себя лечит лучше всякого лекаря. Так помогайте ему это делать, а для этого не загрязняйте его и очищай в случае загрязнения. А он вас отблагодарит отменным здоровьем и хорошим самочувствием. Уверяю вас – ваш организм стоит того, чтобы о нем позаботиться.

## Очистка воды

Инфаркты, инсульты, гипертонические кризы, болезни почек и печени - вот краткий перечень наиболее распространенных болезней неинфекционного характера, причиной которых является грязная вода. А какие тяжелые инфекции переносятся с водой. Достаточно остановиться только на дизентерии и гепатите со всеми его разновидностями. В воде, наряду с механическими загрязнениями и растворенными в ней минералами и металлами содержится множество химических соединений органического происхождения. Это и хлористые соединения, и фосфаты, и фториды, и даже следы цианистых соединений. Тот, кто пьет неочищенную воду, значительно сокращает свою жизнь и платит за свою беспечность мучительнейшими болезнями. Особенно много грязи в наших отечественных водоканалах. Иногда не поймешь – идет из крана чистая вода или канализационная?

Известно, что загрязненная питьевая вода вызывает около 80 процентов всех известных болезней и на 30 процентов ускоряет его старение. Ученый Луи Пастор утверждал, что человек выпивает 90 процентов своих болезней. Данные эти конечно приблизительные и зависят от качества воды в различных регионах. Кроме вышеперечисленных болезней люди пьющие грязную воду заболевают часто также респираторными заболеваниями - ринит, бронхит, пневмония; желудочно-кишечными – гастрит, дуоденит, колит. Кроме того, не редкость аллергические болезни такие, например, как экзема, нейродермит и инфекционные – ветряная оспа, корь. Факторами патологии являются остаточный хлор, алюминий, сульфаты, нитраты. В воде также содержатся тяжелые металлы, радионуклиды, железо от старых водопроводных труб и соли алюминия, которые часто используются на станциях водоподготовки в качестве коагулянтов. Вредные вещества из воды могут проникать в организм также через воздух, во время дыхания, например, когда человек принимает душ.

На хлоре следует остановиться отдельно. Известно, что хлор является одним из наиболее эффективных веществ

дезинфицирующих питьевую воду от болезнетворных микроорганизмов. Однако хлор – активный реагент, который в воде может вступать в соединения с другими веществами и при этом может образовывать канцерогенные соединения, например, диоксиды. Финские ученые установили прямую зависимость между хлором и заболеваемостью раком. Ряд ученых считают, что вклад соединений хлора увеличивает прирост заболевания раком до 15 процентов. С этим можно спорить и не соглашаться, но, как говорят, кто бережется, того и бог бережет. Поэтому совсем не лишними являются насадки, улавливающие хлор в воде душевых и ваннх комнат. Кроме того, купаться в бассейнах с хлорированной водой с этой точки зрения небезопасно. В большинстве западных стран воду в бассейнах дезинфицируют ультрафиолетовым излучением или озонируют.

Вода в 70 процентах берется из рек и озер, а в остальных 30 доставляется из земли. Подземные источники являются наиболее защищенными, но и они на сегодня серьезно загрязнены. Только 1 процент воды из открытых источников можно считать очищенным технологиями водообработки по первому классу. Это отстаивание, фильтрация, коагуляция, обеззараживание. Но если учесть по каким трубам передается эта очищенная вода, то становится понятным, что назвать ее чистой в водопроводном кране можно только с большой натяжкой. Мне вспоминается, как известный альпинист, вспоминая все трудности с оттаиванием снега при восхождении на вершину, говорил – какое это счастье пить воду дома из водопровода. Ему было невдомек, что в горах он пил чистойшую и, можно сказать, целебную структурированную воду, а с водопровода – отравленную.

Поразительно, как некоторые врачи и обычные граждане в один голос утверждают, что водопроводная вода - это живая вода, так как она содержит полезные для организма вещества, в частности минералы, а, например, дистиллированная вода – это мертвая вода, так как в ее составе нет никаких полезных веществ, кроме, естественно, *чистой* воды. Откуда взяты все эти утверждения, и на каких исследованиях они базируются, неясно. Предрассудки вообще и, в частности, по отношению к воде чрезвычайно живучи. Да, организму нужны минералы и химические элементы – это, вне всякого сомнения. Но кто сказал,

что человек их должен потреблять из воды. Мы же не растения. Это только растения потребляют необходимые для их жизнедеятельности минералы и вещества в натуральном неорганическом виде из земли. Затем на их основе происходит в растениях синтез органических соединений, которые затем потребляются животными и людьми. Все, что необходимо человеку, он получает из этих соединений. В результате в организме человека восполняются необходимые для его жизни минералы и элементы.

Но даже если бы человек действительно мог потреблять необходимые ему минералы из воды, то исследования показывают, что их в питьевой водопроводной воде в разы меньше, чем это требуется человеку для полноценного существования. То есть и в этом случае основное количество минеральных веществ человек получал бы из питания. Кроме того, состав веществ в воде широко варьируется в различных регионах страны. Поэтому компенсировать недостаток нужных веществ в организме человека также может только правильное питание.

