

2001 № 6/18/-

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

**Почему турки
не боялись оспы**



Все о йодных сетках

Шавасана - мертвое тело



ПРЕДУ- ПРЕЖДЕНИЕ

2001 №6/187



Приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель

ООО Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»

Генеральный директор

Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор

Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:

Ирина АНДРИАНОВА
Наталья ПОНОМАРЕВА

Консультанты:

Валерий ИВАНЧЕНКО
Лев МАРКОВ
Владимир ХОРОШЕВ

Художник

Марон КАЗАК

Подписной индекс 26062
в объединенном каталоге
«Пресса России»
в разделе «Газеты»
под общим заголовком
«Здоровый образ жизни».

В НОМЕРЕ:

Владимир ЗЕЛЬДИН <i>Мои года — мое богатство</i>	3
Джамал БЕШЛЫЕВ <i>Почему Руссо не явился к королю</i>	8
Михаил ЛУЩИК <i>Загадки поджелудочной железы</i>	15
<i>Личный опыт</i>	17
Леонид МАКАРОВ <i>Спокойное течение реки Ци</i>	22
Владимир КАРПИНСКИЙ <i>Йога для всех</i>	25
Михаил ТАРАКАНОВ <i>Шиповник, дикая роза, своробник</i>	30
Николай ШТАБ <i>Экссудативный диатез</i>	40
Клара ДОРОНИНА <i>Таволга</i>	52
Галина ЮЩЕНКО <i>Инфекция, которая живет в холодильнике</i>	58
Ирина ФИЛИПОВА <i>Йодотерапия — что это такое?</i>	66
Галина АЛЕКСАНДРОВА <i>Щитовидная железа требует деликатности</i>	71
Алексей СКВОРЦОВ <i>Откровения судебно-медицинского эксперта</i>	76
Александр КРЫЛОВ <i>Екатерина великая и оспа</i>	82
Виктор СМОЛЬНИКОВ <i>Записки шанхайского врача</i>	90

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ

Ну что ж, 6-й, последний номер журнала «Предупреждение» перед вами. Можно сделать резкий выдох, отереть пот со лба и расслабиться.

Впрочем, тезис «отдыхать будем в могиле» в данном случае уместен, как никогда. Какое там расслабление, если мы только-только вошли во вкус, нащупали путеводную, так сказать, нить. По крайней мере в двух последних номерах — 5-м и 6-м.

Разумеется, это мое мнение, и оно может отличаться от мнения читателей. Мне кажется, что вышеозначенные 5-й и 6-й номера стали тем нужным и полезным дополнением к вестникам «ЗОЖ», о котором мы мечтали.

Я понимаю: да, выходили ох как нерегулярно. Кто-то скандалил на почте, портил нервы, разочаровывался, отказывался от подписки... Да, как ни старались — номер был сдан в типографию 13 декабря — весь тираж отпечатать не успели. Кто-то, может быть, и получит 6-й до Нового года, но к большинству, увы, он придет с опозданием.

Надеюсь, это обстоятельство не заставит вас отказаться от подписки на очередное полугодие. Я уже боюсь заверять и клясться, но мне кажется, что теперь, когда мы исчерпали материалы вестников «ЗОЖ» первых лет, работа по подготовке новых номеров «ПР» отлажена и нарушений периодичности с нашей стороны больше не будет.

Однако есть другое «но». Один читатель прислал мне не то чтобы критическое письмо, а как бы размышления о нише «ПР». Он верно заметил, что и у «ЗОЖ», и у «Предупреждения», равно как и у «Предупреждения плюс», — один читатель. И этот читатель в большинстве своем не входит в тот срез населения, который способен позволить себе выписывать несколько изданий — становится все более накладно.

Что делать? Нет, нет — даже не боюсь, уверен — жизнь «зожевского» населения в обозримом будущем лучше не станет. Тенденция же на удорожание прессы видна невооруженным глазом. Стало быть, все больше и больше людей будут вынуждены отказываться даже от любимых и нужных изданий. По этой причине для своих приложений мы должны расширять круг читателей. И здесь без вашей помощи нам не обойтись. Знакомьте с «ПР» и «ПР плюс» своих знакомых, сотрудников... Я еще раз просмотрел 6-й номер. Думаю, в нем есть что почитать и что взять на «вооружение».

Итак, с Новым годом, друзья! Не обижайтесь на нас. И до новых встреч.

Анатолий КОРШУНОВ,
главный редактор вестника «ЗОЖ».

ВЛАДИМИР ЗЕЛЬДИН: МОН ГОДА — МОЕ БОГАТСТВО



В 2000 году народному артисту СССР, лауреату Государственной и многочисленных премий Владимиру Михайловичу ЗЕЛЬДИНУ исполнилось 85 лет. Тогда, на юбилее в Академическом театре Российской армии, где Зельдин служит уже 56 лет (а всего искусству он отдал 65 лет), в спектакле «Ханума» артист сыграл роль грузинского князя — с песнями, танцами. А еще Зельдин показал тогда сцены из спектакля «Учитель танцев», который много десятилетий тому назад принес ему огромную славу и популярность, отрывки из спектакля «Раскинулось море широко» — опять-таки с танцами, быстрым переходом от диалога к пению. И только самые близкие друзья и родные знали о том, что пять лет назад Владимир Зельдин перенес обширный инфаркт и в первое время не то, чтобы о сцене, просто о прогулках врачи советовали забыть...

— Каково мне было слушать все эти рассуждения, — вспоминает артист. — Движение для меня — это жизнь. Поверьте, говорю так не для красного словца. В свое время я даже в кавалерийской школе учился, имею значок ворошиловского стрелка. Когда снимался в фильме «Свинарка и пастух» в роли пастуха Мусаиба, мне так пригодились тренировки в кавалерийской школе! Вообще я всегда много и серьезно занимался спортом — лыжи, коньки, плавание, водные лыжи, теннис — все это было обязательным в моем ежедневном напряженном графике. Перед спектаклем — специальная гимнастика. Полагаю, все это и дает мне силы и сейчас, когда мне уже 86 лет, работать в полную силу.

— Вы по-прежнему заняты в театре, снимаетесь в кино, бываете на фестивалях, творческих встречах?

— Безусловно! В театре у меня несколько спектаклей — «Ханума», «Загнанная лошадь», «Приглашение в замок», «Деревья умирают стоя». И во всех этих спектаклях много двигаюсь, танцую, пою.

— На вашем творческом счету немало фильмов. Самые популярные из них?

— Конечно же, мой кинематографический дебют «Свинарка и пастух», потом «Сказание о земле сибирской», «Карнавальная ночь», «Миссия в Кабуле», «Дуэнья», «Тайна черных дроздов», «Десять негрятя». Я потому называю эти свои работы, что каждая из них так или иначе связана с необходимостью быть всегда в форме, быть всегда на плаву. А сие невозможно без раз и навсегда определенного режима, всего того, что мы

совершенно справедливо называем здоровым образом жизни.

— Стало быть, вы приверженец именно такого образа жизни?

— Иначе мы вряд ли бы беседовали с вами. Посудите сами: в 80 лет я перенес обширный инфаркт. Как тут руки не опустить! Я собрал волю в кулак, сказал себе: «Ни в коем случае не сдавайся!» И потихоньку стал выкарабкиваться. Не делал резких движений, старался привести мышцы в рабочее состояние — долго лежал ведь. Наверное, в такой критический период организму на помощь пришла физическая закалка, полученная и в детстве, и в юности, и то, что всегда я старался не раскисать, поддерживать мышечный тонус.

— Судя по тому, что вы сейчас вытворяете на сцене, в концертах, вы как бы переживаете вторую молодость. Об инфаркте забыли?

— Ну, об этом, в общем-то, забывать не рекомендуется. В том плане, что нужно постоянно во всем себя контролировать. Особенно в еде.

— Это вы о чем?

— Все о том же здоровом образе жизни. Да, после инфаркта мне пришлось уменьшить физические нагрузки, теперь я довольствуюсь малым: утром и вечером подолгу гуляю с собакой, дышу полной грудью. Еще раскладываю на ночь тахту, а утром ее собираю. Это такая у меня теперь зарядка. Между прочим, я никогда утренней зарядки и не делал — хватало других упражнений. На каток тоже сейчас не хожу — боюсь упасть и сломать ногу, руку. Не дай Бог!

И, конечно же, режим питания. Он теперь на первый план вышел. Стараюсь есть совсем немного, из-за стола вставать с чувством голода. На обед либо первое, либо второе блюдо. Овощи не очень люблю, но ем салаты, морковь тертую, капусту квашеную. Обязательно фрукты, соки — желательно свежесжатые. Но это — дома.

А вот когда бываю на фестивалях или гастролях, все складывается по-другому. Особенно если происходит это на берегу моря. Я рано встаю и много плаваю. На завтрак — ряженка или кефир, каша, чай. Кофе — очень редко. В обед позволяю себе уничтожить все три блюда, зато ужин — по принципу: «Отдай врагу!». И все равно результат оказывается печальным — набираю несколько лишних килограммов. И тогда начинается мучение — как сбросить их? Ведь все это не только двигаться мешает, но и сердцу дает такие нагрузки, что может всякое случиться. А я этого не хочу. Хочу еще пожить, поработать, сыграть новые роли, в кино сняться. Стало быть, нужно быть здоровым человеком, испытывать мышечную радость, чувствовать музыку движения.

— А лекарства вы принимаете? Хотя бы в целях профилактики?

— Стараюсь обходиться народными средствами — сердце поддерживаю настойкой валерианы, если что-то с желудком — завариваю зверобой. Нет, нет, с этим пока все в порядке. А вот глаза... Зрение подводить стало, а тут народные средства мне неизвестны. Правда, есть специальная гимнастика для глаз, хочу думать, что она

мне поможет. А то читать становится трудно...

— И все-таки, Владимир Михайлович, можно ли говорить о том, что ваше творческое долголетие, ваш жизненный тонус, умение удивляться и радоваться каждому новому дню — от раз и навсегда выработанного режима, которому вы следуете?

— Конечно. И идет все это из далекого-далекого детства, юности. Я уже говорил, что много и серьезно занимался спортом. Не только потому, что мне просто нравилось быть сильным, ловким, нравилось ходить на лыжах по заснеженному лесу, закладывая виражи на катке. Наверное, уже тогда я интуитивно чувствовал потребность в движении, испытывал огромную радость, когда все у меня получалось. Закалка, полученная в далекие годы, выручает и сейчас. Спорт приучил меня к четкому графику каждого дня, когда все расписано по часам: утром — прогулка с собакой, легкий завтрак. Потом репетиция, какая-то встреча или запись на телевидении. Обед желательно дома: моя жена Вета — прекрасная кулинарка, и мне порой бывает нелегко отказаться от свежих пирожков... Если вечером спектакль — днем обязательно отдыхаю, а после спектакля — еще одна прогулка с нашим псом, которого зовут Борис Николаевич.

— Откуда имя такое?

— Как-то в январе жена нашла крохотного щенка в сугробе снега. Принесла его домой. Покормили, отогрели и... уже не могли расстаться с ним. А назвали так потому, что ему, как и первому президенту России, довелось немало

пережить. Да, наш пес избалован, для него в доме нет никаких запретов (а квартирка у нас — всего-то 28 квадратных метров). Это настоящая актерская собака: понимает, что я вернулся поздно после спектакля или концерта, после вечерней прогулки укладывается спать и не будит нас поутру.

— Недавно вы побывали во Владикавказе? Что делали там?

— Отмечался 100-летний юбилей замечательного кинорежиссера Ивана Александровича Пырьева, который дал мне путевку в кинематографическую жизнь. Я говорю о фильме «Свинарка и пастух». Мы начали снимать его в апреле 1941 года, за несколько месяцев до начала Великой Отечественной войны. Кстати, снимали на натуре в Кабардино-Балкарии. Помню, снимались как раз мои эпизоды — проезд на лошади через стадо овец. Я довольно лихо чувствовал себя в седле — сказались занятия в кавалерийской школе. И вдруг — выступление Молотова, война! Кое-как добрались до Москвы, вся киногруппа разбрелась: Пырьев добровольно ушел на фронт, меня взяли в танковую школу. Но через несколько недель приказом кинематографического начальника было решено продолжить съемки. Враг наступал, а мы должны были снимать комедию! Это было ужасно!

Помню, когда съемки шли на Сельскохозяйственной выставке в Москве, постоянно были налеты. Звучал сигнал тревоги, мы шли в укрытие, потом продолжа-

ли работать на площадке. Страха не было. Каждую ночь дежурили на крыше — тут тоже без определенной сноровки не обойтись, с крыши и свалиться можно было.

В одну из ночей налетели «мессеры». Ясно видел свастику на фюзеляже — так низко летели фашисты. Они сбросили на крышу несколько зажигалок, наши зенитки никак не могли поймать цель. Мы боролись с огнем, не думая о себе. А утром продолжали делать свое дело — снимать фильм...

— Вы так живо рассказываете о событиях далеких лет, как будто бы все это было вчера. А прошло-то 60 лет...

— Между прочим, тренировка памяти — тоже дело серьезное. Артисту просто необходимо иметь хорошую память. Дело не только в том, что приходится запоминать целые роли, а это, поверьте, не так-то легко, особенно когда тебе за восемьдесят. Когда ты находишься в постоянном тренинге, у тебя постоянно обострены все чувства, ты заставляешь себя забыть о каких-то мелочах и болячках, сосредоточившись на самом главном. Для меня это ни с чем не сравнимая профессия актера. Она требует человека всего, без остатка, без всяких скидок на плохое настроение или самочувствие. И несмотря на то, что мне идет, страшно подумать, девятый десяток, я по-прежнему с нетерпением жду вечера, жду самых волнительных минут, когда зрительный зал моего любимого театра полон и я выхожу на сцену...

— Совсем скоро Новый, 2002 год. Он пройдет под знаком

Лошади. Насколько я понимаю, вы неравнодушны к этому умному и благородному животному. Вы случайно не в год Лошади появились на свет?

— Годом раньше произошло это событие. И, тем не менее, какую-то внутреннюю связь ощущаю всю жизнь. Впервые сел в седло в кавалерийской школе. Помню, не знал, с какой стороны подойти к жеребцу Агату. Красавец был! Через несколько дней мы подружались, и он, завидев меня, тихонько так ржал, бил копытом и ждал, когда угощу его морковкой.

А на съемках фильма «Свинарка и пастух» мне довелось оседлать коня по кличке Красавчик. Он действительно был неотразим: глаза с поволокой, длинные ресницы. Стоило мне вывести его из стойла на площадку, первое, что он делал, — тыкался мордой в руки, словно спрашивал: «А кусок сахара принес?»

— Приносили?

— Не без того. Однажды в конце съемочного дня я решил дать Красавчику волю, пустил его попасться неподалеку от площадки. И что вы думаете? Остановился рядом со мной как вкопанный, словно говоря: «Один не пойду». Никакие уговоры не действовали. Пришлось взять под уздцы и вместе с Красавчиком гулять по лужку.

— Владимир Михайлович, что вы, основываясь на собственном опыте, порекомендовали бы читателям нашего журнала?

— Вести здоровый образ жизни. Взять себе за правило: вставать из-за стола с чувством голода, ограничивать себя в сладком и мучном, не говоря уже об алкоголе и курении. Заниматься спортом, чтобы быть подтянутым, физически крепким. Ни в коем случае не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня — это дисциплинирует, приучает к определенному ритму жизни.

— Владимир Михайлович, «Предупреждение» поздравляет вас с наступающим Новым годом, желает крепкого здоровья, новых творческих побед и встреч с нами, вашими зрителями.

— А я от всего сердца желаю читателям журнала оптимизма, хорошего настроения. Побольше улыбайтесь — это тоже продлевает жизнь. Как говаривал мой друг, великий клоун Юрий Никулин: «Один артист подарит людям здоровья куда больше, чем целый мешок лекарств». Радуйтесь жизни, друг другу, творите добро. И оно всегда добром отзовется...

**Беседу вела
Светлана ПАЛЬМОВА.
Фото Олега КИРЮШКИНА.**

ПОЧЕМУ РУССО НЕ ЯВИЛСЯ К КОРОЛЮ

Причину этой неслыханной дерзости знал лишь сам про-светитель. Отказ Руссо от приглашения к королю Людовику парижане восприняли как вызов деспотизму. Повсюду раздавались восторженные крики: «Да здравствует смелый Жан-Жак!» Но у философа была другая причина: не мог же он прерывать беседу с монархом каждые 15 минут и покидать зал, а затем, обливаясь холодным потом, ожидать следующего унизительного приступа.

Мы обратились за консультацией в Московский НИИ уро-логии Минздрава РФ. Наш корреспондент Наталья Понома-рева беседует о мужских болезнях, в частности, об аденоме предстательной железы, с кандидатом медицинских наук Джамалом Ахметовичем БЕШЛЫЕВЫМ.

— Джамал Ахметович, навер-няка подобное состояние при-ходится испытывать порой и современным мужчинам. Можете ли вы поставить диагноз Жан-Жаку Руссо? Что это за болезнь, которая испортила жизнь стольким людям, сделав их затворниками поневоле?

— Судя по указанным симпто-мам, у Руссо была третья стадия аденомы предстательной железы. Это доброкачественная опухоль, вызывающая сужение мочеиспус-кательного канала. На этой стадии возникают частые позывы к моче-испусканию: мочевого пузыря пе-реполнен, а выделение мочи идет по капле. При этом может нару-шаться функция почек, вызывая почечную недостаточность. Здесь уже не только операция аденомы показана. Вначале ре-анимируем мочевой пузырь — выводим больного из почечной

недостаточности. А уже потом удаляем аденому.

— Со времен Руссо измени-лись представления об этой болезни?