Что же касается названия водопроводной воды живой, то какие тут могут быть возражения. Действительно, она живая, так как кишит живыми существами самого различного происхождения - вирусами, бактериями, грибами и прочими существами, что-то в виде амёб или инфузорий. И не только. В питьевой водопроводной воде можно увидеть и более крупные организмы. Первое, что увидел английский изобретатель микроскопа Левенгук в капле стоячей воды – это тысячи копошащихся в ней живых существ.

С минералами, которые, к сожалению, имеются в неочищенной питьевой воде, мы встречаемся довольно часто. При случае посмотрите на осадок в посуде, в которой стояла обычная водопроводная вода, и вы увидите, что вы потребляете, когда пьете такую воду. Вред от нее велик, так как организм должен тратить дополнительную энергию на свою очистку от занесенной с водой грязи. Значит, идет нагрузка на почки и печень, и они быстрее изнашиваются. Кроме того, достичь полной очистки воды все равно не удастся, и часть солей оседает в организме, частично в сосудах и в виде камней в различных внутренних органах. Все



вышесказанное относится не только к водопроводной воде, а и ко всяким «целительным» источникам, и к лечебной минеральной воде тоже. Эта вода вообще представляет лекарство от определенных болезней, и поэтому просто удивительно, как изо дня в день можно пить лекарство, не имея к этому никаких показаний и не зная правил его применения. Идея, что любое лекарство во благо и чем больше его пьешь, тем будешь здоровее, заложенное, по сути, в рекламе минеральной воды, абсурдно. Поэтому потреблять нужно только целительную мягкую и чистую воду, какую пьют горцы при таянии ледников. Если такой воды нет, то ее надо очищать.

Этого можно достичь или с помощью кипячения и последующего охлаждения полученного в его процессе пара, или используя специальные фильтры глубокой очистки воды, в первую очередь на основе так называемого обратного осмоса. И в том, и другом случае, как показал анализ, проведенный автором, глубина очистки воды примерно одинакова. Сегодня в продаже имеются импортные наборы фильтров с различной глубиной очистки и по доступным ценам. Каждый, кто хоть немного думает о своем здоровье и здоровье своей семьи, должен иметь такие фильтры или покупать дистиллированную воду. Тогда вы сэкономите на всем – на времени хождения по врачам, на бессонных ночах, вызванных болезнями, на деньгах. Если же вам так уж хочется пользоваться водой с минералами, то покупайте фильтры с минерализаторами. В этом случае вы после предварительной полной очистки воды сможете вводить в воду те минералы, которые вы считаете нужными, и в требуемом количестве. Но при этом в ней будут отсутствовать вредные органические компоненты, а также вирусы и бактерии. Вдумайтесь, если западные страны производят фильтры для полной очистки воды, то, значит, в них есть потребность и они используются на практике. Не зря же люди в западных странах живут, я уж не говорю о Японии, на 10 - 15 лет в среднем больше, чем у нас. Мы так много говорим о западной культуре, что для начала совсем не вредно было бы перенять у них бережное отношение к собственному здоровью.

Что же представляют фильтры глубокой очистки воды на основе обратного осмоса. По принципу работы мембранные

системы являются *обратноосмотическими*. Явление осмоса – выравнивание концентраций растворов, разделенных полупроницаемой мембраной, лежит в основе обмена веществ живых организмов. Стенки клеток растений, человека, животных представляют собой естественную полупроницаемую мембрану, которая пропускает только молекулы воды и полезных веществ, но задерживает вредные вещества. Искусственные полупроницаемые мембраны аналогичные естественным были получены впервые в Германии еще в довоенные годы. Затем после войны, используя немецкие наработки, наладили производство таких мембран американцы. Масштабное же производство синтетических полупроницаемых мембран американцы организовали только в 70-х годах прошлого столетия. По сравнению с ионным обменом и абсорбцией на активированных углях осмотические системы показали большую эффективность. Они позволили снизить количество растворенных веществ в воде до 97 процентов, а в некоторых случаях даже выше, что позволило практически полностью избавиться воду от микроорганизмов. Полупроницаемая мембрана представляет собой сетку, размер ячеек которой сравним с размерами молекул воды. Поэтому через эти ячейки могут пройти только молекулы воды и молекулы веществ, размеры которых сравнимы с размерами молекул воды. Очевидно, что размеры органических молекул, а значит, и вирусов значительно превышают размеры ячеек сетки и поэтому пройти через нее не могут. Пройти может, например, кислород и водород. Поэтому после такого фильтра вода насыщается кислородом. В результате из воды устраняются растворенные соли тяжелых металлов, бактерии, вирусы и органические вещества. Механические примеси, вредные газы устраняются дополнительными фильтрами, среди которых, как правило, два угольные. Они и еще один обычный фильтр выполняют функцию предварительной очистки воды от взвесей, всегда имеющихся в водопроводной воде, а также хлора и хлорсодержащих соединений. После полупроницаемой мембраны стоит обязательно еще один небольшой фильтр для устранения нежелательных газов, которые все же прошли предшествующие фильтры.

В процессе работы на полупроницаемой мембране накапливаются отфильтрованные соли и различные примеси. Поэтому мембрана нуждается время от времени в промывке, которая может осуществляться и автоматически. Тем самым увеличивается срок службы мембраны до нескольких лет. Предшествующие же ей фильтры надо менять чаще – раз в полгода, при относительно чистой воде, а то и раз в три месяца при плохой воде. Для хорошей работы мембраны давление воды в водопроводе должно быть не меньше 2-3 атмосфер. Чтобы достигнуть такого давления часто применяют специальный насос повышенного давления. Чистая вода обычно накапливается в специальной емкости на 8-10 литров. Из этой емкости вода подается на специальный краник, находящийся на раковине. Таким образом, раковина оснащается краном холодной и горячей водопроводной воды и краником чистой воды. В совокупности все вышеперечисленные устройства составляют *систему* очистки воды, подчас довольно сложную и дорогую. Цены таких бытовых систем варьируются в пределах от 300 до 1000 долларов. Качество воды в них при этом примерно одинаковое, меняется только их производительность и степень автоматизации. Количество чистой воды обычно вырабатывается где-то в пределах 3-4 литра в час. Имеются и более мощные системы фильтрации, предназначенные для специальных задач, дающие десятки литров в час, но они стоят значительно дороже бытовых систем очистки. Ниже на рисунке приведена одна из таких систем водоочистки, располагающаяся под раковиной на кухне.



*Это наиболее простая и соответственно дешевая система очистки воды с обратным осмосом. Внизу стоят три фильтра предварительной очистки воды, два из которых угольные. Непосредственно над ними расположен мембранный, а над ним фильтр для очистки от растворенных в воде газов. Рядом с фильтрами расположен накопительный бак, в который с газового фильтра тонкой струйкой подается чистая вода, которая в течение определенного времени в нем накапливается. Эта вода в бачке находится под давлением, предварительно закачанного в бачок воздуха, и поэтому выдавливается при необходимости мощной струей из него через специальный краник чистой воды, который смонтирован на раковине, рядом с краном горячей и холодной воды. Грязная вода, которая остается после фильтрации, сбрасывается в канализацию. От системы водоочистки имеется две врезки - в трубу с холодной водой и в канализационную трубу*

Большую глубину очистки, чем рассмотренная система, могут давать только электрические дистилляторы, перегоняющие грязную воду в пар и затем преобразующие его в чистую воду. Однако их недостаток - потребление большого количества энергии для превращения воды в пар, делает их неэкономичными с точки зрения потребления электрической энергии. В то же время они требуют меньше расходных материалов в виде сменных фильтров. Поэтому вопрос, что использовать для очищения воды, не имеет простого ответа, и решается в каждом случае индивидуально с учетом всех конкретных требований к воде, цене и возможностей установки. Системы для очистки воды необходимо иметь, кроме квартир, во всех детских садах, больницах, санаториях, домах отдыха, кафе, учреждениях общественного питания. Пора бы уже прекратить травить людей грязной водой.

Автор в течение примерно 10 лет пользовался обычными угольными фильтрами, а также после фильтрации замораживал воду с тем, чтобы по определенным правилам затем ее разморозить, произведя дополнительную очистку. Потом потреблял дистиллированную воду, а последние четыре года воду, очищенную рассмотренной выше системой с обратным осмосом. Что только ему не рассказывали «специалисты» о вреде, который приносит чистая вода, и об истончении костей, и о нарушении нормального кровообращения, и прочем. Пока что никаких особых отклонений он в своем организме не заметил – надеется на это и в будущем. Правда, если бы все люди последовали его советам, то из-за отсутствия спроса на лекарства, сигареты и спиртное, а также ряда национальных продуктов наступили бы экономический кризис и безработица у врачей. Не потому ли так ожесточенно ведут борьбу с чистой водой и вообще со здоровым образом жизни некоторые «специалисты», рассказывая о решающем влиянии на здоровье генетических особенностей человека, забывая при этом сказать, что даже при самых замечательных генах нарушение здорового образа жизни приведет к болезням.

Как-то я покупал в аптеке дистиллированную воду в количестве где-то около шести литров. Людей, стоящих в очереди, заинтересовал вопрос, куда покупается столько чистой

воды. Меня осторожно спросили – не для аккумулятора ли ее покупаю. Я ответил, что даже машину мы поим чистой водой, а себя поим суррогатом из воды. На что вся очередь, вздохнув, согласилась, не выразив даже малейшего сомнения в моей правоте. Люди в большинстве своем понимают вред грязной воды, которую они пьют. Это пробуждает надежду. Действительно, лекарства приготавливаются только на чистой воде, современную стиральную машину не устанавливают без фильтра, а вот для человека очистка воды оказывается совсем не обязательной. Удивительно, не правда ли?