— Да, тогда еще не знали таких слов — «аденома простаты», но болели во все времена. Симпто-мы этого заболевания описыва-ли еще врачи древности. Так, Ави-ценна в «Каноне врачебной науки» не только указывает на признаки болезни, но и дает весьма поучи-тельные способы лечения: «Вот полезное лекарство для страда-ющих мочеиспусканием по кап-лям: если ввести в задний про-ход мумие, разведенное в масле жасмина, или капать им в моче-вой канал, то больной будет спо-собен удерживать мочу; так же действует прием в пищу инжира с оливковым маслом». А первые операторы-камнесеки удаляли камни из мочевого пузыря камен-

ным ножом — одним ударом рассекалась промежность и выковыривался камень, а потом рана застарела. Сейчас эта опухоль называется «доброкачественная гиперплазия предстательной железы» (хотя многие урологи по старинке называют ее аденомой). Происходит разрастание железистой ткани железы под мочевым пузырем, что ведет к сужению мочеиспускательного канала.

— По каким признакам мужчина может понять, что у него развивается опухоль?

— В возрасте 40 — 50 лет аденома предстательной железы выявляется редко. На начальной стадии заболевание протекает без симптомов, больной может не замечать начала болезни. Заболевание можно выявить с помощью объективных методов исследования или при контроле акта мочеиспускания, когда человек мочится в сосуд, который оборудован датчиками, записывающими скорость потока мочи. Раньше, когда этих аппаратов не было, я рекомендовал больным просто по секундомеру замерять скорость потока мочи — в норме 20 мл в секунду. Если 10 мл в секунду — нужно обследоваться. Основные признаки: затруднение мочеиспускания, ослабление струи мочи. Начало акта мочеиспускания происходит не сразу, человеку нужно время, чтобы настроиться. Эти явления связаны со сдавливанием мочеточников.

— Как протекает это заболевание?

— На первой стадии болезнь проявляется симптомами, о которых я уже упоминал, но мочевой пузырь и почки не повреждены. На

второй стадии недомогания возрастают. Возможно образование камней, но мочевой пузырь обычно функционирует нормально. На третьей стадии мочевой пузырь уже не опорожняется полностью, моча выделяется по каплям. Нарушается работа и мочевого пузыря, и почек.

— Современным мужчинам легче — у них появился шанс?

— Да, с аденомой научились справляться. Но из-за ложного стыда многие мужчины умалчивают об этой болезни, затягивают ее.

— Или просто не знают, чем можно себе помочь? Приведу выдержку из письма читателя Поздеева Г.С. из Удмуртии (г. Глазов): «Обращаюсь к вам с вопросом о лечении аденомы предстательной железы. В январе 2000 года я похоронил жену. Она долго болела. Приходилось воздерживаться. Потом уролог обнаружил у меня хронический простатит, а вскоре и аденому. Предложили операцию, но я побоялся. Недавно мой товарищ с таким же диагнозом умер после операции.

Похоронив жену, через полгода я встретил вдову, с которой решил соединить свою жизнь. И тут выяснилось, что я, извиняюсь, импотент. И женщину жалко терять, и жизнь построить с ней не могу.

Можно ли помочь моей беде? А то уролог выписывает лекарства одно другого дороже. Все сбережения ушли. Теперь остался только на одной пенсии».

— Давайте обо всем по порядку. Есть два вида лечения — хирургическое и консервативное. Что касается медикаментозной

терапии, то во многих случаях она дает лишь субъективный эффект, не останавливая роста аденомы. А появившиеся сейчас препараты действительно, как пишет читатель, дорогие, требуют регулярного приема в течение многих месяцев и могут привести к снижению половой функции.

— Существуют ли новые эффективные медикаментозные методы?

— Одно из таких средств — американский препарат проскар. Он дорогой, но эффективный, воздействует именно на железистую ткань — приводит к стабилизации процесса и даже уменьшению объема предстательной железы.

Наша справка: О результатах применения проскара говорилось на Московском симпозиуме в 1999 году, где анализировались результаты исследований в 59 медицинских центрах Скандинавии. Ученые этих стран создали экспериментальную группу, чтобы оценить длительное воздействие препарата как на размеры аденомы, так и на симптомы заболевания. У принимавших проскар аденома уменьшилась в среднем на 19 процентов. Улучшилось и самочувствие. Пациенты отметили это не сразу, примерно с 8-го месяца лечения. Операция лечившимся проскаром не потребовалась.

— Как вы прокомментируете результаты этих исследований?

— На этот счет есть разные мнения. Я считаю этот препарат лучшим. Но некоторые специалисты говорят, что уменьшение аденомы происходит за счет снижения отека железы (ее рост вызывает нарушение микроциркуляции в орга-

не, что и ведет к отечности) или снятия воспаления.

— Какие препараты вы рекомендовали бы пациентам с небольшим материальным достатком?

— В последние годы появились относительно недорогие препараты. На основе пальмового дерева севемуа репенс, произрастающего в Африке, создан препарат берликсон, один из лучших. Сейчас появились его аналоги — серненс и трианол (югославские), таденан (датский) — препараты растительного происхождения.

Тыквеол — отечественный препарат, вытяжка из тыквенных семечек. Как антиоксидант он защищает клетки от проникновения в железу веществ, которые не должны туда проникать, он обладает и противовоспалительными свойствами. Мы широко используем полезные свойства тыквы, которую еще Авиценна и Парацельс считали незаменимым лекарством. На основе семян тыквы создан белково-витаминный комплекс — простабин. Его уникальный химический состав связан с нормализацией функции предстательной железы, объясняется это наличием микроэлемента цинка и витаминов. Под его воздействием улучшается секрет железы, подвижность сперматозоидов, что благоприятно сказывается на общем самочувствии мужчины, повышается его сексуальность. Тыквеол в сочетании с простабином являются не только аккумуляторами биологически активных веществ, но и содержат ценные растительные масла.

Увеличение предстательной железы приводит к гипертонусу

мышц шейки мочевого пузыря, за счет чего нарушается мочеиспускание. Появилась вторая группа лекарств, которые блокируют нервные импульсы, снижая тонус шейки мочевого пузыря, ее раздражение, и акт мочеиспускания облегчается. Прозазин — один из первых селективных аденомоблокаторов. Раньше он применялся при лечении тяжелой гипертонии, а потом заметили, что при этом у больных с аденомой улучшается мочеиспускание. Также эффективны солазин и омник. Они принимаются 1 раз в день.

На первой и второй стадиях заболевания, если пациент испытывает трудности с мочеиспусканием, применяются препараты с растительными субстанциями, так называемые фитофармастики. Хороший результат дает применение экстракта корня крапивы, принимать который необходимо ежедневно, один раз в день, в течение продолжительного курса лечения.

— В каких случаях вы рекомендуете консервативное лечение?

— Обычно при начинающейся аденоме. Потому что сама операция тоже чревата последствиями. Допустим, может нарушиться эякуляция, какие-то составляющие полового акта. Тогда я назначаю травы, трианол, тыквеол, простабин, пепонен, проставит. Относительно дешевый индийский препарат — спеман форте.

— Принимая их, можно избавиться от аденомы?

— Я думаю, в лучшем случае ее можно законсервировать. Это зависит еще и от того, в какую сторону разрастается железа. Если

поражена средняя доля железы, операция показана на 100 процентов. Она растет в сторону мочевого пузыря и, как клапан, закрывает вход в него.

— От чего зависит выбор лечения?

— Во многом от того, на какой стадии находится заболевание. Иногда мы рекомендуем только операцию. Так было с моим отцом. Чем только он не лечился — и корой осиновой, и отваром луковой шелухи, и куриными желудками, и ежевикой... Ничего не помогало. Он года два думал: оперироваться или нет. У него были абсолютные показания для операции.

— Что значит абсолютные показания?

— Абсолютным показанием к операции является аденома 2-й стадии, когда есть осложнения. Осложнением могут быть камни в мочевом пузыре, острая задержка мочи или воспалительные заболевания. На фоне острого воспалительного процесса аденому не удаляют. Сначала, повторюсь, дренируется мочевой пузырь, больного выводят из острого состояния, и уже вторым этапом делается операция по удалению аденомы. Если есть камни, их дробят и эвакуируют, используя современную технологию. Это делается через канал одномоментно. Методов удаления аденомы много.

— Часто ли при аденоме образуются камни?

— Да, это частое осложнение. При остаточной моче идет бурный рост камней. Ведь моча — перенасыщенный солевой раствор. И любой очаг кристаллизации, на-

пример, маленький кусочек слизи в мочевом пузыре, если он не растворяется, обрастает солями.

— В каких случаях показано оперативное лечение?

— Если у человека 2-я стадия и ему около 80 лет, тогда мы проводим консервативную терапию, стараемся отсрочить задержку мочи. А для молодых оперативное лечение — это единственный выход. Рецидивы возникают, но очень редко, если, например, не вся аденома была удалена, были оставлены какие-то узлы. У нас в Институте урологии делают два вида операций. Есть открытая операция — через мочевого пузыря. Ее назначают при больших аденомах. Есть трансуретральная — электрохирургическая эндоскопическая операция. Через канал мочевого пузыря вводят специальный аппарат и под контролем зрения (там имеется петля) послойно — слой за слоем удаляют опухоль. Сейчас мы стараемся даже большие аденомы с помощью этого метода удалять.

— Допустимы ли методы температурного воздействия (гипертермия, термотерапия, лазер) при простатите?

— Эти методы имеют очень строгие показания. Ведь железу надо разогреть до такой степени, чтобы произошел некроз опухоли. На этом месте образуется рубец. Но полностью аденому разрушить с помощью этих методов нельзя. Не дай Бог, если аденома сопровождается простатитом, и там имеются очаги гноя. Этот некротический очаг превращается в абсцесс. Предварительно необходимо очень тщательное обследование. Больные должны

знать, что продолжительность достигнутого терапевтического эффекта с помощью этих методов обычно не превышает полутора-двух лет.

— Но некоторые частные клиники предлагают именно эти методы.

— А частные клиники — на хозрасчете. Они пользуются тем, что в стране не разработано законодательство по защите прав как врача, так и больного. Гипертермия пока под вопросом. Лазером просто сжигают ткань, «дорожки» как бы делают, чтобы восстановить мочеиспускание. Опухоль разрушают частично. Это можно старому человеку делать, потому что операция не даст кровотечения. Но сама методика пока на стадии эксперимента.

— Провоцирует ли простатит развитие аденомы?

— Нет, эти заболевания не связаны. Аденома — болезнь людей преклонного возраста. Простатитом же можно заболеть с юности. Это воспалительный процесс, вызванный тем или иным микробом. Но если имеется простатит, он утяжеляет течение болезни. Мы всегда диагностируем больных и перед операцией лечим простатит. Назначаем антибиотики, физиопроцедуры, иммуностимуляторы. При простатите: нарицин, фторхинолон, антибиотики тетрациклинового ряда, макролиты (рулит и др.).

— Назовите тесты, которые помогут определить, есть ли аденома.

— Вот один из них. 1. Встаете ли вы по ночам несколько раз для мочеиспускания? 2. Нужно ли вам особо напрягаться для начала

мочеиспускания? 3. Ослабела ли в последнее время сила мочевого струи? 4. Даже после мочеиспускания остается чувство, будто мочевой пузырь освободился не полностью? Если на 3 из 4 вопросов вы ответили положительно, нужно обратиться к врачу.

— **Со времен Авиценны мужчины лечились от застойных воспалительных явлений путем постукивания промежности.**

— На мой взгляд, «велосипедные» движения более эффективны. Втягивание мышц заднего прохода и промежности при удержании мочи тоже помогает и не только мужчинам, но и женщинам. А постукивания... может, как улучшение циркуляции крови.

— **Расскажите о профилактических мерах.**

— Прежде всего следует вести здоровый образ жизни. Больше заниматься физической активностью, чтобы не было застойных явлений в малом тазу. Надо следить за тем, чтобы кишечник вовремя опорожнялся, не было запоров. Воздерживаться от острой, раздражающей пищи. Вести регулярную половую жизнь. Ну и нормально питаться.

Необходимы витамины (особенно витамин E), антиоксиданты, пищевые добавки. Я больным рекомендую просто тыквенные семечки. Купить разных сортов этих семечек, смешать и есть штук 20-30 в день. Один мой пациент увлекался пчеловодством. Он даже укусами пчел лечился. Тоже помогает. Рассказал и о рецепте, в котором используются погибшие пчелы. Пасечники собирают их при чистке ульев. 1 ст. ложку сухих пчел отваривают в 0,5 литра

воды 1 час, процеживают и добавляют 1 ст. ложку меда и 1 чайную ложку 10-процентного прополиса. Готовится он так: в 100 граммах медицинского спирта растворяют 10-15 г прополиса, настаивают 5-7 дней в закрытой банке, затем процеживают. Можно принимать апилак.

А главным фактором профилактики аденомы является активный образ жизни, плавание, но не в холодной воде (переохлаждение для простаты очень вредно). Зимой — лыжи. Вот те простые правила, которые должен выполнять каждый мужчина.

— **А теперь несколько народных рецептов для мужчин, которые были опубликованы в немецком журнале «Фюр Дих».**

Тополь черный. Внутрь принимают отвар (2 чайные ложки свежих почек на стакан кипятка, настаивают 30 — 40 минут, процеживают) по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

Листья орешника. Их заготавливают во время цветения кустарника, то есть появления завязей. Сушат в тени, пьют, заваривая как чай.

Корни окопника и клубни лобазника обыкновенного способствуют рассасыванию опухолей, в том числе и аденомы простаты. 2 чайные ложки сухой измельченной смеси корней и клубней заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 40-60 мин. Процеживают и пьют по полстакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Клубни лобазника употребляют и в сыром виде, и растертыми с медом (по чайной ложке 2 раза в день — утром и вечером).

Есть свой рецепт от аденомы и у японцев — ежедневно добавлять в салаты обычную редьку. Хорошие результаты дает известный уже пять веков чесночно-лимонный эликсир: размолоть 200 г чеснока и выжать сок из 12 лимонов. Смесь оставить бродить в банке на 24 дня. Принимать 1 раз в день перед сном — чайную ложку смеси размешать в 0,5 стакана воды.

А теперь несколько рецептов из русской народной медицины.

Лук против аденомы. Срезать у 10 луковиц среднего размера хвостовую часть 2—2,5 см. Одну луковицу, 11-ю, разрезать на четыре части.

Отрезанные хвостовые части и разрезанную луковицу положить в небольшую посуду и залить 200 г растительного масла. Посуду с луком и маслом поместить в емкость большого размера, наполненную водой, поставить на огонь и пропарить на водяной бане 2 часа.

После пропаривания «хвосты» и луковицу отжать через марлю, дать остыть до температуры чуть выше температуры тела. Смесь готова к употреблению (это примерно 200 г).

Сделать клизму (очистить прямую кишку). Затем ввести в прямую кишку (спринцовкой) половину приготовленной смеси. Сесть на горячую грелку, обернутую

При остром простатите в старину пользовались таким рецептом: измельчали в кашу 2 луковицы, заливали их поллитром кипящей воды, настаивали, хорошо укутав, 2 часа и пили по 50 г каждый час.

Снять давление аденомы на мочевой пузырь помогают: настой крапивы и коры осины; отвар из листьев брусники.

влажным полотенцем, и прогреть 2 часа.

Через 5 дней подогреть до температуры тела оставшуюся смесь и повторить процедуру.

Новый лечебный цикл повторить через 5 дней.

Растения, усиливающие потенцию, — анис обыкновенный. Чайную ложку его плодов заливают стаканом крутого кипятка. Настояв 30 мин., процеживают и принимают по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день. Курс — 2—3 недели, затем перерыв месяц, и снова можно повторить.

Эффективны лимонник — 20 капель 3 раза в день перед едой в течение двух недель, золотой корень — 5—10 капель 3 раза в день до еды в течение двух недель. Полезны также ягоды рябины, черники, шелковицы и земляники.

Михаил АУЩИК,
врач, кандидат биологических наук

ЗАГАДКИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Прежде срока ни один волос не падет с твоей головы.
(Библия).

Береженого и Бог бережет.
(Народная мудрость).

Испокон веков вопрос продления жизненного пути человека не давал покоя ученым и простым обывателям. Мне тоже хотелось понять причины, влияющие на продолжительность жизни.

Я уже долгое время занимаюсь лечением хронических заболеваний с помощью классической гомеопатии и классической китайской медицины, которые основываются на энергетических и волновых процессах, происходящих в организме человека. Накопленный практический материал позволяет мне сделать следующий вывод: процесс старения начинается с энергетического сбоя (энергодефицита) в системе поджелудочной железы.

Часто в этот процесс вовлекаются селезенка и желудок. Именно они по древнекитайским представлениям оттягивают энергетику из легких и толстого кишечника. Образовавшийся энергодефицит в легких вызывает целый ряд заболеваний — респираторно-легочных, сердеч-

ных и кожных (псориаз, экзема и др.) Нехватка энергетики в толстом кишечнике приводит к его вялости и провоцирует колиты в форме запоров.

Другое направление сбоя, по которому энергетика уходит к поджелудочной железе, обнаруживается в почках. К сожалению, этот энергодефицит часто не чувствуется до определенного момента. Дополнительные анализы, как правило, обнаруживают скрытый процесс патологии в почках в виде пиело- и гломерулонефритов. Мочевой пузырь на этот энергодефицит отвечает циститами и уретритами.

Если же эпицентр энергодефицита формируется в селезенке, то начинают страдать иммунная и лимфатическая системы. В этом случае человек годами

носит в организме какую-то инфекцию, которую даже антибиотики не способны уничтожить.

При возникновении энергодифицита в поджелудочной железе еще несколько органов страдают косвенным образом. В первую очередь печень. Она перестает вырабатывать в нужном объеме целый комплекс веществ, призванных противостоять развитию опухолевых процессов, что проявляется в виде роста папиллом, полипов, канцилломы и так далее. У человека снижается жесткость коллагенового волокна сухожилий, что влечет за собой подворачиваемость ног, вывихи, отрицательную реакцию на легкие дозы токсических веществ.

Помимо печени, косвенным образом страдает и эндокринная система, провоцируя заболевания щитовидной железы, аднекситы, миому матки, мастопатию, бесплодие, простатиты, болезнь Аддисона.

Поскольку энергетические процессы в организме всегда опережают физиологические и управляют ими, то всякая диагностика, опирающаяся на энергоинформационную систему, имеет преимущество во времени обнаружения хронических патологий на несколько лет вперед по сравнению с современной диагностикой традиционной медицины.

Какие практические выводы можно сделать из вышесказанного? Если отмечено заболевание респираторно-легочного аппарата или почек, то следует обратить

внимание в первую очередь на поджелудочную железу и селезенку, с которыми эти органы связаны энергетически. В этом случае рекомендуется обратиться к нетрадиционным способам лечения: фитотерапии, гомеопатии, иглотерапии, которые позволяют поднять энергетический уровень поджелудочной и селезенки и на этом фоне сделать более эффективным лечение протекающего заболевания.

Всем, кому за 40, я бы настоятельно порекомендовал в качестве профилактики заняться систематическим подъемом энергетики поджелудочной железы как центрального звена в цепи процессов старения организма.

В качестве простейшего рецепта для поддержания энергетики поджелудочной железы можно рекомендовать фиточай, заваренный в течение 10-15 минут и состоящий из 2-3 щепоток, взятых тремя пальцами, семян укропа, такого же количества семян кориандра посевного и 4-6 щепоток черного чая. Принимать по заварнику в день вместо обычного чая курсами по одному месяцу два раза в год — весной и осенью,

Из гомеопатических средств, повышающих энергетику поджелудочной железы, я рекомендую *ирис 3х*, который можно приобрести в гомеопатических аптеках и принимать профилактически по 5 крупинок 1 раз в день, утром натошак, рассасывая во рту, курсами по одному месяцу 2 раза в год — весной и осенью.

БРОСИЛ КОСТЫЛИ И ХОЖУ НА ЛЫЖАХ

Мы уже много раз рассказывали о пользе лечебного голодания. Наш читатель Владислав Костюшин убедился в целительной силе голода на собственном опыте.

Я инвалид второй группы, у меня перелом трех шейных позвонков, болел аллергией, астмой, мучил меня гастрит. Сделал 15 операций по удалению полипов, ходил на костылях. Аллергию и астму в течение года лечил таблетками активированного угля, но успеха не добился. Тогда и решил использовать целительные силы голода. Было это в 1986 году. За образец взял систему академика А.Микулина: голодал два раза в год по 7 дней. Что интересно, на четвертый день у меня открылась левая ноздря, на пятый — правая ноздря, стал свободно дышать. А самое главное — начал чувствовать запахи. Моей радости не было предела — ведь я 28 лет не дышал носом и не чувствовал запахи!

Однако аллергию и астму мне не удалось победить 7-дневным голоданием. Не помогли и более длительные голодания — по 19, 20, 24 дня. А вот когда проголодал 31 день, аллергия, астма и полипы исчезли. Кроме того, я бросил костыли. Я будто вновь родился на белый свет: не болею, не знаю усталости. Моя тетя живет в деревне, в 40 километрах от нашего города. Я становлюсь на лыжи, иду к ней, обедаю и возвращаюсь обратно домой. За день прохожу 80

км. Затем купаюсь и иду на танцы — разве это не чудо?

Я голодаю в году по 80 дней. Это не очень просто, приходится напрягать всю силу воли и заставлять себя голодать систематически.

Перед голоданием необходимо хорошо почистить кишечник в течение двух недель, то есть ставить клизмы. Народная медицина предлагает очистку печени, которую надо проводить после очистки кишечника. В течение дня ничего не есть. Взять стакан оливкового масла и стакан лимонного сока. Ровно в 19.00 выпить три ложки масла и запить тремя ложками лимонного сока. Лечь на правый бок, на горячую грелку. Масло и сок пить через каждые 15 минут. Когда из вас выйдут шлаки, сделать очистительную клизму.

Другой, тоже достаточно эффективный и простой метод чистки печени: взять в рот растительное масло и гонять его во рту из одной стороны в другую в течение 30 минут, затем выплюнуть и хорошо прополоскать рот.

Во время голодания следует пить дистиллированную, колодезную или простую воду от 1,5 до 2 литров в день. Делать по две клизмы в день. Принимать ванну и ходить пешком по 5-8 км в день.

Самый ответственный момент — выход из голода. В первый день выпить компот собственного приготовления, разбавленный водой 1:3. Во второй день — компот, тертая морковь и тертые яблоки. На третий день — то же; во второй половине дня можно съесть геркулесовую кашу или картофельный суп. На четвертый день — еда, как обычно. Только мясо можно есть лишь через две недели.

Надо иметь в виду, что во время голодания соль в суставах не растворяется. Поэтому очистку суставов от солей можно проводить

отваром: 5 г лаврового листа опустить в 300 г воды и медленно кипятить в течение 5 минут с последующим 4-часовым настаиванием в термосе. Это количество лаврового отвара выпить за 12 часов маленькими глотками. Процедуру проводить в течение 3 дней. Через неделю повторить этот курс. Такую очистку суставов от солей лучше всего делать раз в год.

Адрес: Костюшину Владиславу Ивановичу, 373170, Тамбовская обл., г. Котовск, ул. Дружбы, 1 — 87.

ПОЧКИ ОЧИСТИ В АРБУЗНЫЙ СЕЗОН

Детство мое было нелегкое. Работать начал с 10 лет. Приходилось пасти коров, был и конюхом, и на многих других работах. Вставал в 4 часа утра, спать ложился далеко за полночь. Отработал 54 года. Естественно, за это время набрал букет всевозможных болячек. Давление было 200/120. Головные боли ужасные, изжога страшная, тромбоз вен, вес около центнера. В общем, ничего хорошего.

Новую жизнь начал после изучения книги П. Брэгга «Чудо голодания». Голодал по 10 суток, трижды — по 26 суток. В итоге давление пришло в норму 120/80, вес снизился до 72-73 кг. Ноги перестали отекать и пухнуть. Забыл о тромбозе вен. Сняли с учета. Бегаю по лестнице через ступеньку. А мне 71 год. Мои ровесники «сползают» по лестнице, держась за перила, а я и вниз схожу через ступеньку. Это сложнее,

чем подниматься, — попробуйте и убедитесь сами. Сажусь и встаю без помощи рук 6-7 раз подряд. Зимой катаюсь на лыжах. Одним словом, с помощью голодания, казалось, привел свой организм в норму. Но...

В наш город приехала женщина из Молдавии, устроилась жить у знакомых. Однажды пришла жена племянника и говорит: «Дядя Коля, эта женщина угадывает, у кого что болит, и лечит». Я вначале не хотел идти (мало ли ясновидящих сейчас развелось), но родные меня уговорили. И что вы думаете? После осмотра женщина сказала: «У вас левая почка совсем не работает, а правая задыхается. Печень у вас, как у ребенка, сердце, как у молодого». О почках — это для меня было как гром среди ясного неба. Решил проверить этот диагноз у специалиста. Когда прошел УЗИ, мне ска-

зали, что у меня в левой почке огромный камень. «Принимайте срочные меры — идите к хирургу». Но я поступил по-своему. Дело было в сентябре. Я накопил арбузов и корней шиповника. Стал пить отвар из этих корней и закусывать арбузами. Через 3 недели снова пошел на УЗИ. На этот раз врач мне сказал: «Камень почти весь раздробился. Добивайте его до конца, до победы». Я с прежним рвением пил отвар и ел арбузы. Через три недели вновь показался врачу. И услышал такие слова: «В ваших почках нет ни камней, ни песка». Вы представляете, как я был рад — ноги сами несли меня домой. Кстати, все это время я собирал свою мочу почти полностью. Когда она отстоялась, песка собралось полная детская бутылочка (250 г) — вот какой был камень!

Теперь всегда с целью профилактики буду проводить чистку почек в арбузный сезон. И другим советую так поступать.

Адрес: Чигареву Николаю Николаевичу, 442895, Пензенская обл., г.Сердобск, ул.Комсомольская, д. 100, кв. 37.

«ПР»: К сожалению, в своем письме Николай Николаевич не сообщил рецепт отвара корней шиповника. Мы нашли этот рецепт в вестнике «ЗОЖ» (№16 за 1999 г.):

«Копать корень надо, пока нет сокодвижения. Настрогать его, взять 1 ст.ложку стружек на стакан воды, прокипятить на слабом огне 10 минут, дать настояться, процедить, охладить и пить этот отвар 3 раза в день».

В том же номере «ЗОЖ» опубликован и рецепт настоя из корней подсолнуха, который тоже помогает избавиться от камней: «Осенью, когда убирают сухие подсолнухи, беру корень подсолнуха. Мелкие корешки обрезаю, а основную часть сушу. Затем этот корень дроблю топором на мелкие кусочки величиной с фасолину. На один прием нужно набрать один граненый стакан нарезанного корня. Засыпаю его в эмалированную кастрюлю и заливаю 3 литрами родниковой воды (если нет родниковой, можно обычной питьевой), ставлю на плиту и кипячу 3 минуты. Воду сливаю. Эту воду нужно выпить за три дня. Эти же корни снова залить 3 литрами воды и кипятить 15 минут. Воду выпить за 3 дня, а корни выбросить. Затем взять второй стакан корней и все повторить снова.

Если камни большие, застарелые, нужно выпивать по 2-3 стакана корней подсолнуха. Камни растворяются и вымываются с мочой. В это время моча будет цвета ржавчины. Болевых ощущений нет».

НАФТАЛИН СПАС ОТ РАКА

Уважаемая редакция! Посылаю вам исповедь одной бывшей больной раковой болезнью. Фамилию и адрес женщины не могу назвать, чтобы не беспокоили письмами. Хотя ей 60, она полна сил и энергии. Ей всегда некогда. Видно, стремится наверстать упущенное. Ведь она буквально выкарабкалась с того света.

В 1983 году я очень плохо себя почувствовала. У меня уже была одна операция на почке, и я думала, что боли каким-то образом связаны с той болезнью. Пошла в поликлинику. Там после обследования мне объявили, что у меня рак желудка четвертой степени. И пояснили, что желудок весь в язвах, будто дробью изрешечен. Услышав такое, я была ошарашена. Мной овладел панический страх. Глаза заволочко слезами. Не помню, как пришла домой. Села на стул, закрыла лицо руками и расплакалась. У меня было четверо сыновей и муж (недавно его похоронила). Я рассказала им, что у меня рак желудка и что я скоро умру.

Вскоре меня положили в больницу. Когда готовили к операции, я пожаловалась профессору: «У меня в животе как будто шар катается от одного бока к другому». Профессор ответил, что мне это померещилось. После операции меня навестили родственники. Профессор сказал им: «Забирайте ее, все равно она более двух недель не протянет. Хоть на глазах у семьи умрет!» Привезли домой. С носилок переложили на кровать. Через каждые два часа ко мне приезжа-

ла «Скорая помощь». Кололи наркотики: морфий и промидол. Мои родные сестры, муж и дети по очереди дежурили возле меня. Не подходили ни на шаг. Пытались меня кормить, но я ничего не ела, буквально таяла на глазах. И тогда моя старшая сестра Маруся по совету какого-то знахаря начала лечить меня нафталином, которым мортят моль. Чтобы я не догадалась, она покупала какие-то лекарства в пищевых оболочках, опорожняла их, клала туда нафталин и давала мне одну капсулу в сутки. После первой капсулы я через 10-15 минут пришла в ясное сознание. Дня через 2-3 у меня появился аппетит. Начали появляться силы. Если я раньше лежала пластом, то теперь уже могла сидеть на кровати. Через месяц стала ноги с кровати спускать. Начала заново учиться ходить. Медсестрам я сказала, что пошла на поправку и морфий мне больше не нужен.

Мое жизненное пространство расширилось. Однажды было жарко, и я с первого этажа самостоятельно вышла во двор. На свежий воздух. На земельку. Боли у меня как бы отступили. Появилось желание жить. И в это время мне сказали, что я вместо лекарства при-

нимаю нафталин. А мне было все равно. Лишь бы приносило пользу. Теперь я нафталин стала принимать сознательно.

Но через три месяца я вновь почувствовала в животе тот самый катающийся шар. Теперь врачи определили, что это бродячая киста. Неожиданно она лопнула. Поднялась температура, и я потеряла сознание. В больницу отвезла «Скорая помощь». Сделали экстренную операцию. Когда выписалась из больницы, продолжила лечение своим снадобьем. А через год снова попала на операционный стол. На этот раз у меня удалили 80 см омертвевшего кишечника. После операции доктор спросил мужа: «Чем вы лечили жену? У нее желудок, как у новорожденного, — здоровый, крепкий и на вид розовенький». Очень удивился, когда узнал, что я принимаю нафталин.

Около двух лет у меня не заживал шов. Образовались трофические язвы. Гнойные выделения раздражали кожу. Появился нестерпимый зуд. Помог мне Кашпировский. Однажды после его сеанса по телевидению я почувствовала заживление язвочек. А когда через сутки сняли повязку, на ранах обнаружили тонкую розовую пленочку. Дня через три-четыре рискнула помыться в душе. До этого пользовалась лишь влажными обтираниями. Теперь уже не боялась, что в шов попадут какие-то микробы.

Сейчас я инвалид первой группы, но жива и... тьфу, тьфу, тьфу... здорова! Правда, до сих пор приходится, хоть изредка, когда занеможится, этим нафталинчиком посыпать, как сахарным песочком, кусочек хлеба и кушать. А что поде-

лаешь? Нафталин — мое спасение.

Адрес: Евгению Молостову, 606216, Нижегородская обл., Кстовский район, пос. Селекция, д.31, кв.41.

«ПР»: А вот рецепт лечения нафталином.

Вестник «ЗОЖ» опубликовал мою заметку в № 18 (174) за 2000 г. Ко мне приходит теперь много писем. Всем я ответить не в силах. Ведь я — сельский врач и работаю иногда даже ночью. Между тем много народа обращается ко мне по поводу лечения нафталином, а некоторые на свой страх и риск уже лечатся им. Поэтому сообщаю рецепт лечения нафталином неоперабельного рака любой формы, когда другие способы исчерпаны.

Один месяц следует принимать белый нафталин по 0,125 г по утрам натощак, запивая 1 стаканом молока. Каждый раз, чтобы лекарство усвоилось и не кружилась голова, надо полежать 20-30 минут.

Второй месяц пьют по 0,25 г, третий месяц — по 0,375 г, четвертый месяц — по 0,5 г, принимая таким же образом. Результаты обычно наступают после четырехмесячного курса.

Чтобы облегчить задачу и не взвешивать на весах, разделите любую таблетку анальгина или аспирина по 0,5 на 4 части. Четвертая часть таблетки — это и будет примерно 0,125-0,1 г.

Во время лечения придерживайтесь молочно-растительной диеты, обходитесь без мяса.

Адрес: Татьяне Тимофеевне Ширягиной, 422594, Татарстан, В-Услонский р-н, п/о Набережные Моркваши, ул. Советская, д. 101.

**Леонид МАКАРОВ,
доктор медицинских наук**

СПОКОЙНОЕ ТЕЧЕНИЕ РЕКИ ЦИ

Пятнадцать лет назад со мной приключилась неприятность — автомобильная авария. «Скорая» отвезла меня в Институт Склифосовского, где мне сделали рентгеновский снимок. После этого коллеги-травматологи дали заключение: «полный разрыв грудинно-акромиального сочленения», по-простому — отрыв ключицы от лопатки. В общем, неприятно. Проведя некоторое насильственное действие по соединению оторвавшихся друг от друга костей, врачи наложили на меня гипсовый корсет от пояса до шеи. Прогноз специалистов был не очень оптимистичным: 40 дней в корсете, а потом операция по сшиванию связок.

Корсет с меня снимали в травмпункте по месту жительства. Пока медсестра резала гипс, врач рассматривал мои рентгеновские снимки, сделанные после травмы и перед снятием корсета. Закончив, он посмотрел на меня, попросил отвести левую руку в сторону, потом поднять вверх.

— Когда операцию делали? — как само собой разумеющееся, спросил он.

— Да я вообще-то не делал, — ответил я.

— Не понял, — удивился врач и, явно мне не доверяя, стал искать на моем плече следы от опера-

ционных швов. Не найдя таковых, был вынужден поинтересоваться, как мне удалось обойтись без операции.

— Занимался цигун, — ответил я. Соответственно, потом пришлось объяснять, что такое цигун.

Это сейчас мы можем регулярно видеть по телевидению мастеров цигун, изумляющих нас перекусыванием раскаленных прутьев и раскалыванием на голове бетонных плит. В каждом книжном магазине ныне можно найти пособия по цигун. Они написаны китайскими патриархами цигун, о которых ходят легенды, как о былинных богатырях или сказочных чародеях. Между тем 15 лет назад в нашей стране мало что было известно о китайской медицине.

В основе всех систем китайской медицины лежит понятие Ци. Это некая энергия, которая протекает и существует в людях, животных, камнях, деревьях, воздухе — везде. Ци не соответствует ни одному известному современной физике виду энергии, однако многочисленные эксперименты, выполненные в разных странах мира, прежде всего, конечно, в Китае, доказывают несомненность ее эффектов.

В организме человека энергия Ци протекает по особым каналам

не только на поверхности тела, но и во внутренних органах. Это как сеть улиц и проспектов в большом городе, по которым осуществляется постоянная доставка продуктов в магазины, вывоз мусора, перевозка необходимых товаров, обеспечение внеочередного проезда пожарных и медицинских машин и так далее. В общем, хорошо отлаженная система. Ее не замечаешь, когда она работает исправно, но в случае поломки в городе может наступить хаос. Так и в организме при нарушении правильного прохождения энергии Ци по каналам сначала наступает легкое недомогание, затем тяжелое заболевание, а далее, возможно, и смерть. Принципиально при такой модели лечение простое — восстановление свободного движения Ци. Собственно цигун и означает в вольном переводе систему управления энергией Ци. На Ци можно повлиять разными способами — дыхательной гимнастикой, мысленными или физическими упражнениями. С их помощью энергию Ци можно взять под контроль и направлять на лечение болезней.