Кроме использования очищенной воды для питья, полезно умывание по утрам *чистой* талой водой с целью омоложения и оздоровления кожи лица. Ею также следует пользоваться для ополаскивания волос после их мытья. Волосы после этой процедуры становятся мягкими и шелковистыми. Талая, то есть очищенная вода особенно полезна пожилым людям. Их ткани с годами все хуже усваивают воду, а *чистая* талая вода имеет структуру похожую на структуру воды в клетках. Поэтому такая вода усваивается гораздо эффективнее, особенно на клеточном уровне, чем обычная вода. Это одна из причин более долгой жизни и молодости горцев, чем людей равнин. Они пьют талую воду из рек, сбегаящих с ледников. Талая вода сохраняет свою структуру, пока в ней имеются льдинки, и некоторое время после того, как они растают. Эта вода в первую очередь должна быть *чистой*. Лучше всего будет, если эта вода будет *дистиллированной*. Именно такая или близкая к ней вода течет с горных ледников. Она вначале испаряется вниз, затем поднимается вверх и замерзает на вершинах гор. Но даже такую воду следует прокипятить, а тем более воду, взятую с водопровода. Там могут быть возбудители инфекционных болезней, а также много минеральных солей и вредных органических веществ. Кроме того, при кипячении воды часть минеральных солей, правда, относительно небольшая, осаждается на стенках емкостей, в которых происходит кипячение. Остальная часть попадает в организм и частично им выводится, а частично откладывается на стенках сосудов, а также в виде камней в различных органах. Поэтому человек постепенно известкуется, превращаясь в каменное изваяние.

Посмотрите в свой чайник и если он покрыт изнутри желтоватой накипью, то знайте, что соли кальция и некоторых других металлов образовали в нем нерастворимый осадок, а если накипь бурая, то там еще много и солей железа. Этой накипи не будет в кастрюле, если в ней готовится еда, потому что минералы и соли оседают на пище и вместе с ней попадают в ваш организм. Современная медицина, а с ней многие врачи и обычные граждане считают, что эта попадающая с пищей в наш организм накипь представляет собой очень полезный продукт, так как с ее помощью устраняется дефицит минералов в организме. Никаких серьезных исследований, которые бы подтверждали это распространенное мнение, я пока что не встречал, хотя активно его искал в самых различных источниках. Вот полезно и все тут. Далее говорится, а не послушаетесь нас, и будете пить чистую воду, то есть без солей, то у вас будет остеопороз и другие болезни. А остеопороз способствует ломкости костей. Для пущей остротки чистую воду еще называли мертвой, хотя, на мой взгляд, более целебной, а значит и более живой, чем дистиллированная вода, в природе нет. А вот избыток кальция в организме, который передается загрязненной водой, – приводит к отложениям солей и, как следствие, появляются хрустящие суставы, камни в почках, остеохондрозы, атеросклерозы и прочее. Заработать все это легко, значительно труднее вылечить. Да и возможно ли это? Чистая вода пока что избавила лично меня от подобного «счастья», хотя зарекаться, конечно, не приходится. Так что обо всех этих болезнях я больше знаю по наблюдениям, а не по личному опыту, как это дело обстоит у многих лечащих эти болезни врачей и народных целителей. Дай бог им и их пациентам больше здоровья.

Часто задается вопрос, как очистить воду подручными средствами, если не имеется возможности приобрести дорогое оборудование для очистки питьевой воды. В таком случае есть смысл купить недорогой угольный фильтр и сначала воду из-под крана пропускать через него. В результате будут отфильтрованы механические примеси. Затем этой воде надо дать несколько часов отстояться в соответствующей посуде, чтобы из нее вышли растворенные в ней газы, например, хлор, а имеющиеся взвешенные частицы опустились на дно. Далее набираем

отстоявшуюся воду в кастрюлю из емкости и кипятим ее. После остывания замораживаем ее в той же кастрюле в холодильнике. Замораживается не вся вода, а где-то две трети ее начального объема. После чего сливается оставшаяся вода в канализацию, а лед в кастрюле оставляется при комнатной температуре. Он постепенно тает и превращается в воду большей чистоты, чем изначальная вода. Это будет талая очищенная вода, готовая к употреблению. Количество растворенных соединений в воде при такой очистке можно уменьшить на треть.

Хорошо, если у вас будет серийный прибор для интегрального определения количества растворенных в воде солей. С его помощью легко отслеживается чистота воды при таянии. Если такого прибора нет, то его можно сделать на основе кипяtilьника, который выпускался лет 15 назад для быстрого кипячения воды. Принцип работы такого прибора состоит в пропускании электрического тока между двумя металлическими пластинами, погруженными в воду. Пить воду после кипячения в таком кипяtilьнике нельзя, а вот определять ее чистоту можно, определяя время, необходимое для закипания воды. Я использовал на практике оба прибора и во время сравнительных измерений получал примерно одинаковые показатели чистоты воды. Недостаток кипяtilьника - большее время измерения и все же меньшая его точность, но зато он дешевле. Много лет до покупки очистительной системы я пользовался описанным методом очищения воды, и он помог мне сохранить свое здоровье. Конечно, дистиллированная вода на сегодня остается вне конкуренции, о чем неоднократно говорил П. Брэгг. Но купить ее сегодня по приемлемой цене сложно. В аптеке 1 литр ее стоит примерно 1 доллар. Можно купить аппарат для дистилляции, но он, во-первых, стоит недешево и, во-вторых, как уже упоминалось выше, потребляет много электроэнергии и холодной воды.