Однако овладеть цигун можно только тогда, когда вы сами ощутите в себе энергию Ци, почувствуете, что теория не умозрительна. Профессор Ли Ци Шен из Пекина, у которого я проходил много лет назад курс цигун, часто повторял нам: «Не надо стремиться быть экстрасенсом». Эта фраза созрела у него после того, как он увидел, что многие наши соотечественники в то время (да и сейчас!) с любой наспех освоенной системой готовы бросаться в бой с чужими болезнями. Китайская

практика овладения энергетическим потенциалом человека совсем иная. Сначала надо научиться сознательно контролировать собственную энергетику, «подключаться» к внешним источникам энергии в природе, уметь накапливать Ци и только потом реализовывать себя в диагностике или лечении. Именно поэтому патриархи цигун не только сохраняют, но и усиливают свой потенциал с годами. А кто из наших известных целителей долго держится в форме? Пожалуй, только бабушки из глухих деревень, связанные вековыми традициями с природой.

Итак, важнее всего ваш личный реальный опыт. Достаточно 1-2 упражнений, чтобы почувствовать свои возможности. Выберите тихое место для занятий: дома, на природе — неважно. Успокойте свой разум, любые сильные переживания, даже положительные, могут повредить. Сядьте или встаньте прямо, главное, чтобы позвоночник был прямым, расслабьте мышцы шеи, плеч, поясницы. Дыхание должно быть равномерным, выдох длиннее вдоха, на вдохе живот чуть расширяется, на выдохе сокращается. После того, как будет достигнута определенная равномерность в дыхании, сосредоточьте внимание на точке на 2-3 см ниже пупка, почувствуйте или представьте, что от нее вниз по средней линии тела к промежности и затем сзади по позвоночнику вверх идет теплая волна или легкое покалывание (ощущения индивидуальны), которая затем опускается через макушку — лоб — нос — шею — грудь опять к животу, к ис-

ходной точке. На выдохе теплая волна идет вниз к промежности, на входе поднимается вверх, потом опять опускается. Выполняйте 2-3 минуты.

Во время этого упражнения чаще всего возникает ощущение покалывания или тяжести в области затылка, иногда низа спины или промежности. Тот круг, на котором вы мысленно сосредотачивались, в цигун называется поэтично: «малый небесный круг». В классической трактовке движение Ци осуществляется по нему независимо от нас, как сердцебиение или перистальтика кишечника, однако, мысленно соединяясь с ним, мы в состоянии гармонизировать это движение, войти с ним «в контакт». В точках возникновения неприятных ощущений находятся так называемые «заставы» — места, где движение Ци затруднено. Появление данных ощущений при первом опыте — еще одно небольшое подтверждение объективности существования циркуляции Ци. Устранить их легко — достаточно расслабить мышцы спины и шеи, равномерно подышать с более интенсивным вдохом, чем вы-

дох, придать позвоночнику прямое положение и мысленно представить легкое «проскальзывание» Ци через точки сужений. Этот прием эффективен для страдающих головными болями сосудистого происхождения.

Крайне полезно по утрам растирать руками область почек, одну из наиболее мощных энергетических зон организма, выделяемых в цигун. После пробуждения сядьте на кровати. Потрите ладони друг о друга и подержите их на пояснице 3-5 минут. Затем начинайте медленные равномерные поглаживающие движения вниз до ягодиц и вверх (3-5 минут). Затем опять потрите ладони и сделайте кончиками пальцев легкий массаж лица, волосистой части головы (3-5 минут).

Это совсем простые упражнения, но только через первые ощущения в них есть смысл двигаться дальше. И вообще, цигун — это совсем не сложно. Главное — регулярность и отсутствие напряженного ожидания чуда. Просто занимайтесь и получайте от этого удовольствие. Эффект будет обязательно.

ШАВАСАНА — МЕРТВОЕ ТЕЛО

Мы продолжаем занятия по йоге, начатые в предыдущих выпусках «Предупреждения» (см. номера с 3-го по 5-й). Обычно каждое занятие завершается расслаблением. Что такое расслабление и как его правильно выполнять? К сожалению, даже в серьезных книгах об этом написано мало. А ведь тема эта актуальна — темп нашей жизни растет, информационные перегрузки, напряжения, стрессы и порожденные ими конфликты буквально захлестывают всех. Люди пропитаны агрессией. Их сознание и тело наполнены напряжением, беспокойством и несчастьем. Многие люди вынуждены признать, что они не расслабляются по-настоящему и не отдыхают даже во время сна, поскольку и во сне продолжают переживать свои проблемы и пытаются их решить. Человек просыпается опустошенным и остается в таком состоянии весь день. Конечно, существуют стандартные способы решения проблем — социальных и личностных, они общеизвестны. Со своей стороны, йога призывает нас посмотреть в корень проблемы и предлагает несколько иной путь — работать изнутри, овладевая искусством расслабления, которое поможет нам надолго сохранить энергию, бодрость и душевное равновесие. Этому и посвящено сегодняшнее занятие.

Для того, чтобы овладеть искусством расслабления, важно научиться отпускать лишние напряжения в любой жизненной ситуации и в любой позе — сидя, лежа, стоя и даже при ходьбе, при выполнении любых действий. Однако проще всего расслабиться в положении лежа. В йоге эта поза называется *шавасана*. В ней расслабление происходит наиболее просто и естественно. С нее мы и начнем.

Что такое *шавасана*. «*Шава*» на санскрите означает «труп, мертвое тело», «*асана*» — поза. Поэто-

му *шавасана* — это совершенно неподвижная поза, поза остановки любой внутренней активности. Мы учимся глубокому расслаблению, благодаря которому в нас затем вновь возрождается активная жизнь. В древнем тексте «Хатха-йога прадипика» говорится: «Лягте на спину, вытянувшись подобно трупу — эта поза называется *шавасана*. Она уносит прочь усталость, порожденную выполнением других асан, и успокаивает ум». Интересно, что похожее по звучанию слово «шаава» означает «детеныш» — здесь содержит-

ся намеки на безмятежное состояние ребенка, не отягощенного жизненными проблемами.

Способ выполнения. Лучше всего выполнять *шавасану* в чистом, теплом, тихом, спокойном месте с неярким освещением и свежим воздухом. Поверхность пола должна быть ровной, не должно быть громких звуков и отвлекающих запахов. Очень хорошо расслабляться на природе — на пляже, в поле, на лесной поляне, но важно, чтобы не было сильного ветра, не мешали комары и другие насекомые, и нужно прикрыть от солнца глаза. Если погода прохладная, не забудьте одеться потеплее.

Расстелите на полу одеяло или коврик такой длины и ширины, чтобы вы уместились на нем в полный рост и могли слегка развести руки в стороны. Важно, чтобы ощущение прохладного пола не отвлекло вас от расслабления.

1. Сядьте на пол, на коврик. Согните ноги и медленно, позвонок за позвонком, опустите спину на пол. Опустите голову и раскройте плечи.

2. Выпрямите ноги на полу, одну за другой. Хорошо вытяните ноги и расслабьте их. Немного раздвиньте стопы. (Обычно в холодное время года для сохранения тепла пятки ног соединяют вместе. В жару ступни ног располагают на некотором расстоянии, например, на ширине плеч).

3. Руки разведите в стороны, на некотором расстоянии от бедер, ладони поверните слегка вверх. Закройте глаза и расслабьтесь. Это и есть *шавасана*.

(При некоторой тренировке подготовка к расслаблению может,

быть более краткой: лягте на пол, вытяните ноги, соединяя вместе пятки и носки; прижмите руки ладонями к бедрам, голову слегка приподнимите; расслабьтесь, при этом голова плавно откинется назад, носки и пятки разойдутся, а руки опустятся в стороны-вниз ладонями вверх).

4. Для более глубокого расслабления пройдите внутренним взором все тело сверху вниз — от макушки головы до кончиков пальцев рук и ног, включая глаза, мышцы лица, язык, шею, грудь и живот, а также ладони и стопы. Постарайтесь почувствовать различные части тела, соприкасающиеся с полом. Мягко отпустите все напряжения, которые вы заметите, дышите ровно и спокойно. Наблюдайте свое дыхание. Ощутите во всем теле приятное тепло, покой, уравновешенность. Сохраняйте осознанность. Улыбнитесь, чувствуя состояние покоя и комфорта, и с удовольствием отдохните.

5. Оставайтесь в этом положении 5-10 минут.

6. *Выход из позы.* Слегка пошевелите пальцами рук и ног, вдохните поглубже, потянитесь. Медленно, не спеша, повернитесь на правый бок, согните ноги и, опираясь на руки, сядьте.

Как войти в состояние расслабления? Что такое глубокое расслабление? Постичь это не так просто. Целый день мы загружены делами, спешим, пытаемся поддерживать себя в рабочем состоянии. Мы привыкли действовать. И так день за днем — всю жизнь мы пытаемся действовать, а нередко бывает и так, что мы просто ходим по кругу. В йоге это назы-

вается *сансара* — бесконечное блуждание.

Но вот мы пробуем расслабиться. Казалось бы, ничего особенного — лежи себе и ничего не делай. Однако все не так просто. Как только мы **пытаемся** расслабиться, мы совершаем действие, а значит, порождаем напряжение и в результате оказываемся далеко от нашей цели. Увы, любое действие противоположно расслаблению. Мы хотели расслабиться, а результат совершенно иной. Получается, что перейти в расслабление с помощью прямого действия невозможно. Что же делать?

Принцип маятника. Если маятник качнуть в одну сторону, он обязательно качнется в другую — сам, без нашей помощи. Действуя напрямую, мы не можем расслабиться, но мы можем создать для этого условия — достичь максимального напряжения, а затем дать «внутреннему маятнику» свободно двигаться в противоположную сторону:

Действие

1. напряжение
2. движение
3. усилие
4. волевое дыхание
5. блуждающий ум
6. активное наблюдение

Ход «внутреннего маятника»

1. расслабление
2. покой
3. отсутствие усилий
4. естественное дыхание
5. спокойная сосредоточенность
6. естественная осознанность и присутствие

Поэтому, используя принцип маятника, мы сначала нагружаем все тело, тренируя его в различных йогических позах, а затем в конце

занятия расслабляемся. Приступая к расслаблению, мы сначала дышим активно, а затем отпускаем дыхание, просто наблюдая его естественное течение. Сосредоточив внимание в процессе наблюдения, мы затем отпускаем напряжение ума и в результате пребываем в состоянии естественной осознанности.

Расслабление или безделье? Некоторые думают, что если прямое действие не достигает цели, то и делать ничего не нужно. И перестают заниматься, впадая в лень и безделье. Однако для того, чтобы маятник мог двигаться в противоположную сторону, нужно расчистить для него место, подготовить почву. На деле это означает наработку важных качеств, которые постепенно начинают проявляться и в жизни. Важно заниматься регулярно, так как покой, уравновешенность и осознанность, возникающие во время расслабления, после занятия некоторое время сохраняются, помогая нам уверенно и эффективно решать жизненные проблемы.

Секреты расслабления. Расслабляясь, важно расположить тело так, чтобы его правая и левая половины были симметричны по отношению к позвоночнику. Это один из секретов правильной релаксации, поскольку если обе стороны сбалансированы, то позитивные и негативные энергии тела пребывают в равновесии, что приводит к быстрому восстановлению сил. Еще один секрет — сохраняйте неподвижную позу: даже если вы почувствуете какое-либо неудобство, оно постепенно

уйдет. Помните, что неподвижная поза не должна быть жестко фиксированной.

Найдите правильное положение головы, слегка поднимая и опуская подбородок, чувствуя, как поднимается и опускается переносица. При этом голова и мозг испытывают чувство легкости, а горло расслаблено, что помогает отпустить напряжение в голосовых связках и остановить внутренний диалог. В этом случае энергия не рассеивается, восстановление наступает быстро, тело и ум ощущают свежесть и бодрость.

Для достижения глубокого расслабления очень важно расслабить глаза. Иногда веки дрожат, а глаза обращены вверх. Это признак напряжения глаз и беспокойства ума. Еще один признак — напряженный лоб. А нередко зрительные нагрузки ощущаются как напряжение в области затылка и верхней части головы. Поэтому глаза должны быть закрыты, а зрачки находиться на равном расстоянии от переносицы, слегка удаляясь от центра лба. Для этого можно мысленно направить внимание в центр грудной клетки. Тогда глазные яблоки уменьшатся и опустятся в глазницы, это признак расслабления.

Иногда в начале выполнения *шавасаны* помогает управление дыханием. Ритмичное дыхание поможет быстрее расслабиться; при этом выдох обязательно длиннее вдоха, а вдох неглубокий.

Начиная выполнять *шавасану*, иногда можно обнаружить, что неспокойны органы чувств. Напряжение барабанных перепонок проявляется в виде ощущения сдавленности или тяжести в висках.

Иногда чувствуется напряжение на крыльях носа и переносице. Появление слюны и постоянное желание сглотнуть — симптомы напряжения языка и горла. При правильном выполнении *шавасаны* горло расслаблено, а кончик языка слегка касается верхнего нёба, как при произнесении звука «Т».

Если внимательно наблюдать себя, можно заметить, что сильные стрессовые эмоциональные состояния, такие как гнев, раздражение, злоба, страх, волнение, обида, растерянность и многие другие, всегда сопровождаются сильным напряжением в определенных частях тела. Важно замечать их **не только на занятии, но и в жизни**: зная места их проявления, можно постепенно научиться отпускать все напряжения и контролировать связанные с ними эмоциональные состояния.

Достижение более глубокого расслабления. Один из методов, помогающий в *шавасане* расслабить тело и ум, называется *йога-нидра* («йогический сон»). Эта практика будет особенно эффективна после напряженного дня или перед сном. Она состоит в том, чтобы, находясь в *шавасане*, мысленно провести сознание через различные участки тела. Итак, сначала почувствуем только левую руку, мысленно ощущая, как она касается пола. Затем почувствуем поочередно большой палец, указательный, средний, безымянный и мизинец, всю ладонь, запястье, предплечье, подмышку, левую сторону корпуса, левую ягодицу, бедро, колено, голень, пятку, ступню, большой палец левой ноги, затем второй, третий, четвертый и

пятой пальцы, всю стопу и подошву.

Продлеваем то же самое симметрично, с другой стороны. Почувствуем, как каждая часть тела расслабляется, освобождается, а потом и все тело, подобно теплой капле воды, растекается по поверхности, как бы сливаясь с ней. Хорошо повторить эту практику несколько раз — и напряжения уходят.

При правильном расслаблении вы чувствуете, что кожа и мышцы как бы уменьшаются, а руки и ноги слегка вытягиваются. В теле ощущается приятная тяжесть, особенно в нижней части рук и икрах ног. В этих местах ощущается биевание пульса, и если оно равномерное, значит, ваше тело находится в равновесии. При этом вы сохраняете тончайшую нить сознания. Но самый верный признак хорошей *шавасаны* — это чувство глубокого душевного покоя и блаженства.

Лечебное действие. *Шавасана* дает бодрость и освежает. Она помогает телу и уму вновь обрести силы после тяжелой работы или стресса. Она приносит огромное облегчение тем, кто страдает от астмы, респираторных заболеваний, диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы (особенно от повышенного давления), нервного напряжения, неврастении, бессонницы, так как успокаивает нервы и умиротворяет ум.

Другие позы расслабления. *Адвасана* («*поза внутреннего единства*»). Лягте на коврик лицом вниз. Вместе со вдохом вытяните обе руки вверх над головой — по линии тела, ладонями вниз. Дыхание естественное, сосредоточь-

тесь на дыхании. Расслабьтесь точно так же, как в *шавасане*. *Адвасана* помогает при смещении позвоночных дисков, малоподвижности шеи и сутулости. Она является не только удобной позой расслабления, но и отличной позой для сна.

Макарасана («*поза крокодила*»). Примите положение лежа на животе, голова повернута набок, а руки свободно вытянуты вниз вдоль туловища. Другой вариант — руки согнуты в локтях, подбородок лежит на ладонях, локти упираются в пол, таз прижат к полу. Дыхание естественное, внимание на дыхании. *Макарасана* весьма эффективна при болях в спине. Она также помогает при бронхиальной астме и различных заболеваниях легких.

Применяйте то, чему вы научились. Овладев искусством расслабления, можно с большой пользой использовать это в жизни. На первый взгляд кажется странным, что человек, всего лишь умеющий расслабляться, способен эффективнее работать, радоваться жизни, не вступать в конфликты и у него значительно сокращается продолжительность сна. Но это действительно так, и убедиться в этом может каждый. В любом месте и в любое время — в транспорте, в очереди, во время вынужденного ожидания или короткого отдыха, перед сном (особенно если вам не спится) или сразу после пробуждения — с большой пользой вы можете практиковать эту технику. И очень скоро заметите, что она дает чудесные плоды.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

ШИПОВНИК, ДИКАЯ РОЗА, СВОРОБНИК

*Эту статью о шиповнике нам прислал Михаил Иванович Та-
раканов. О себе он сообщил следующее: «Я ваш многолетний
читатель, фельдшер, в прошлом универсал «Скорой помощи»,
нарколог. Дипломированный фитотерапевт. Уже двенадцать
лет на пенсии. Пятый год занимаюсь возрождением народ-
ной медицины в Челябинской области».*

Ключий, коричневокорый ку-старник из семейства розоцветных. Высотой до двух метров. Листья черешковые, остропильчатые; цветки крупные, ярко-розовые, душистые; плоды шаровидные или продолговатые. Красно-го или оранжевого цвета, диаметром 10-15 мм, содержащие угловатые желтые, в белых волосинках семена.

Ботаники насчитывают более 50 видов шиповника и большое количество их разновидностей. В России он встречается почти повсеместно.

Это растение всегда пользовалось уважением, и не только как лекарство. Древние греки разводили розовые сады вокруг храма Афродиты — богини любви. Инду-сы при захоронении умершей женщины в могилу клали столько цветков шиповника, сколько она подарила миру дочерей и сыновей. Славяне-язычники во время празднеств его цветущими ветками украшали статуи своих богов.

Шиповник — скромный предок современной культурной розы — царицы цветов.

Все части этого растения — корни, стебли, кора, листья, цветы, плоды, семена — обладают целебными свойствами и испокон веков применяются в народной медицине.

Согласно письмам на глиняных дощечках, в Древнем Египте корнями шиповника выводили камни из желчного пузыря и почек. Во времена Чингисхана монголы лечили ими «хруст в суставах, шейный скрип» (артроз, остеохондроз), «потерю равновесия и памяти» (атеросклероз, склероз сосудов головного мозга). В славянском гербарии-травнике XVI века читаем: «Своробник — зелье от любой болести... особенно корни пить тому, кто силу теряет... питье тако сердце укрепит... кровь обвеселит... осушит ея в ране после родов»...

Российский травник Р.Б.Ахмедов о корнях шиповника отзывается следующим образом: «Чай из них — лучшее профилактическое и лечебное средство от любых заболеваний, в том числе и онкологических».

В современной народной меди-

цине разных стран корни шиповника используются при миастении, рассеянном склерозе, грыжах, опущениях внутренних органов, выпадениях прямой кишки, матки, при миомах, фибромах, мастопатиях, кроуризе, аденоме простаты и других опухолевых заболеваниях.

Применение: 75 г сырых или 50 г сухих (порубленных и промытых) корней шиповника заваривают по утрам 1 л кипятка и настаивают в течение суток при медленном остывании. Затем настой сливают с корней и принимают его по стакану 5 раз в день до еды. А корни повторно заливают кипятком — лечебная доза на следующий день. И так 13-15 раз, пока в настое не исчезнет малиновая окраска. Затем берется новая порция корней (75 или 50 г) на следующие 2 недели лечения. И так до восстановления здоровья или резкого его улучшения. При запущенных заболеваниях лечебный курс может продолжаться несколько месяцев.

В старые времена дымом из очищенных от коры и измельченных в стружку стеблей шиповника лечили туберкулез легких и других органов, удушье (астматический бронхит, бронхиальная астма), надсадный кашель, затяжной гнойный насморк.

«При чуме в монастырях и церквах денно и ночью дымили своробинные кадилы, отпугивали от людей смерть лютую, а золу эту сыпали в воду пить бабам и деткам». (Церковный травник начала XVII века).

В деревенской России дымом из стеблей шиповника окуривали вновь построенный дом, надворные постройки, домашний

скот, лошадей во время стойлового периода и при эпидемиях ящура.

А кто ж запретил пользоваться этим забытым народным средством и нам с вами? При гриппе, ангине, насморке подымите им с раскаленной сковородки одну-две минуты три-шесть раз в день. Уверен, хуже не станет.

«Горсть коры шиповника, кипяченая при шести глубоких вдохах в двух больших пиалах молока и выпитая горячим на закате солнца, излечивает малярию за семь дней при голодании». (Джуд Ши — Восточная наука Тибета).

В настоящее время лабораторно установлено губительное действие коры шиповника на малярийный плазмодий. Одновременно выявлено резко выраженное стимулирующее действие коры на кроветворные органы. Таким образом, научно подтверждены один из постулатов Тибетской медицины и утверждение армянского фитотерапевта Г.Минеджана, что «древние армяне корой шиповника умели лечить заболевания крови».

Кроме того, кору шиповника используют при расстройствах нервной системы, недержании мочи, заикании, бессоннице, алкогольных психозах, шизофрении, эпилепсии.

Ее, колючую, стирают в мельчайший порошок, просеивают через мелкое сито и принимают по щепотке на ломтике хлеба три раза в день во время еды.

В XVI-XVII веках русские цари снаряжали специальные обозы-экспедиции в Оренбургские степи для заготовки листьев, цветов, коры, стеблей шиповника — в на-

чале лета, а осенью — его плодов и корней. Чай из листа шиповника, «заваренный погуще», считался лучшим лекарством при большой печени, зобе, «сладкой моче» (сахарный диабет), «тяжелом отмывании» (осложненный климакс), «черной немочи» (сосудистая гипертония), при простудных, женских воспалениях... «Сверобинный лист свербляж (судороги) выводит... ране не дает хода... из него делают примочки на перелом... чтобы кость скоро срастилась»...

Жаль, что лист шиповника вышел в наше время из употребления, а народные знания о нем стали только достоянием истории...

Кто не знает об эфирном розовом масле из цветков казанлыкского шиповника — основы современной парфюмерно-косметической промышленности? По преданию, Ева, увидев и сорвав цветок дикой розы, четыре лепестка прилепила к своему лицу и один к лицу Адама. А Клеопатра из этих цветков изготовила розовую воду. Она положила в чашку двадцать пять лепестков, залила их двадцатью пятью столовыми ложками холодной воды, настояла лепестки в течение трех суток в прохладной темноте и сделала этим настоем наващивание тела перед первой встречей с Юлием Цезарем.

Считается, что это были первые шаги в косметику, с которых и началось шествие розовой воды по всему свету.

Дошла розовая вода и до славянских земель. В семьях Киевских князей ее стали использовать для первого туалета новорожденных младенцев, затем и как женское косметическое средство при

преждевременном появлении морщин на лице, шее, руках, потом как надежное лекарство при всевозможных заболеваниях слизистых оболочек и кожных покровов в виде протираний, обмываний, полосканий, спринцеваний, ванночек, примочек и т.д.

Приятно в конце весны увидеть на садовом участке или палисаднике ярко-розовые огоньки цветущего шиповника... Значит, здесь правит современная Нефертити — мудрая и прекрасная женщина, которой нескольких десятков цветков будет достаточно, чтобы до следующего лета была у нее розовая вода.

И все же плоды шиповника — основная его ценность. В них есть почти все известные на сегодня витамины, аминокислоты, микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, а также дубильные вещества, флавоноиды, пектины, выводящие из него яды и вредные вещества от выхлопных газов автотранспорта, недоброкачественных продуктов питания, воды, радиации, загазованности, гербицидов, пестицидов и т.д. и т.п.

Плоды шиповника используются при всех ранее перечисленных заболеваниях, но чаще при авитаминозах и расстройствах секреторно-моторной функции желудочно-кишечного тракта, а также при бесплодии, угрозах прерывания беременности, импотенции, фригидности, преждевременного наступающей старости.

Обычное применение плодов шиповника — настой. Столовая ложка плодов с горкой замачивается на 12 часов в эмалированной кастрюльке в 0,5 л заранее

прокипяченной и отстоянной воды комнатной температуры, кипятится на малом огне одну минуту и сутки потом настаивается при медленном охлаждении. Полученный настой принимается по столовой ложке три раза в день до еды. Детям дозу можно уменьшить на одну треть или до половины.

Плоды шиповника можно настаивать до трех раз. Затем их просушить, истереть в порошок и принимать «на кончике ножа», то есть величиной с одну-две спичечных головки — так же три раза в день до еды, потому что в них, даже и после неоднократного заваривания, еще остается до 60 процентов лекарственного начала.

При использовании шиповника противопоказаний к нему не существует, но указанные дозы желательно не увеличивать, а после приема настоев из плодов — ополаскивать ротовую полость теплой водой, так как при длительном применении аскорбиновой кислоты (витамина С) может истончиться зубная эмаль.

И еще... Имеются отрывочные сведения о том, что великий фитотерапевт Средневековья Авиценна (Абу-Али-ибн-Сина) в последние годы жизни с помощью шиповника делал попытки регулировать пол будущего ребенка и рождение детей без наследственных пороков.

Понятно, что он — поэт, философ, врач — наблюдая за окружающей

его бесприсветно-животной действительностью, за беспредельным невежеством тронных владык, мучительно искал пути улучшения природы человека не только в образовании, но и в медицине. Нам неизвестно, почему выбор Авиценны пал на это растение, способное обеспечивать более совершенное вызревание клеток размножения. Однако современным супругам, решившим обзавестись потомством, было бы полезно воспользоваться идеей Авиценны. Например, взять 50 г дробленых плодов шиповника, залить их 0,5 л растительного масла, настоять в течение трех недель, ежедневно встряхивая, и принимать полученную вытяжку по чайной ложке утром и вечером месячными курсами с недельными перерывами. (Дробленые плоды шиповника можно настаивать 10-12 раз, пока в вытяжке не исчезнет специфический привкус). У таких родителей будет больше шансов взять на руки идеально здорового новорожденного.

Адрес: Тарakanову Михаилу Ивановичу, 456560, Челябинская обл., с.Еткуль, ул.Кирова, 46-12. Тел.: 2-23-09.

P.S. Если кому-то нужна консультация по вопросам лечения различных заболеваний лекарственными растениями, ответу при наличии конверта с обратным адресом. Звонить после 6 часов местного времени.

О МИЛОСЕРДИИ И СОСТРАДАНИИ

История оставила нам свидетельства того, что с появлением христианства на Руси милосердие, сострадание, помощь ближнему становились важными моментами в жизни многих русских людей. Святые бессребреники Косьма и Домиан, великомученик и целитель Пантелеимон — это люди, обладавшие великим даром врачевания, исцелившие сотни больных. На Руси христианство приняло дело врачевания под свое покровительство. При церквях строились специальные палаты, где покоили «трудных», то есть больных. Церковный Устав князя Владимира объявил больницы церковными учреждениями, а «лечцов» — людьми, подведомственными патриарху. Поговорить о здоровье людей, о православных традициях мы пригласили отца ИОАННА — в миру он был врачом, а сейчас настоятель храма Живоначальной Троицы на Грязех.

— Родился я в православной семье. Мой дед в прошлом году Собором русской православной церкви причислен к лику святых в числе новомучеников исповедников российских. Он был расстрелян в 1937 году НКВД. Поэтому мой брат, отец Кирилл, и взялся за организацию общины в том месте. Сейчас он настоятель храма. Отец мой — профессор, доктор геолого-минералогических наук, был тайным священником с 1972 до 1990 года. Когда обстановка в стране изменилась, он вышел на открытые служения. Стал сотрудником отдела церковного образования канонизации Московского Патриархата. Он был первым настоятелем храма, первым священником, который пришел в московские тюрьмы, с него и началось регулярное служение для заклю-

ченных. Сам я никогда не мечтал быть священником. Но и никогда не отрицал такую возможность.

— **А кем вы хотели стать? Исполнилась ли ваша мечта?**

— Раз Господь привел меня к этому служению, я отнюдь не жалею. Хотя случилось это не сразу. Вначале я окончил 1-й Московский медицинский институт. Работал в клиниках. Потом уже я поступил в Московскую духовную семинарию. Учился на заочном отделении, будучи уже в сане священника.

— **Ваша первая специальность — медицина — с давних времен тоже была связана с религией.**

— Да, суть ее — в служении людям, эти два рода занятий близки по христианскому служению.

— **Не можете ли вы расска-**

зять о наиболее значительных праздниках, которые ожидают христиан в январе?

— В последний день перед Рождеством — в сочельник (**6 января**) ничего не едят до вечерней звезды, в память о той звезде, что появилась над Вифлеемом при рождении Иисуса. За Рождеством наступают Святки (**7-17 января**). Оканчиваются Святые дни Крещенским Сочельником (**18 января**) — постным днем. Истинный 40-дневный пост (напомним, что начался он 28 ноября) распространяется не только на пищу и питье, но и на другие сферы жизни человека и более всего на его духовную жизнь. Верующим предписывается во всем соблюдать меру воздержания. Все посты имеют нравственную основу. Пост для человека — испытание силы духа, нравственное обновление, подвиг. Человек освобождается от ожесточенности, напыщенности, душа его обновляется. Напомним, что все великие постники доживали до глубокой старости и не страдали ни склерозом, ни инфарктами.

— Как христианам встречать православные праздники, о чем просить в своих молитвах?

— О чем молиться? Никто не может сказать, что просить на один праздник, а что на другой. Вы только переступили порог храма, а Господь уже знает, с чем вы пришли. Любой церковный праздник мы должны быть в храме, на литургии, помня о том, что церковный день начинается с вечера, со всенощной.

— Бог знает о наших нуждах, но тем не менее многие страдают годами. И обращение с молитвой не помогает.

— Да, мы можем просить, действительно, обо всем, что у нас назрело. А не так, что в этот праздник можно об этом просить, а что-то в другой. Есть и такое мнение, что по такому-то случаю можно молиться только этой иконе Божьей матери, а по другому поводу — другой. Но какой бы мы иконе Божьей матери ни молились, мы поклоняемся одной — Царице небесной. Мы у святых просим заступничества перед Богом. Хотя, конечно, бывает и так, что в жизни того или иного святого были случаи помощи в экстремальных ситуациях. Святитель Николай, например, избавлял неповинных от смерти. Можно и нам просить, чтобы услышал и помог.

Точно так же преподобный Давид Гериджийский оставил источник, которому все страждущие женщины молятся. В Москве-то ему молятся в основном по поводу женских немощей. А в Грузии к нему обращаются так же, как мы к Святителю Николаю. Нет повода, чтобы к нему не обратились. Как мы по четвергам поминаем Святителя Николая, так в Грузии — Давида Гериджийского.

— Что бы вы посоветовали сомневающимся? Могли бы вы привести свои доводы, рассказать о событиях в вашей жизни, подтверждающих существование Всевышнего?

— Скажем так, ничего никому доказать нельзя. Это пустая трата времени. Можно знать все богословие, можно знать всю церковную службу и быть очень далеко от церкви и от Бога. Точно так же, как кто-то хорошо разбирается в высшей математике, но, простите, жизнь от высшей математики

очень далека. Так же и в церковном плане. Можно знать строй службы, все церковное предание, богословие, но это само по себе, а жизнь как бы сама по себе. Но вдруг в какой-то момент Господь, быть может, сам души коснется, и тогда окажется, что все, что может существовать внутри нас как нечто абстрактное, станет родным и близким, частицей именно нашей жизни. Я знаком с такими людьми, которые много знали, но чтобы прийти к Богу, им нужно было просто случайно оказаться в храме. И из храма человек вышел совсем другим. Хотя в сей момент ему никто ничего не доказывал, ничего не говорил, внешне ничего вроде бы и не произошло.

— **Поэтому, наверное, для многих людей путь к Богу через болезни и скорби.**

— Если мы говорим о роли болезни и исцеления через церковь, то в нашем храме почитается преподобный Давид Гериджийский, один из основателей грузинского монашества. Жил он в 6-м веке, скончался в 604 г. Одно время он подвизался в окрестностях Тбилиси. Сейчас это место в центре современного города — на Святой горе. На месте его подвигов на склоне горы сейчас стоит церковь, возле которой похоронен Александр Сергеевич Грибоедов. В советские времена практически все, кто приезжал в Тбилиси, это место знали. Гостей обязательно привозили к могиле Грибоедова. Кстати, и я, будучи в командировке в 1979 году, был там, но ничего о преподобном не знал. А в нескольких шагах от того места находится источник преподобного

Давида Гериджийского, которому почти полторы тысячи лет. Грузинские женщины при своих немощах и болезнях, которые одолевают половину рода человеческого, обращаются к нему. В нашем храме по понедельникам в 5 часов служится молебен преподобному. Приезжают на эти молебны со всей Москвы, даже и из дальних городов. Много случаев благодатной помощи получено по молитвам преподобного Давида.

Есть в Москве врачи-гинекологи, которые регулярно посылают своих пациенток, если те, естественно, могут это воспринять, в наш храм на молебны преподобному Давиду. И свидетельствуют, что по историям болезни могут продемонстрировать, как одна и та же болезнь по-разному протекает у тех, кто посещает наши молебны и кто нет. Я знаю случаи, когда врачи просто разводили руками. Вот один из последних. После одного из молебнов перед Великим постом подходит ко мне женщина и спрашивает: «Батюшка, а можно мне пить воду с молебнов, я кровотоочивая (в скобках замечу — более трех лет)». Вообще-то, отвечаю я, по церковным канонам не положено, но, учитывая ваше обстоятельство, я благословляю. Хотя в течение 3 лет медицина толком ничего сделать с ней не могла, она все же получила исцеление. Когда я сам узнал про преподобного Давида, стал отсылать женщин к молитвенному обращению к нему. Мне тогда одна болящая в сердцах возразила: «Батюшка, ну что вы мне такое говорите, ведь врачи сказали, срочно в больницу ложиться надо. Мне предстоит опе-

рация, иначе поздно будет». А я разве говорю, что нужно только молиться и врачей не слушаться? Я отнюдь не считаю, что молитва должна заменить лечение. Одно должно быть дополнено другим. Потому что ждать только чуда — это дерзость перед Богом. Как Христос сказал: «Не искушай Господа Бога твоего». Но ведь и помощь-то, которую Господь нам подает, она же через врачей к нам и приходит. Да, тут же, как говорят, случайно оказался нужный врач, нужный препарат. И разобрались — поставили точный диагноз, назначили правильное лечение. Человек поправился. Ведь это тоже помощь свыше. Да, кому-то и думать о хирургическом вмешательстве страшно. Но операция благополучно завершилась, человек забыл о своих болячках, получил здоровье. И это ведь тоже с помощью Божьей.

Есть замечательная молитва перед хирургическим действием, обращение к Господу: «Ей Господи, врачебную твою силу с небеси ниспошли, еже управити ум и руку раба твоего лекаря. Да нужную хирургию сотворит благополучно. Яко телесному недугу болящего раба твоего совершенно исцелитесь». В том и помощь-то, чтобы руку хирурга направил, чтобы операция благополучно прошла.

Но мы часто Богу не доверяем. Считаем, что сами все можем сделать: обратиться к знакомым, которые нас устроят к хорошему врачу. А дальше врач все сделает. Забываем, что врача-то в нужный момент кто нам подает? Как порой часто бывает — тяжелейшего больного привозят среди ночи,

и вдруг случайно здесь, в больнице, оказывается хирург — профессор или самый большой специалист по данной патологии. Это ли не помощь Божья?