Однако все заботы о приготовлении чистой воды, могут пойти насмарку, если неправильно ее хранить. Ни в коем случае не оставляйте надолго воду в пластмассовых флягах, так как они выделяют вредные органические вещества, которые могут нанести урон вашему здоровью. Только стекло и керамика могут использоваться для этих целей. Перед особо длительным хранением в воду можно добавить ионизированное серебро в



очень небольших концентрациях, где-то около 0,001 миллиграмм на литр или несколько капель хорошо очищенного лимонного или апельсинового масла. Только не покупайте это масло в обычных аптеках. Оно неочищенное и годится для внешнего употребления и создания соответствующих ароматов.

Мне не раз задавали один и тот же вопрос, начал по вашей рекомендации готовить чай на чистой воде и накипь в чайнике, где кипятилась для него вода, исчезла. Ничего удивительного, отвечаю я, чистая вода, в отличие от загрязненной воды, обладает способностью растворять множество твердых соединений. В данном случае она растворила и те соединения, что были в чайнике. Плохо другое, они прошли через ваш организм и, естественно, загрязнили его. Зато хорошо то, что вы теперь убедились в том, каким сильным растворителем является чистая вода. Если вы будете изо дня в день пить такую чистую воду, то ваш организм не только не будет загрязняться, а наоборот постепенно будет очищаться от шлаков, которые скопились в нем, и многие ваши болезни начнут покидать его. Это значит, что чистая вода делает организм более здоровым.

В Украине потребляют ежедневно на душу населения в 3-4 раза больше воды, чем в европейских странах. Причина не в том, что украинцы большие чистюли, а в больших потерях воды при ее транспортировке по трубам. Качество подаваемой воды в нашей стране намного хуже, чем в европейских странах, из-за изношенности водопроводов и большого количества производств, загрязняющих воду в реках и озерах. Вода в городах и селах загрязнена пестицидами, фенолами, нефтепродуктами и другими вредными органическими веществами и минералами. Так что нечего удивляться, что среднее время жизни людей в Украине значительно меньше, чем в западных странах. Есть один путь улучшить ее качество - это дистилляция или фильтрация прямо в квартире. Кому-то эта процедура может показаться дорогой и нерациональной, но тогда эту функцию очищения воды будут выполнять ваши почки, которым и так не легко в нашем загрязненном промышленными отходами индустриальном мире. Очень советую пожалеть их, они вам еще пригодятся. Считаю, что любые средства, вложенные в очистку воды, которую вы пьете, с

лихвой окупятся. Самое лучшее вложение денег – это их вложение в собственное здоровье.

Есть еще одна интересная теория, почему не стоит пить чистую воду. Организм, который пьет чистую воду, находится в особых тепличных условиях и поэтому теряет способность самостоятельно очищать грязную воду, дескать, ему нужна постоянная тренировка, а поэтому надо пить неочищенную воду. Как говорится, все это было бы смешно, если бы ни было так грустно. К каким только ухищрениям не прибегают некоторые люди, чтобы успокоить свою совесть, и не заниматься своим здоровьем. Но заплатят же по большому счету, и платят, как деньгами, инвалидностью, так и жизнью. Сколько на моем веку было похорон, еще не старых людей, которых я хорошо знал, и причина одна – грязная вода. Какими страшными болезнями платили они за свою беспечность. А могли бы еще жить и жить. А сколько страданий и мучений выдержали эти люди, и за что – за свое упорное нежелание пить чистую воду.

К вышесказанному о воде можно добавить интересную информацию, что человек способен выдержать температуру воды ниже двух градусов Цельсия со спасательным жилетом не более 45 минут, до четырех градусов – не более трех часов, при температуре от 10 до 15 градусов – не более 12 часов. Обратим также внимание, что вода с растворенными ионами серебра намного активнее хлора, хлорной извести и других сильных окислителей. Такая вода обладает в ряде случаев более высокими антибактериальными свойствами, чем пенициллин, биомицин и другие антибиотики. Однако применять такую воду для лечения, как и антибиотики, надо только после консультации с врачом.

## Немного об осмосе

Осмоз явление, широко распространенное в природе. Представим себе, что у вас имеется стеклянная трубка, изогнутая так, что она образует две соединенные между собой более короткие трубки, между которыми находится полупроницаемая мембрана, которая пропускает только молекулы воды. В одну из этих трубок нальем жидкость, представляющую собой чистую воду, а в другую такое же точно количество жидкости, состоящей из растворенного в этой воде какого-либо вещества, например, сахара. Казалось бы, что уровни жидкостей в той и другой трубке должны быть одинаковыми. Но нет, уровень, где имеется раствор сахара, будет выше. Одинаковый уровень будет только тогда, когда в обеих трубках будет или только чистая вода, или жидкость с одной и той же концентрацией растворенного в чистой воде вещества. Если же концентрации растворов будут разными, то уровень раствора будет выше там, где он будет более концентрированным.

Очевидно, что должен быть какой-то фактор, который подымает раствор в трубке, где концентрация растворенного вещества выше. И таким фактором является *осмотическое давление*. Оно возникает потому, что вода с трубки, в которой отсутствует растворенное вещество или его концентрация меньше, чем в другой трубке, будет переходить в трубку с раствором большей концентрации, разбавляя его. Причем, переходы молекул воды из трубки с чистой водой в трубку с раствором будут происходить чаще, чем в противоположном направлении, что и создает *осмотическое давление*. Соответственно, под его воздействием объем жидкости в трубке с раствором будет увеличиваться, что проявляется в повышении ее уровня. Этот процесс перехода воды из одной трубки в другую стабилизируется лишь тогда, когда растущее давление, поднимающегося уровня столба жидкости в растворе, уравновесит осмотическое давление воды, находящейся в трубке с чистой водой. При этом между этими трубками установится динамическое равновесие – сколько чистой воды пришло в одну из трубок, сколько же и ушло с нее. Такое состояние называется *изотоническим*. В этом случае давление жидкости в трубке с

раствором будет уравнивать осмотическое давление воды, которая поступает с трубки, содержащей чистую воду. Осмотическое давление может представляться в природе внушительными цифрами и играет в ней важную роль. Оно наряду с движением жидкостей в капиллярах осуществляет питание растений и позволяет, например, траве пробивать даже асфальт. Направлено осмотическое давление от трубки с чистой водой к трубке с раствором, и будет уравниваться его давлением.

Аналогичное, по величине осмотическое давление, будет создаваться, если в трубке с чистой водой растворить сахар, но в меньшем количестве, чем в трубке с ранее растворенным сахаром. В данном случае чистая вода с трубки с меньшей концентрацией сахара будет поступать в трубку с большей концентрацией, создавая осмотическое давление, но уже меньшей величины. Поэтому и уровень, на который поднимется раствор в трубке с большей концентрацией, будет иметь меньшую величину, чем это было ранее при наличии трубки только с чистой водой.

Осмотическое давление играет также важную роль в процессах жизнедеятельности и лечения человека. Примеры. Организм, получивший соленую воду, всасывает воду с помощью осмотического давления с остальных близлежащих тканей организма, так как стенки кишечника представляют собой полупроницаемую мембрану, пропускающую в основном молекулы воды. Это позволяет разбавить соленую воду в кишечнике и затем вывести ее с организма через почки. Поэтому соленая вода не только не утоляет жажды, но еще и обезвоживает организм. По этим же причинам человек не может пить морскую воду. Он еще не может их пить, потому что при высокой концентрации солей в воде почки не в состоянии выводить их с организма, что представляет для него дополнительные проблемы. Кроме того, если в организм в виде раствора поступает избыточное количество соли, то вода из контактирующих с ней клеток в результате осмотического давления будет выходить наружу, и клетка, в конечном итоге, может *сморщиться*.

Если же слишком чистую воду, например дистиллированную, вводить в больших количествах в кровь, то она будет создавать осмотическое давление на клетку, которое в

свою очередь создает уравнивающее избыточное давление жидкости внутри клетки. Представьте себе на минуту клетку, особенно большого человека, забитую остатками лекарств и другими вредными веществами. Чистая вода, создавая осмотическое давление, попадает в нее, увеличивая внутреннее уравнивающее клеточное давление. При этом она растворяет продукты жизнедеятельности клетки и другие вещества, в том числе и полезные, и дальше, в силу увеличения давления в клеточном растворе, часть из них, которые способны проходить через клеточную мембрану, выводит наружу. В этом суть процесса очищения чистой водой организма и соответственно работы водяного насоса. Однако на стенки внутри клетки, до того как произойдет выброс с нее растворенных веществ, будет действовать давление, уравнивающее осмотическое давление с внешней среды, которое может принять такую величину, что клетка его не выдержит. Чтобы этого не происходило, лекарства, применяемые для введения непосредственно в кровь, изготавливают в изотоническом растворе, то есть растворе, содержащем, обычно, хлорид натрия – поваренную соль, в количестве необходимом, чтобы устранить осмотическое давление воды, вызываемое лекарством.

Поэтому при питье дистиллированной воды для очистки организма необходимо учитывать указанные процессы, связанные с осмотическим давлением. Пить ее надо в небольших количествах и под присмотром врача. Хотя эта вода и разбавляется в желудке и кишечнике содержащимися там веществами, однако, все же, проявить осмотрительность не будет лишним. В то же время готовить пищу, чай, компоты и прочие напитки на этой воде не только возможно, а и желательно, так как она не содержит вредных веществ и лучше растворяет полезные вещества. При этом она становится в таком виде безопасной для человека.

И все же оптимальной для решения всех задач по оздоровлению организма, скорее всего, будет вода, полученная с помощью систем фильтрации на основе обратного осмоса. Чистота воды, получаемая от них, достаточно высокая, на уровне 97 процентов и даже выше. В то же время она не настолько чистая, как дистиллированная, и, значит, не создаст слишком

высокого уровня осмотического давления внутри клеток. Кроме того, она насыщена, в отличие от дистиллята, кислородом и не теряет своей структуры, как это имеет место при приготовлении дистиллированной воды.