— **Но почему-то она не ко всем приходит?**

— А здесь тоже: «По вере вашей, да будет вам. Просите, и дастся». А мы в первую очередь звоним Иван Ивановичу. Он нам устроит консультацию. А когда ничего не получается, все срывается, профессор занят или куда-то уехал, тут мы спохватываемся. От профессора не все зависит. Только тогда мы начинаем вспоминать: вообще-то нам нужно и самим к Богу обратиться. Помолиться. Да вообще закон духовной жизни в чем, если с кем-то, а тем паче лично, что-то происходит — неприятности какие-то, болезни, то прежде всего нужно исповедоваться, причаститься, и все станет в норму.

— **Мы часто слышим: не грехи, и болезней не будет, потому что болезни приходят к нам через грехи.**

— Не всегда. Есть много причин, от чего и почему человек болеет. Вспомним и исцеление Христом слепорожденного. Ученики спросили: «А кто согрешил? Он ли или родители его?» Ответ: «Не он и не родители его, а для того, чтобы на нем явилась слава Божья». Однако часто болезни пребывают по грехам нашим. С другой стороны, через болезнь мы оказываемся невольно исключенными от земной суеты и можем разобраться в самом себе. Ведь суета каждого из нас — будь то священнослужитель, мирянин или вообще к церкви человек посторонний —

заедает. А бывают болезни, нужные для окружающих.

— **Как! Болезни одного нужны для другого?**

— Я абсолютно уверен, что предсмертная болезнь моего отца больше нужна была нам — его детям. Да, несколько месяцев мы поочередно, круглые сутки, рядом с ним дежурили. У него была тяжелая операция, он нуждался ежедневно в перевязках. Но это общение с ним во время болезни, наверное, дало нам больше, чем общение в течение, может быть, десятилетия. Общая забота о болящем нас всех сплотила. Необходимость за кем-то ухаживать — это ведь и для окружающих великая школа любви. Забыть свои дела, суету и отдаться служению другому человеку. Пусть хоть два часа в неделю. Но ты должен думать о ком-то, в такое-то время быть у немолодого, сделать ему то-то и то-то. Я думаю, и отец считал, что месяцы эти нужны нам были для общения без суеты. На больничной койке им была написана книга «Записки тюремного священника», доведена до конечного вида работа о Туринской плащанице.

— **А что вы могли бы посоветовать людям, которые не могут изменить свою жизнь, считая, что обстоятельства сильнее их, они вынуждены чем-то поступаться, жить не совсем правильно. Наверное, не хватает духовных сил?..**

— Прежде всего не хватает решимости.

— **В январе начинаются святки. Как раз об этих днях Пушкин писал: «Раз в крещенский вечерок девушки гадали». Сколько надежд и тайн народ**

связывал с гаданием. Я понимаю, что это идет от язычества. И, тем не менее, считалось, что гадания на Васильев вечер, с 13 на 14 января, всегда сбываются. Гадала и Марина Цветаева. Когда она увидела в зеркале размытый образ мужчины в военной форме, то упала в обморок. Именно военный (Сергей Эфрон) стал ее мужем. В этот день крестьяне садились за обильный стол «для Васильева вечерка». Кто же он такой, святой Василий?

— Василий Великий на 18-м году жизни отправился в Константинополь, потом в Афины, где и принял Святое Крещение. Затем удалился в пустыню. Слава о подвигах и святой жизни Василия многих привлекала к нему. Он основал несколько монастырей в Понтийской области, установил правила монашеской жизни, заступался за угнетенных и гонимых. Василий Великий разработал вариант литургии. Она совершается в храмах 10 раз в году, в том числе и в день Василия Великого — 14 января. Само слово «святки» говорит о значении святости этих дней для всех христиан. Ну а гадания — это языческие традиции, которые церковь отвергает.

— **Многие читатели обращаются в редакцию: «Пожалуйста, пришлите молитвы от такой-то болезни. Мой диагноз такой-то...». Насколько далеки они от настоящей веры? Что им может посоветовать священник?**

— Прежде всего будем помнить, что молитвы — это не заклинания, произнеся которые, мы должны получить однозначный результат.

Молитвы — это обращения к Богу, и результат зависит не только от нас, не только от нашей веры, от нашего устремления к Богу, но еще Господь Бог рассудит. Посему жить по пословице «пока гром не грянет, мужик не перекрестится» безрассудно. Вот же я живу без Бога — он мне мешает: поститься надо, силы тратить, время, здоровье. Нет, у меня нет на это сил. А когда заболел — вынь да положь, чтоб я в один момент выздоровел. Прежде всего нужно прийти к Богу. И вот мы упоминали сегодня, что членом церкви нас делает именно причастие. В древней церкви существовало правило: если человек пропустил без уважительной причины, а уважи-

тельная причина — это только физическая невозможность, подряд три воскресные службы и не причащался, то тем самым он сам себя отлучал от церкви. Сам себя ставил вне церкви.

— Какие пожелания вы могли бы дать нашим читателям? Многие обременены болезнями. Хотят прийти к вере, но не знают как. Многие воспитывались во времена атеизма...

— Хочется пожелать одного, чтобы к Богу обращались, не только когда трудно. Не бояться показать себя в чем-то и незнающими. Самые главные правила — трудиться и быть искренними.

**Беседу провела
Наталья ПОНОМАРЕВА.**

Николай ШТАБ

ЭКССУДАТИВНЫЙ ДИАТЕЗ

После большого перерыва (8 месяцев) Николай Николаевич ШТАБ прислал в редакцию свою новую работу. Три года назад он уже писал об экссудативном диатезе, однако практика показала, что в той статье родители не нашли ответов на многие вопросы. В итоге они буквально засыпали Штаба письмами. В новой работе он попытался восполнить пробелы в лечении этой болезни, опираясь на данные народной медицины.

Экссудативный диатез — одно из самых распространенных неинфекционных заболеваний детей в возрасте до 3 лет. Кожа ребенка на сгибах суставов, в паховых областях, на лице воспаляется, краснеет, затем трескается. В трещины попадают болезнетворные микробы, что вызывает гнойничковые заболевания: пиодермию, стрептодермию и т. д. И все это сопровождается сильнейшим зудом. День и ночь ребенок плачет, плохо спит. Нездоровый сон расстраивает нервную систему, снижается иммунитет организма, и на этом фоне появляется аллергия. Чем тяжелее болезнь — тем сильнее выражены аллергические реакции.

За 60 лет работы фельдшером я лечил тысячи детей с этой болезнью и твердо знаю, что аллергия появляется вследствие расстройств органов пищеварения: желудка, кишечника, печени и др. Интоксикация идет из желудка, плохо переваренная пища посту-

пает в кишечник, там она гниет, бродит, выделяет ядовитые вещества, которые поступают в печень. Здесь они должны быть обезврежены, но у маленького ребенка печень не справляется со своими функциями, и ядовитые вещества попадают в кровь, разносятся по всему организму. Почки тоже не в силах справиться с таким потоком ядов. И тогда организм пытается очиститься от них через кожу. В итоге кожа воспаляется и развивается экссудативный диатез. Аллергические реакции возникают уже тогда, когда болезнь запущена, когда ребенок питается не тем, что он может переваривать в своем возрасте. Чем более запущена болезнь, тем сильнее аллергическая реакция, тем сильнее воспаления. Организм уже не переносит огромного количества продуктов, и родители не знают, чем кормить ребенка.

Главной причиной нарушения пищеварения является отсутствие или недостаточное количество

материнского молока. Специалисты утверждают, что 50 процентов женщин в стране после рождения ребенка не могут кормить его грудным молоком из-за отсутствия его в грудных железах. Вот тебе и раз! Ребенок родился с совершенно несформированными пищеварительными органами, до 6 месяцев — 1 года он должен питаться только грудным молоком, а его нет! Экссудативному диатезу способствуют и другие причины: наследственная расположенность к этому заболеванию, болезни матери во время беременности — хронический колит, дисбактериоз кишечника, различные инфекционные заболевания и другие.

ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ

Нет такого лекарства, которое может вылечить ребенка от диатеза за неделю. Для полного излечения необходимо время: в незапущенных случаях — 1 — 2 месяца, в запущенных — до 6 месяцев и более. Надо запастись терпением и неуклонно проводить комплексное лечение. Оно состоит из правильного кормления, приема настоев лекарственных растений внутрь, купания ребенка в настоях лекарственных растений, проведения некоторых других видов лечения.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА И ПРИКОРМ

Как известно, сразу же после рождения ребенка акушерка уносит его от матери на сутки. Я считаю это в корне неправильным, такого вы никогда не встретите в природе. Во-первых, молоко переполняет грудь матери, что плохо

влияет на грудную железу впоследствии, а во-вторых, угасает рефлексное отделение молока. Сразу после родов молоко очень концентрированное, это так называемое молозиво. В его состав входит богатейший набор всех микроэлементов, в особенности иммунных тел, наиболее важных для жизни и здоровья малыша в первые дни его жизни в непривычной среде обитания. Молозиво — страховка ребенка от первых инфекционных болезней, а его искусственно лишают этой поддержки.

КАК ЧАСТО НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

В первые три месяца — через каждые 3 часа, за исключением времени с 24 часов до 6 часов утра, когда ребенок спит. После 4 месяцев ребенка кормят уже через 4 часа, в промежутках между кормлениями можно давать кипяченую воду.

С КАКОГО ВРЕМЕНИ ВВОДИТЬ ПРИКОРМ?

На этот счет в медицинском мире идет такой разнобой, что неизвестно, кого слушать. По моему мнению так: если ребенок здоров, если у матери много молока, а это подтверждает нормальный вес ребенка, соответствующий определенному возрасту, то нет необходимости в прикорме.

Начинать прикорм нужно с овощных и фруктовых соков и овощных отваров свежего приготовления. Первую неделю дают по 1 чайной ложке сока 1 раз в день. После недельного срока прикорма уже можно давать 2 чайные ложки, то есть 1 чайную ложку утром и 1 чайную ложку вечером.

Далее каждые 3 — 4 дня добавляют по 1 чайной ложке, доводят суточную дозу до 10 чайных ложек, что равно 50 г. на 2 приема. Какие соки можно давать ребенку? Из овощных — сок моркови, огурцов, капусты. Из фруктовых — лучше всего слегка кислые соки: яблочный, смородиновый, клубничный, земляничный и другие.

Если грудное молоко не удовлетворяет потребностям развития ребенка, то в этом случае необходимо переходить на прикорм.

Есть определенные рекомендации перехода на прикорм:

1) прикорм надо начинать тогда, когда ребенок вполне здоров,

2) между грудным кормлением и прикормом должен быть перерыв не менее 2 часов,

3) прикорм надо начинать всегда с малых доз и постепенно их увеличивать,

4) начинать прикорм всегда с жидкой каши, постепенно переходить к более густой.

В начале прикорма дайте ребенку протертое пюре или протертую кашу в количестве 70 г. Если ребенок перенес все хорошо, то не раньше, чем через неделю, дайте ему эту пищу повторно, но можно дать уже вдвое больше, и, если первая каша была 5-процентная, то вторую можно сделать 10-процентную.

Какие каши давать ребенку? Лучшие во всех случаях — это овсяная, гречневая, затем ячневая. Готовят их на овощных отварах. Манную кашу, по мнению многих ученых, категорически запрещается давать ребенку.

После того, как ребенок хорошо усвоил прикорм кашами, можно добавлять фруктовые кисели

по 3 — 4 столовые ложки на одно кормление. Лишь тогда, когда ребенок хорошо усвоил прикорм соками, кашами и киселями, можно перейти на ответственное вскармливание. Сначала давать овощное пюре с растительным маслом, печеные яблоки с сухариками, начиная с чайной ложки и доводить до 50 г. в день. За этим последует овощное пюре до 80 г, фруктовое пюре до 50 г. Общая масса прикорма должна составлять не более стакана в сутки. С 8-месячного возраста можно давать одно из нежирных рыбных блюд, в 9 месяцев начинают приучать к черному черствому хлебу, в 10 месяцев — к свежему черному. С 10 — 12 месяцев ребенку дают любые блюда из морепродуктов, добавляя их к овощному пюре.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вырастить здорового ребенка, а тем более при лечении больного, чрезвычайно важно соблюдать раздельное питание. Что это значит? Белковую пищу нужно съедать отдельно от углеводистой. Тогда переваривание идет быстро, легко, полно и без проблем.

К белковой пище мы относим все продукты животного происхождения и некоторые растительные. Это все бобовые культуры, орехи, семена подсолнечника, жиры, грибы, баклажаны. К углеводистым относятся все продукты растительного происхождения. В третью группу входят живые продукты: все фрукты, овощи, кроме картофеля, ягоды и жиры. Блюда, приготовленные из продуктов третьей груп-

пы, можно смешивать с белками или с углеводами.

Еще раз повторяю: при лечении таких тяжелых болезней, как диабет, колит, дисбактериоз, экссудативный диатез, совершенно обязательно соблюдать правила раздельного питания.

При лечении экссудативного диатеза надо исключить из питания все сладости, кроме натурального меда. Сахар и продукты с ним категорически запрещаются, крайне ограничивается цельное коровье молоко.

КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА ОТ 1 ГОДА ДО 1,5 ЛЕТ

В этом возрасте малышу дают продукты, которые требуют пережевывания: хлеб, фрукты, печенье, паровые котлеты, салат из тушеных овощей, пряники, протертую гречневую и овсяную кашу, кашу пшеничную, суп-пюре, яичный желток, суп вегетарианский, фруктово-овощные напитки, пюре из брюквы, топинамбура, тыкву, запеченную протертую рыбу, протертую кукурузную кашу, хлеб ржаной, суп гороховый, икру баклажанную, кисели. Чай дают из различных ягод: клюквы, клубники, морозики, малины и других.

КОРМЛЕНИЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Салаты из моркови, яблок, свеклы, редиса и зелени, огурцов и помидоров, тыквы и яблок, суп фасолевый, борщ вегетарианский, суп из свежих грибов, суп из ячневой и овсяной круп, котлеты капустные, голубцы, фаршированные крупой, икра баклажанная, пюре из самых разных овощей и фруктов, кисели и компоты, чай из фруктов.

Столь много внимания я уделил кормлению потому, что 70 процентов успеха в лечении диатеза зависят от характера питания. Так кормят здоровых детей, а больных диатезом кормят на порядок ниже. Берут щадящую органы пищеварения пищу, то есть если ребенок болен в 2 года, то для него берут пищу ребенка 1,5 лет.

Вы, наверное, заметили, что в питании детей совершенно отсутствуют молочные продукты. Специалисты утверждают, что в современный атомный век растения заражены радионуклеидами, больше всего стронцием. Животные, поедая траву в изобилии, дают молоко, которым кормить детей в раннем возрасте чрезвычайно опасно. Кроме того, 40 процентов населения не переносят цельное молоко, в ряде случаев оно дает аллергические реакции, а при анацидных гастритах и анорексии, гастритах с пониженной секрецией вообще противопоказано. Употреблять в пищу лучше кисломолочные продукты — кефир, ряженку, простоквашу, йогурты, творог и т. д.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Промывание кишечника делается при всех его дисфункциях. Для новорожденного берут 50 мл кипяченой воды и добавляют 3 капли лимонного сока. Для детей в возрасте 1 — 2 лет берут в 2 — 3 раза больше воды.

КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ ПРОМЫВАНИЯ?

Чем тяжелее расстройство кишечника, тем сильнее запоры и тем больше делается промываний. Последовательность прове-

дения данной процедуры такова: в течение 7 дней делать промывания ежедневно 1 раз в сутки, далее в течение двух недель через день, затем 2 раза в неделю, затем 1 раз в неделю до тех пор, пока стул не станет ежедневно самостоятельным 1 — 2 раза в день желтого цвета.

При промывании из кишечника удаляются ядовитые продукты от плохого пищеварения. Тем самым уменьшается общая интоксикация организма, что очень благоприятно сказывается на выздоровлении. Промывание кишечника не имеет противопоказаний, при экссудативном диатезе оно всегда дает положительные результаты лечения. К сожалению, наши медработники часто забывают его назначить, а родители ничего об этом не знают или не придают этому должного значения.

РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Лечение экссудативного диатеза лекарственными растениями чрезвычайно полезно. В смеси надо включать 7 — 8 — 10 лекарственных растений. В таком комплексе они благоприятно влияют на все органы и системы больного, способствуют выравниванию нарушенного обмена веществ, снимают аллергические реакции, нормализуют пищеварение, уменьшают воспалительные реакции на коже, снимают зуд кожи. Настои лекарственных растений назначают для приема внутрь, для купаний и для мазей.

Рецептура рекомендуемых лекарственных растений для приема внутрь.

Рецепт 1.

Трехцветная фиалка, трава — 10 гр.

Подорожник большой, лист — 20 гр.

Душица обыкновенная, трава — 10 гр.

Ромашка аптечная, цветы — 20 гр.

Орех грецкий, лист — 10 гр.

Солодка, корень — 20 гр.

Хвощ полевой — 10 гр.

Крапива двудомная — 20 гр.

Все хорошо измельчить, смешать, взять 1 столовую ложку смеси и залить 1 стаканом кипятка. Настоять 6 — 8 часов, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Давать пить ребенку до 1 года по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 — 20 минут до кормления. Хранить в холодильнике не более 3 суток, пить теплым. Это мой собственный рецепт, проверенный за десятилетия, всегда действует положительно.

Рецепт 2.

Его предложил известный народный целитель М.А. Носаль, написавший первую книгу о лекарственных растениях в СССР еще в 1952 г.

Календула, цветы — 1 ст. л.

Верба, кора — 1 ст. л.

Фиалка трехцв. — 3 ст. л.

Черёда трехразд. — 2 ст. л.

Хвощ полевой — 1 ст. л.

Ромашка аптечная — 1 ст. л.