Осмоз лежит и в основе действия некоторых слабительных. Если вы употребили для этой цели глауберову соль, то на кишечник будет действовать осмотическое давление от воды, содержащейся в соседних органах, так как эта соль не проходит, в отличие от воды, через стенки кишечника. Тогда происходит отсос воды из других тканей организма, что приводит к эффекту слабительного действия. Отличие глауберовой соли от действия обычной столовой соли состоит в том, что обычная соль выводится через почки, а глауберова соль, вместе с растворившей ее водой, через кишечник, тем самым, производя слабительное действие.

До данного места рассматривался осмотический процесс, при котором чистая вода всасывалась в раствор. Если же ввести внешнее давление в загрязненный раствор воды, которое превышает исходное осмотическое давление чистой воды, то начнется процесс *обратный* к рассмотренному процессу, когда чистая вода из загрязненного раствора будет поступать в емкость для чистой воды. Этот процесс назвали *обратным* осмосом. Именно такой процесс обратного осмоса используется в фильтрах глубокой очистки воды. В этом случае грязная вода нагнетается под давлением на искусственную полупроницаемую мембрану, с которой она уже в чистом виде поступает в резервуар. Оставшаяся вода с увеличенной концентрацией грязи сбрасывается в канализацию. Название обратный осмос, на взгляд автора, не совсем удачное, так как данный процесс осмосом не является, ни прямым, ни обратным.

## Заключение

В этой небольшой книге представлены некоторые размышления и взгляды автора на проблемы здоровья. Чтобы не говорили люди о своих жизненных успехах и достижениях, но рано или поздно все равно они придут к вопросам, связанным со здоровьем, а значит и к вопросам, поставленным в данной книге.

Автор в этом уверен, иначе бы он не взялся за ее написание. Писал он как для себя, так и для заинтересованных в вопросах здоровья читателей. Слишком уж велико количество бед от несоблюдения, в общем-то, простых правил здорового образа жизни. И эти беды проявляются, прежде всего, в болезнях. Как говорится, жизнь заставляет писать о них. Написано о главном – о здоровом образе жизни и болезнях, возникающих при его нарушении. Может возникнуть вопрос, почему рассмотрены именно эти болезни? Их выбор был не случайным. Во-первых, это наиболее распространенные болезни, и, во-вторых, их предотвращение исключает много других болезней, которые следуют за ними.

Особенностью данной книги является также и то, что некоторые из изложенных в ней пунктов противоречат установившимся в настоящее время взглядам на здоровый образ жизни. Что ж вам уважаемый читатель принимать решение, прав ли автор, однако, все же перед его принятием, еще раз прочтите изложенную в книге аргументацию. Автор в таких случаях на самом деле высказал не свое мнение, а мнение специалистов в области здорового образа жизни, которым он доверяет и рекомендациям которых следует. Они по некоторым вопросам здорового образа жизни на сегодня могут быть в меньшинстве, но кто сказал, что большинство всегда право. Мальчик, который сказал во всемирно известной сказке о том, что король гол, ведь был один, но именно он оказался прав.

Автора можно упрекнуть в многочисленных повторах, и довольно жестких примерах для тех, кто будет нарушать здоровый образ жизни. Повторы он делает сознательно – повторение материи, а те примеры, которые приводятся в книге, на самом деле лишь взятая из реальной жизни слабая тень действительных физических и нравственных мучений, которые испытывают некоторые больные.

Кроме того, повторы это также следствие желания автора сделать каждый раздел книги самодостаточным. Это значит, что при чтении того или иного раздела книги, читателю незачем обращаться к предыдущим разделам – все необходимое есть в данном разделе. Многократное чтение одного и того же материала в разной форме также позволяет читателю лучше разобраться в его сути и надолго запомнить его содержание.

Что нужно сделать, чтобы жить без лекарств и болезней? В книге предлагаются простые рекомендации: не курить, не пить алкогольных напитков, кофе, черный чай, не есть жирные продукты, употреблять как можно меньше соли, пить чистую воду. Однако к этому, опираясь на ряд литературных источников и свой многолетний опыт, автор все же рискнул добавить и ряд своих мыслей. Их можно принять или оспорить, однако над ними стоит задуматься, ведь от этого зависит здоровье и в конечном итоге жизнь людей. Автор надеется, что материал данной книги все же подтолкнет читателей обратить внимание на свое здоровье, а также здоровье своих близких и уже это будет тем результатом, который его удовлетворит.

В заключение автор еще раз хочет подчеркнуть, что книга рассчитана в первую очередь на *здоровых* людей, которые хотят сохранить свое здоровье, то есть на таких, как сам автор. Людям же, страдающим какими-либо заболеваниями, эта книга также может быть полезна, но в этом случае необходим *совет* лечащего врача. Без этого даже такие простые и очевидные рекомендации, которые есть в книге, могут не принести пользы, или при неправильном их применении даже нанести вред.

Кроме того, автор осознает, что наука о здоровье, как и медицина в целом, неточная наука и то, что сегодня активно популяризуется как панацея от многих бед, связанных со здоровьем, завтра может быть отклонено. Однако он не собирается вступать в дискуссию по изложенным в книге вопросам. Их надо рассматривать как взгляды тех людей, на которые производятся ссылки. Они вполне могут быть оспорены, даже пусть эти люди достаточно авторитетные в своей области. Значит, и пользоваться приведенными в книге рекомендациями надо осторожно, консультируясь предварительно у специалистов.