Все смешать, готовить так же, как в рецепте 1, но томить в духовке 12 часов. Давать пить ребенку по 1/2 стакана 4 раза в день.

Рецепт 3 (тоже по М.А. Носалью).

Шиповник, плоды — 80 гр.

Орех грецкий, лист — 3 гр.

Зверобой, цветы — 3 гр.

Черёда, трава — 5 гр.

Чёрная смородина, лист — 3 гр.

Земляника лесная, плоды — 3 гр.

Фиалка трёхцветная, трава — 5 гр.

Вероника лекарственная, трава — 5 гр.

Смешать все, готовить и пить, как в рецепте 2.

Я с большим уважением отношусь к М.А. Носалою, но считаю, что рекомендованные им дозы настоев лекарственных растений для ребёнка 3 лет очень большие, советую родителям больных детей всегда начинать лечение с малых доз, увеличивая их, если нужно, постепенно. Найти оптимальную дозу настоя для вашего ребёнка, остановиться на ней и продолжать лечение до полного выздоровления.

Рецепт 4.

Солодка, корень — 15 гр.

Лопух, корень — 15 гр.

Черёда трёхразд. — 30 гр.

Марена красильн., кор. — 30 гр.

Рецепт 5.

Трава череды — 40 гр.

Паслен сладк., трава — 10 гр.

Фиалка трёхцветная — 40 гр.

Готовить и пить, как в рецепте 1.

Чтобы не повторяться, это относится и ко всем остальным рецептам.

Рецепт 6.

Фиалка трёхцветная — 1 ч. л.

Корень барбариса — 1 ч. л.

Мать-и-мачеха, лист — 1 ч. л.

Тысячелистник, трава — 1 ч. л.

Репешок обыкновенный — 3 ч. л.

Таволга водол. тр. — 1 ч. л.

Дубровник, трава — 1 ч. л.

Рецепт 7.

Солодка голая, корень — 10 гр.

Лопух большой, корень — 10 гр.

Черёда трёхраздельная — 30 гр.

Марена красильн., кор. — 30 гр.

Одуванчик, корень — 15 гр.

Рецепт 8.

Аир болотный, корень.

Очанка лекарств., трава.

Душица обыкновенн., трава.

Тысячелистник, трава.

Всего взять поровну.

Рецепт 9.

Орех грецкий, лист — 20 гр.

Тысячелистник, трава — 20 гр.

Аир болотный, корень — 20 гр.

Душица обыкновенн., тр. — 20 гр.

Ромашка аптечная, цв. — 20 гр.

Рецепт 10.

Крапива двудомная, трава.

Душица обыкновенн., трава.

Черёда трёхцв., трава.

Фиалка трёхцветная.

Ромашка аптечная, цветы.

Тимьян ползучий, трава.

Хвощ полевой, трава.

Валериана лекарств., корень.

Солодка голая, корень.

Брать нужно все поровну.

Рецепт 11.

Калина обыкновенн., лист — 20 гр.

Черемуха, лист — 20 гр.

Берёза, лист — 20 гр.

Все смешать, 1 стакан смеси залить 200 мл кипятка, настоять, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рецепт 12.

Орех грецкий, лист — 20 гр.

Мильнянка лекарств., кор. — 20 гр.

Лопух большой, корень — 20 гр.

Стальник пол., корень — 20 гр.

Подорожник большой, лист — 20 гр.

Репешок обыкновенн., трава — 20 гр.

Шалфей лекарств., лист — 20 гр.

Зверобой продырявл. — 10 гр.

Тысячелистник, трава — 10 гр.

Золототысячник, трава — 10 гр.

Горечавка крес., трава — 10 гр.

Хвощ полевой, трава — 10 гр.

Василек синий, цветы — 10 гр.

Все смешать, 1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 12 часов. Дают настой детям после 7 лет по 1/3 стакана 3 — 6 раз в день.

Рецепт 13.

Черная смородина, лист.

Орех грецкий, лист.

Чистотел, трава.

Одуванчик лекарственный, корень.

Черда трехраздельная, трава.

Фиалка трехцветная, трава.

Лавровый лист.

Календула лекарственная, цветы.

Всего взять поровну, готовить и пить, как в рецепте 12.

Если вы приготовили какой-то настой по одному из вышеуказанных рецептов, а действие слабое, то приготовьте настой по другому рецепту. Найдите оптимальный рецепт для вашего ребенка.

НАСТОИ ДЛЯ КУПАНИЯ

Больного диатезом ребенка в простой воде купать нельзя. Необходимо в воду добавлять настои трав, готовить их необходимо по следующим рецептам.

Рецепт 1.

Ромашка аптечная, цветы — 4 части.

Сосна, хвоя — 4 части.

Лопух большой, корень — 2 части.

Орех грецкий, лист — 2 части.

Черда трехразд., трава — 5 частей.

Аир болотный, корень — 4 части.

Отруби пшеничные — 10 частей.

Все смешать, горсть смеси залить 3 литрами кипятка, кипятить

10 минут, настаивать 8 часов. Процедить, вылить на 1 ванну. Время купания — 15 минут, температура воды 37 градусов.

Рецепт 2.

Взять в равных частях дубовую кору, лист черемухи, лист черной смородины, траву чабреца, смешать, готовить и делать ванну, как указано в рецепте 1 для купаний.

Рецепт 3.

Пшеничные отруби — 1 кг.

Аир болотный, корень — 1 кг.

Чабрец, трава — 200 гр.

Черда трехразд., тр. — 200 гр.

Проросшие зерна ржи — 200 гр.

Дубовая кора — 200 гр.

Орех грецкий, лист — 200 гр.

Сосновая хвоя — 1 кг.

Все смешать и залить 12 л воды.

На одну ванну использовать 0,5 литра настоя. Процеженный настой хранить в холодном месте. Это наиболее эффективная смесь, но и наиболее дорогая.

Рецепт 4.

Рябина, плоды — 80 гр.

Скучпия, лист — 80 гр.

Шалфей лекарств. — 50 гр.

Хвощ полевой, тр. — 50 гр.

Дубовая кора — 100 гр.

Готовить и использовать, как в рецепте 1.

Рецепт 5.

Сенная труха, горсть.

Можжевельник, плоды, горсть.

Все смешать, залить 3 л воды, кипятить 15 минут, настоять 6 часов и вылить на 1 ванну.

Рецепт 6.

Хвоя кедра или сосны.

Лист черной смородины.

Крапива двудомная.

Все смешать и готовить, как рецепт 1.

Рецепт 7.

Овсяная солома, собранная в зе-

леном виде. Количество на 1 ванну произвольное, чем насыщеннее будет отвар, тем лучше.

Рецепт 8.

- Березы лист — 30 гр.
- Душица, трава — 30 гр.
- Крапива двудомная — 50 гр.
- Лапчатка гусиная, тр. — 50 гр.
- Черёда трехразд. — 50 гр.
- Медуница лекар., тр. — 50 гр.

Все смешать и готовить, как в рецепте 1.

Рецепт 9.

- Ячмень, зерна — 500 гр.
- Дубовая кора — 50 гр.

Смешать, смолотить в муку, залить 1 л воды, кипятить 1 — 2 часа на медленном огне, настаивать 6 часов, вылить на 1 ванну.

Рецепт 10.

Взять молодых веточек черемухи с листьями, мелко порезать, залить 1 л воды, довести до кипения, затем томить 5 часов, до густоты экстракта. Вылить на 1 ванну. Очень эффективное действие, быстрое улучшение состояния больного.

Вместо мыла для купания можно использовать распаренные цветы калины вместе с травой череды и корнем мыльнянки, завернутые в ветошь. Образовавшаяся при этом масса снимает зуд, очищает кожу, придает ей эластичность. Полезно давать настой калины внутрь из расчета 1 чайную ложку коры калины на 500 мл кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 6 часов. Давать пить по 1 столовой ложке 3 — 4 раза в день. Очень хороший лечебный эффект.

Если у вас нет полного набора растений по рецепту, то можно делать настой из того, что есть, но эффект, конечно, будет меньше.

Полезно делать крахмальные

ванны. Для этого необходимо взять 1/2 стакана любого крахмала на 1 детскую ванночку и делать их через день в течение 2 недель. Затем взять 2 столовые ложки хвойного экстракта, 2 стакана фиалки трехцветной, хвоща полевого, тысячелистника и делать травяные ванны. Закрепить лечение можно, осторожно делая ванны с ржаными отрубями — 500 г на ванну, с овсяными хлопьями, с корой дуба или морской солью.

Не рекомендуется пользоваться мылом для купания детей, больных диатезом. Необходимо также чаще менять состав настоев.

СМЕСИ ДЛЯ ПРИМОЧЕК

В запущенных случаях при диатезе встречаются мокнущие формы с образованием эрозий и язв с выделением большого количества экссудата. В таких случаях нельзя применять мазевое лечение. Сначала воспаленный участок, язву надо осушить путем наложения примочек с настоями лекарственных растений.

Рецепт 1.

Взять 15 листочков эвкалипта на 0,5 литра воды, кипятить 15 минут, настоять 2 — 4 часа, процедить. Сложить марлю вчетверо, смочить в настое эвкалипта и положить на язву.

Этот раствор очень сильно высушивает рану, вытягивает гной из глубины тканей, и так быстро, что диаметр раны уменьшается буквально на глазах, поэтому может вызывать сильную боль. В таких случаях настоем можно разбавить дистиллированной водой. Класть примочки нужно до тех пор, пока марля начнет приставать к ране, а снятая повязка будет иметь сле-

ды крови. После этого переходят к мазевому лечению.

Рецепт 2.

Цикорий дикий. 20 гр. мелко нарезанного корня залить 1 литром воды, кипятить на медленном огне 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Делать примочки, как указано выше.

Рецепт 3.

Для примочек годятся кора ивы, цветы ромашки аптечной, трава чабреца — взять любое из названных растений в количестве 3 — 4 столовые ложки, залить 500 мл воды, прокипятить 20 минут, настоять 2 часа. Делать примочки, как описано в предыдущих рецептах.

МАЗИ

Главная задача лечения мазями — снять зуд кожи и сделать ее эластичной. Для приготовления любой мази пригодны оливковое масло, а также нерафинированное подсолнечное или кукурузное. Из твердых жиров наилучшим является свежее несоленое коровье масло. Заводское масло не годится — быстро прогоркает. Из других твердых жиров годится аптечный ланолин, а в домашних условиях — свиной смалец.

Все мази готовят по одной технологии. Жир, взятый для основы мази, ставят в эмалированной посуде на водяную баню для медленного подогревания, чтобы он превратился в жидкое состояние. После этого в него добавляют элементы мази и помешивают деревянной палочкой до полного растворения. Затем осторожно сливают в баночки, охлаждают и ставят в холодильник. Дольше всего хранятся мази, приготовленные на ланолине (до 1 года), за-

тем на свином смальце и корочке всех срок хранения у масла сливочного.

Мазью надо сначала смазать ограниченный участок кожи. Если воспаление кожи не проходит, это значит, что для данного ребенка мазь непригодна.

Необходимо периодически менять состав мазей, так как патогенная микрофлора к любому лекарству очень быстро приспосабливается, и мазь перестает давать лечебный эффект.

А теперь приступим к выбору нужной мази.

Кедровый бальзам — лучшее средство лечения экссудативного диатеза. Его описания нет ни в одной книге по фитотерапии, нет в продаже в аптеках и на рынках. Я его приобрел давным-давно в одной из научных лабораторий. Сейчас и у меня бальзама нет. Но его можно заменить кедровой смолой или кедровой живицей. Мазь на их основе быстро снимает зуд кожи, уменьшает воспаление, делает ее эластичной.

Приобрести кедровую смолу или живицу можно в районах, где произрастает кедр, через родственников, знакомых. Небольшое количество есть и у меня.

Рецепт 1.

Кедровая смола — 20 гр.

Прополис — 10 — 20 гр.

Воск пчелиный — 10 гр.

Жировая основа — 150 гр.

Готовить и применять, как сказано в описании приготовления мази.

Рецепт 2.

Живица сосны — 1 часть.

Масло коровье дом. — 2 части.

Масло зверобоя — 5 частей.

Солидол очищенный — 1 часть.

Желток сырого яйца — 1 часть.
Прополис — 1 часть.
Воск пчелиный — 1 часть.
Чистотел, тр. порош. — 1 часть.
Готовить, как сказано выше.

Рецепт 3.

Будра плющевидная — 10 гр.
Ежевика сизая, лист — 10 гр.
Девясил, корень — 10 гр.
Аир болотный — 10 гр.

Все смешать, взять 2 столовые ложки смеси, залить 100 гр. растительного масла, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа, процедить и применять.

Рецепт 4.

Черный тополь, поч. — 25 гр. высушить, растереть в порошок.
Календулы цветы — 10 гр.
Масло сливочное св. — 100 гр.
Готовить и применять, как сказано выше.

Рецепт 5.

Масло пихтовое — 30 гр.
Мазь серная — 30 гр.
Оливковое масло — 40 гр.
Готовить и применять, как указано выше.

Рецепт 6.

Мумие — 5 гр.
Свиной смалец — 100 гр.

Рецепт 7.

Чистотел, трава — 10 гр.
Канифоль — 5 гр.
Масло сливочное — 100 гр.

Рецепт 8.

Масло облепиховое — 5 гр.
Ланолин — 100 гр.

Рецепт 9.

Барвинок, лист — 9 шт., масло коровье — 1 столовая ложка. Растопить масло, добавить лист барвинка, кипятить 15 минут, процедить.

Рецепт 10.

Фиалка трехцветная, тр. — 10 гр.
Черда, трава — 10 гр.

Масло растительное — 100 гр.

Рецепт 11.

Почки черного тополя — 25 гр.
Масло арахиса — 100 гр.

Примечание: масло арахиса по лечебному действию при экссудативном диатезе превосходит все другие масла.

ГЛИНОЛЕЧЕНИЕ

Глинолечение применяется уже более 1000 лет. Глина содержит все нужные организму микроэлементы: радий, кремний в изобилии, железо, кальций, азот, фосфор и многое другое. Все микроэлементы из глины легко усваиваются организмом.

**КАКАЯ ГЛИНА ГОДИТСЯ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ?**

Любая, взятая из глубины карьера, траншеи и т. д. Хорошая глина как будто тянется за ножом в виде масла. Всякую глину необходимо очистить от посторонних примесей, затем на солнце, на открытом воздухе пересушить до такой степени, чтобы можно было ее смолотить в порошок. Для приготовления лечебной массы порошкообразную глину следует на несколько часов поставить на солнце, разбавив водой. Перед лечебной процедурой ее необходимо размешать деревянной палочкой до густоты сметаны.

В пастообразном состоянии в чистой эмалированной или стеклянной посуде глина может храниться неопределенно долго, не теряя своих лечебных качеств.

Лечение глиной может быть как наружным, так и внутренним.

Ванны для детей 3-летнего возраста делают следующим образом. Один стакан глины, разведен-

ной водой до пастообразного состояния, выливают на 1 ванну. Температура ванны должна быть теплой, приятной, но не горячей. Время принятия ванны — 10 минут. Ребенок должен принимать ванну сидя, погруженным до сосков. После ванны ребенка следует обмыть теплой водой, вытереть и тепло укутать.

Такие ванны следует делать через день-два до выздоровления. Еще лучше будет действие глины, если вместо воды ее растворить одним из настоев трав — череды, трехцветной фиалки и других. Ванны нельзя применять за 1 час до кормления и раньше 1 — 1,5 часов после еды. Глину для ванны нужно брать каждый раз свежую.

Аппликация из глины делается в виде лепешки пастообразного состояния. Накладывается она следующим образом: возьмите кусок хлопчатобумажной ткани, положите на ровную поверхность. Кусок ткани должен быть больше на 8 см, чем пораженный участок кожи. Рукой или деревянной палочкой нанесите на ткань слой глины толщиной 1 — 2 см. Глина должна быть такой консистенции, чтобы хорошо держалась на ткани и не плыла. После этого глиняной стороной положите лоскут ткани на большой участок кожи, сверху не туго закрепите бинтом. Нужно укрыть повязку шерстяной тканью, лучше красного цвета и тепло укутать. Время проведения аппликации для ребенка примерно 30 — 40 минут. Затем снимите аппликацию, обмойте тело водой. Такие аппликации рекомендуется делать через день 10 — 12 раз на курс лечения, можно и больше.

Для применения внутрь детям до 3 лет лучше всего подходит белая глина, которая продается в аптеках. Но при ее отсутствии можно использовать любую: голубую, зеленую, красную. Важно, чтобы она была пластичной и без примесей. Доза для однократного приема строго индивидуальна. Чем слабее организм — тем меньше доза. Для детей до 1 года — 0,2 г на 1 прием, старше 3 лет — 0,5 г на 1 прием. Давать глину внутрь можно и 1 раз утром натощак за 1 час до еды и 2 — 3 раза, в зависимости от состояния ребенка. Глину разводят в воде и выпивают, запивая медом, натуральными соками и другими напитками. Если после приема глины у ребенка повышается возбудимость нервной системы, ухудшается сон, то следует сократить дозу однократного приема или уменьшить количество приемов в день.

Глинолечение проводится всегда длительный срок — 1 — 3 месяца и более. Глина впитывает в себя токсины из кишечника, слизь, различные шлаки, очищает слизистую желудка и кишечника от всех патологических наслоений. В первые дни лечения может наступить обострение болезни, но его не надо бояться, оно быстро пройдет. При правильно подобранной дозе глина никому не противопоказана и не дает никаких осложнений. Глинолечение приносит должный эффект только в комплексе с диетой, фитотерапией и другими методами лечения. Благоприятно действует не только на желудок и кишечник, но и на печень, поджелудочную железу, улучшая их естественные функции.