## Список использованной литературы

1. Брэгг П. С., Брэгг П. Шокирующая правда о воде и соли. – Пер. с англ. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2007 - 288 с.

2. Брэгг П., Нордемар Р., Махешварананда С., Преображенский В. Позвоночник - ключ к здоровью. Санкт-Петербург. ТОО «Лейла» – 1997 г. – 336 с.



3. Борисенко А.А. Философия здоровья: Популярное издание.

Сумы: ИТД "Университетская книга", 2005. – 106 с.

4. Борисенко О.А. Природа інформації: Монографія. Суми: Вид-во Сум ДУ, 2006. – 212 с. 3. Бочков Н. П., Насонова В. А. и др. // Под ред. Палеева Н.Р. Справочник врача общей практики – М.: Эксмо – Пресс, 2002. – в 2 томах. Т. 1 – 820 с.

5. Березняков И. Г., Черных В. П., Ковалева А. М., Бездетко П. А. Гипертоническая болезнь. – Харьков: Магистр – Валентина, 1995. – 326 с.

6. Буров М. Все о перекиси водорода. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 - 128 с.

7. Васильева А. В. Атеросклероз: как избавиться от «ржавчины» жизни. – ИК «Невский проспект», - СПб.: 2002. – 192 с.

8. Гассенко Д. И. Группы крови и сердечно-сосудистые заболевания. Донецк: Сталкер, 2003. - 45 с.

9. Герхародт Г. Домашний доктор: Ответы на вопросы. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА. 2006. - 304 с.

10. Глезер Г. А., Глезер М. Г. Артериальная гипертония. – М.: Медицина, 1986. – 80 с.

11. Гохман Е. А. Справочник домашнего доктора. М.: Рипол классик, 2002. – 608 с.

12. Домашний доктор. Советы американских врачей. / Пер. с англ. – М.: Кронпресс, 1977. – 560 с.

13. Дуглас У. Целительные свойства перекиси водорода. – Питер, 2005. – 160 с.

14. Джексон А. Д. Десять секретов здоровья / Пер. с англ. М.: ООО София, 2007. – 144 с.

15. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). – М.: Молодая гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.

16. Круглов В. И. Артериальная гипертония – СПб.: ООО Изд. Северо-Запад, 2005. – 128 с.

17. Ниши К. Золотые правила здоровья. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 123 с.

18. Полная энциклопедия народной медицины. М: Олма-пресс, АНС, Т.1., 1996. – 751 с.

19. Рожнятовский Т. Мужчина после сорока. Пер. с пол. – К.: Общество «Знание» Украины, 1993. – 154 с.
20. Рики Остров. Кожа: уход и лечение. Москва: Изд. «Махаон», 2004. - 112 с.
21. Сам себе доктор: Семейн. енцикл. /Ред.- сост., авт. предис. и предм. указ. Г. А. Шершень. - 2-е изд. - Минск: Беларусь, 1994. - 383 с.
22. Щербатых Ю. В. Искусство обмана. Популярная энциклопедия.- М.: Изд-во "Эксмо", 2003. - 720 с.
23. Шейнов В. П. Искусство жить: Как обратить знание в здоровье. - Мн.: Харвест, 2003. – 720 с.
24. Щепотін Б. М., Крамарєва В. Н. Гіпотензійні стани. – Київ: Здоров'я, 1990. - 88 с.

## Анотація

Сьогодні у наявності є великій вибір всілякої літератури, яка торкається питань культури здоров'я. Однак пошук книг з конкретної тематики часто буває ускладнений, тому що важко орієнтуватися у тій літературі, яка є в наявності. Також при змалюванні тих чи інших явищ, які пов'язані зі здоров'ям, іноді подаються суперечливі рекомендації та пояснення. Окрім того, більшість книг мають великий об'єм, та містять термінологію не завжди зрозумілу для неспідготовленого читача. Тому виникло питання про розробку своєрідного конспекту - з ряду книг про здоров'я, який, після додаткової обробки, поданий у вигляді даної книги. В ній зібраний, на думку автора, корисний матеріал для людини, яка тільки починає цікавитись питаннями здорового стилю життя. Поряд з цим матеріалом у книзі наведена також інформація, яка отримана у результаті власних спостережень в області здорового побуту життя.

## Популярне видання

**Борисенко Олексій Андрійович**

## Тезаурус здоров'я

Технічний редактор О.А. Борисенко  
Комп'ютерний набір: О.А. Борисенко  
Художнє оформлення О.А. Борисенко

Підписано до друку 03. 02. 2009-01

Формат 60x84/16. Папір офс.№1.Офсетний друк.

Ум. друк.арк.

Обл.-вид.арк.

Ум. фарбовід.

тираж 60 прим.

Вид. №158

Замовл. №

В

видавництво Сумського державного університету. 40007, м. Суми,  
вул. Римського-Корсакова, 2.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру ДК 3062 від 17. 12. 2007

Друкарня СумДУ., 40007, м. Суми, вул. Римського-Корсакова, 2.

**БОРИСЕНКО Алексей Андреевич**