ФИЗИОТЕРАПИЯ

Физиотерапия дополняет основные методы лечения. Рекомендуются общее облучение ультрафиолетовыми лучами, начиная с 1/8 до 1,5 биодоз для детей в возрасте до 6 месяцев и с 1/4 до 2,5 биодоз для детей старше 6 месяцев. Процедуры делают через день продолжительностью 20 сеансов на курс. В случаях с тяжелыми изменениями (вторичная инфекция, зуд) на ограниченных участках, каждый участок облучают 2 — 3 раза при дозировке 1 — 2 биодозы. Проводят всего 3 — 5 процедур через день.

Воздушные ванны делают при температуре не менее 22 градусов с продолжительностью от 5 до 30 минут ежедневно. Блестящий эффект в лечении дает пребывание на морских курортах в теплое время года. Лучшими из них является Анапа, южный берег Крыма и побережье Азовского моря с его мелководьем, теплой водой и берегом хорошего кварцевого песка.

Твердо следует запомнить: только комплексное лечение эксудативного диатеза может привести к быстрому излечению.

Каждому ребенку необходимо индивидуальное лечение. Если вы видите, что он не переносит ту или иную мазь или смесь лекарственных растений, немедленно прекратите их применять для лечения. Это значит, что эти лекарства вашему ребенку не подходят.

Нельзя слепо следовать рекомендациям предлагаемых рецептов лечения. Одному ребенку настой, к примеру, следует пить по 1 чайной ложке 3 раза в день, а другому будет достаточно и 1 раза.

Лучше всего лечить ребенка все же под контролем медработников. Они своевременно внесут в лечебный процесс необходимые коррективы.

Вот и все, что можно сказать о лечении эксудативного диатеза. Я старый человек (83 года) и прошу всех ничего мне не писать. Отвечать не имею возможности. Единственное, что я могу сделать, так это выслать нуждающимся все для мази «кедровый бальзам» и любую смесь лекарственных растений для лечения диатеза.

Адрес: Штабу Николаю Николаевичу, 352183, п/о Ботаника, Краснодарского края, ул. Садовая, д. 22.

ТАВОЛГА

Гром небесный все катится,
падают
Проливные дожди в ночах.
Отцветает и ржавеет таволга
На зеленых медвяных лугах.

Мне приснился твой шаг,
необычный и легкий,
Средь повергнутых бурей
стволов.
От меня ты уходишь
тяжелой походкой,
Только эхо — в ответ на мой зов.

И над дымкой туманной
и зыбкою,
Что вдали источают леса,
Надо мной пронесется
с улыбкою
Сонм богов, что хранят небеса.

Ах, смешная ты женщина,
странная,
Не любовница и не жена.
Нелюбимая, нежеланная.
Твое дело совсем сторона.

Он привел тебя в дом
от досады, по случаю.
Просто так, чтоб другой
досадить.
Он любовью другою повержен,
измученный,
Той, которой ему не забыть.

Алла Денисовна почти не спала в эту ночь. Полная луна тревожила ее. Храпел Антон Иванович. Она вглядывалась в него при прозрачном лунном свете: все-таки он очень пополнил за последние годы и так изменился. Ее все вре-

Ах, смешная ты женщина,
странная,
Прикрывая неюную грудь,
Нелюбимая, нежеланная.
На постели чужой не уснуть.

А в окно,
кисеей занавешенном,
Желтым глазом wpłyвает
луна,
Ах ты, женщина, странная,
грешная,
В эту ночь, что любовью полна.

Перепелки в полях
раззадорились:
«Спать пора», «спать пора» —
невпопад.
Где-то там, с летней ночью
рассорившись,
Собирается в путь листопад.
А в часы отрезвленья
и гордости
Сотворю я молитву в ночи:
Сохрани меня, Бог,
в этой черствости,

Без любимого жить научи.
Облетают
цветы серебристую радугой,
Рассыпаясь в туманах росой.
Горько поутру пахнет
увядшая таволга
И прощается лето со мной.

мя не оставляла мысль, что вот живут они вместе в одном доме, спят в одной постели, а у нее такое чувство, что муж с каждым днем уходит от нее все дальше и дальше. Почти не о чем говорить. Живут молча. Иногда она ловила

его взгляд из-под густых рыжеватых ресниц — это были уже не те глаза: когда-то василькового цвета, они поблекли и как-то выцветели от времени. И сердце ее молчало. Вспоминалось время, когда она летела навстречу этому взгляду, но это было так давно. Голос его, бархатистый, как раскаты далекого грома, заставлял когда-то дрожать все ее существо. О Боже, как давно это было, как давно. А теперь — чужие. Растут внуки. Дети живут отдельно. Подбросят внучат на выходные, у них, у детей, своя жизнь. Поиграют внучата, наполнят птичьим гомоном их опустевшее гнездо на несколько дней, и вновь тишина. И вновь молчание.

— Ну, что с тобой, Антоша? Расскажи, что тебя мучает, Антоша.

— Ничего, все в порядке, Алла.

И вновь у нее теснило в груди. Тело обливалось горячими волнами, а затем наступал озноб, холодный липкий пот выступал на лбу. Ее прекрасные густые волосы теперь почти всегда были влажными, и приходилось их отмывать от бессонных, полных неясной тревоги ночей.

Когда-то ей казалось, что вот уйдет она на пенсию, и начнется у них замечательная жизнь. И пенсия пришла, и времени свободно-го больше, но что это за жизнь? Чужие.

Занималось утро. Опять набежала горячая волна, как будто вскипела кровь в ее жилах, залила все ее тело, не давая вздохнуть, сердце вырывалось трепещущей птицей из грудной клетки. Она вскочила, и в ванной, под холодным душем, ей стало легче. Климакс. Вот он какой, этот климакс. Ниче-

го ей не помогает. Ни бабки-шептухи, ни лекарства заморские, раз-рекламировайные как чудодейственные. Лечащий врач сочувственно покачивала головой: «Так бывает, дорогая, к сожалению, надо искать способы, надо искать». И вновь выписывала ей разрекламированные лекарства.

И вновь Алла Денисовна качалась на горячих волнах климактерических приливов.

Обливаясь холодным душем, она смотрелась в большое зеркало в ванной: какие еще упругие груди, по-девичьи торчащие розовые соски. У нее всегда была безукоризненная фигура, и сейчас еще ни одной складочки жира, ни растяжек, ни старческой дряблости.

Накинув халатик, вышла на кухню. Начинался хлопотливый день. Антоша ушел к своим пчелам. Пчелы и машина заменили ему все радости земные.

Ей стало жалко себя: вот ненужная, старая, бедная и жалкая, поблекшая, жизнь свою отдала этому чурбану неотесанному, молодость растратила, другого не знала. «И зачем мне все это богатство, эта ненужная земная рухлядь?» Слезы рекой лились из глаз.

Она стала бить посуду. И уже ничего не помнила и не сожалела. Вернувшийся от своих пчел Антон, испуганный ее состоянием, оттащил ее в кровать. Она исцарапала ему лицо и, пока приехала «скорая», рыдала, билась в истерике. После уколов заснула, все еще всхлипывая во сне, как малый ребенок.

А вечером состоялся серьезный разговор, если это был разговор. Говорила она, Антон молчал, отводя глаза:

— Ты не любишь меня, я знаю, у тебя нет другой женщины, Антон, но ты не любишь меня. Вот уже полгода ты не дотрагиваешься до меня. Мне тяжело лежать с тобой в одной постели. Нам надо развестись. Продадим дом. Дети поймут. Они уже взрослые.

Она много говорила, кричала, вытаскивая из памяти многолетние обиды, которым раньше не придавала значения и которые сейчас вдруг высветились в ее мозгу и стали колоть в сердце, сотрясать тело.

— У тебя, Аллочка, в голове один секс. А мне 65, если ты еще не забыла, дорогая. И у меня гипертония. Я все хорошо понимаю. Делай, как знаешь.

Антон не сказал Алле, что она тоже изменилась. И если раньше, еще несколько лет назад, она затевала любовные игры, ласкала его, и от ее прикосновений его мужская суть становилась радостным жеребцом, бегущим по цветущим лугам за кобылицей, то теперь наступила зимняя мгла. Остались только изнуряющая земная монотонная работа и радость насыщения едой. Но даже аппетита такого нет уж, как в молодости. Вот с рюмашечкой еще что-то просыпается.

Алла уехала на море. На курорт. Ей дали путевку в Евпаторию. Горящую. Бархатный сезон. И, конечно же, она влюбилась. Борис был моложе на 15 лет. У него что-то не ладилось в семье. Все было на грани развода. Они познакомились в столовой. Он только взглянул на нее, божья искра ударила в ее сердце, и Алла уже легла ярким мотыльком на его призывный огонь, летела, не боясь, что опалит

свои крылышки. Безумные ночи, долгие разговоры, любовный лепет. Он был прекрасен, как ангел. Они как будто знали друг друга всю жизнь.

Но все кончается. В последний день он взял ее за плечи и, глядя ей прямо в глаза (раньше он как-то отводил глаза при серьезных разговорах на темы: «на всю жизнь», «ты не оставишь меня», «я умру, если ты меня разлюбишь», «я без тебя не смогу»), твердо произнес:

— Только не надо слез, я этого не люблю. Наш курортный роман закончился. Писем не надо, старушка. У меня семья. Двое детей. Ты прекрасная женщина, но только для развлечений. Спасибо, все было хорошо.

Алла вернулась домой в тяжелой депрессии. За короткое время она потускнела, не укладывала больше в прическу свои роскошные волосы, одевалась небрежно. Сидела неподвижно в кресле и смотрела остановившимся взглядом куда-то в пространство, и слезы беспрестанно катились по ее увядшим щекам. Антон Иванович приглашал врачей, но те только разводили руками: климакс, пройдет время, может, все и наладится... Наконец кто-то дал адрес женщины, народной целительницы на Ставрополье — Валентины Барановой, она еще тогда была жива. Антон Иванович отвез к ней свою жену.

Баранова встретила ее и сразу с порога сказала:

— Ну что, милая, дай сердцу волю — заведет в неволю? Оставь, мил человек, у меня свою жену на неделю. Отдам, как новенькую ко-

пейку, — добавила она, обращаясь к Антону Ивановичу.

Баранова появилась в деревне на Ставрополье сразу после войны. «Колдовка», — говорили односельчане, однако бегали к ней урядкой со своими бедами. Помогала — кому травами, кому выливанием воска, кому просто советом. Популярность ее в народе росла, и вскоре у ворот ее дома стали появляться роскошные машины зарубежных марок. Валентина Баранова была необычным человеком. Она могла заглядывать в прошлое своих пациентов и предвидеть будущее. Терпеливо ждала, без боязни, и своего часа — от насильственной смерти — предвидела все заранее российская Ванга.

Так вот, Алла Денисовна осталась на недельку у Барановой. О чем с ней говорила целительница, умудренная жизнью и опытом, знает только Алла. Опаивала ее настоем из таволги наполовину с репешком и снимала с ее иссохшего тела тяжкую тоску и смуту, которые наносятся климаксом.

Приехал Антон Иванович за своей женою и нашел ее в добром здравии — как будто проснулась Алла Денисовна, очнулась от мутных кошмаров, навеянных нечистой силой. Еще год пила она таволгу с репешком, добавляя пустырник и Melissa. Стала спокойной и уравновешенной и вновь превратилась в замечательную хозяйку.

Таволга. Что же это за чудодейственная трава? Как прекрасна она на заливных лугах и по волглым лесам. Запах ее кремовых кистей с миниатюрными цветками радостно отзывается во всем

человеческом существе, наполняет покоем и трепетом жизни. Незря в некоторых местах знахари зовут ее еще и маточником, балабан-корнем. Знахари уверяют, что корешки ее лечат даже раковые заболевания.

Корешки, словно ядрышки орешков, настаивают на водке 21 день в темном месте. Пьют при различных и даже очень серьезных заболеваниях в желудке и кишечном тракте. При туберкулезе легких и туберкулезе яичников — по столовой ложке три раза в день перед едой. Водный настой из цветов, высушенных в затененном месте, оберегаемых от прямых солнечных лучей, лечит ревматоидные поражения суставов.

А еще ее называют гадючником на Полесье: любят болотные гадюки отдыхать в зарослях цветущих кустов. Знахари говорят, что гадюки лечатся этим целебным растением от своих гадючьих болезней.

Латинское название таволги *Tilipendula ulmaria*. Имеет ползучее, деревянистое корневище. Растет по всей России — от Карпат до Дальнего Востока — на влажных лугах, в заболоченных лесах, по берегам рек. Заготавливают таволгу во время цветения — это от июня и до конца июля. В засушливое лето срок цветения сокращается. Растение имеет очень широкий спектр применения в народной медицине. Трава богата дубильными веществами, салициловой и аскорбиновой кислотой, имеет противовоспалительное, болеутоляющее, противоревматоидное действие.

Используют ее как жаропонижающее при гриппе и простудах, при

истерических припадках, связанных с климактерическими явлениями.

При употреблении ее при подагре наблюдается снижение в организме мочевой кислоты, нормализуется обмен веществ, исчезают подагрические приступы.

Если боли в желудке и в кишечном тракте проистекают от нервного состояния, то таволга — незаменимое лекарство: и нервы успокоит, и снимет воспалительные процессы.

У таволги шестилепестной (в справочниках лекарственных растений она значится под названием лабазник шестилепестный) корневище с веретенообразными, похожими на бульбочки образованиями, покрытыми темной кожицей и внутри кремового цвета. По своему фармакологическому действию растение намного сильнее таволги с деревянистым корневищем. Знахари стараются использовать именно ее, если есть выбор. Особенно сильны бульбочки, которые в народе известны как корень-балабан. В Калужской области есть деревня Балабаново. Так вот, очень старый человек рассказывает, что из глубины веков в его роду из уст в уста передается предание, что жил на этой земле знахарь, который спас народ от нашествия бубонной чумы. Тысячи людских жизней унесла страшная эпидемия, а кого знахарь отпаивал балабан-корнем, те выжили. В честь корня-балабана и названо было это поселение.

Применяется таволга при воспалении почек и мочевыводящих путей, при нефролитиазе, подагре, ревматизме, эпилепсии, сердечной недостаточности с декомпенса-

цией, маточных кровоточениях, белях и заболеваниях кожи. При всех заболеваниях кожи уже после трех дней принятия настоя внутрь исчезает зуд и начинает очищаться кожа.

Рецепты для внутреннего употребления настоев.

● 1 столовую ложку раздробленных бульбкорешков залить стаканом кипятка, продержать на водяной бане 20 минут, настоять 2 часа. Употреблять по 1 столовой ложке 4-5 раз в день перед едой — 3 раза непосредственно перед едой и 2 раза между приемом пищи. При почечных и желудочных, сердечных и нервных заболеваниях.

● Трава с цветами в сухом виде в количестве двух столовых ложек на 0,5 л кипятка, настаивают в термосе ночь и пьют 4 раза в день по 1/2 стакана. При ревматоидных заболеваниях, подагрических вспышках, маточных воспалениях и кровотечениях, при мужских заболеваниях мочеполовой системы, головных болях, эпилепсии.

● 1 стакан бульбкореньев в сухом виде, раздробленных на мелкие части, заливают 0,5 л 40-процентного медицинского спирта или хорошей водки. Настаивают 21 день в темном месте в посуде с хорошо притертой пробкой, затем на 22-й день процеживают, сырье отжимают, хранят в хорошо закрытой бутылке из темного стекла. Пьют по 30 мл трижды в день перед едой. При очень серьезных болезнях как самостоятельное лечение только одной таволгой, а также наряду с рекомендуемыми лечебными препаратами, предписанными лечащим врачом.

При наружном применении.

● Отвар: 10 г корней на 1 л воды. Настоять 2 часа в холодной воде, затем довести до кипения. Кипятить 5 минут. Отстоять до охлаждения, применять для обмывания: смоченной ваткой или губкой обмывать пораженные места, держать до высыхания.

● Цветы таволги или ее корни в сыром виде растереть в кашицу с таким же количеством нутряного жира. Употреблять в виде мазей. При высушенном состоянии корней и цветков смолоть их в кофемолке в порошок и также растереть с нутряным жиром или настоящим сливочным маслом. Знающие народные целители в качестве жировой основы применяют наш отечественный крем после бритья.

Больные, которые ищут исцеления, выберут вышеуказанные рецепты индивидуально каждый для себя. И надо помнить классический метод применения травяных препаратов в народной медицине:

— При серьезных заболеваниях курс лечения — 40 дней.

— Перерыв — 10-12 дней. И вновь повторение курса до выздоровления.

— Женщинам во время менструального периода лекарство не применять, кроме, конечно, мазей.

— Детям от 10 до 14 лет доза уменьшается в половину, от 6 месяцев до 1,5 года — доза уменьшается в 4 раза, от 1,5 года до 10 лет — в 3 раза.

ИНФЕКЦИЯ, КОТОРАЯ ЖИВЕТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Если бы не эта напасть, Петрарка не оплакивал бы Лауру. Боккаччо не написал бы «Декамерон». А Китай стал бы сильнейшей державой мира. Все эти события в той или иной мере связаны с эпидемией чумы. Мы уже забыли о ней. Но она помнит о нас и время от времени дает о себе знать. Сегодня речь пойдет о ее современной родственнице, но, к счастью, обладающей меньшей убойной силой, — бактерии иерсинии. Низкая температура идеально подходит для размножения этой коварной инфекции. И живет она... в холодильниках. Наш корреспондент Наталья Пономарева беседует об этом заболевании с доктором медицинских наук, профессором, заслуженным деятелем науки РФ, лауреатом Государственной премии Г.В. ЮЩЕНКО — Центральным НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Покровского.

— Галина Васильевна, французский писатель Альберт Камю так говорил о «чумной» инфекции: «Это невысказано, всем известно, что на Западе она полностью исчезла. Знать-то знали, кроме тех, кто от нее погиб». Так что же, опасность подобной инфекции до сих пор грозит нам?

— Получается так. У нас ее начали изучать лишь в 1985 году, когда появились массовые заболевания на Дальнем Востоке среди солдат. Целыми подразделениями молодые ребята попадали в больницы. Обычно клинические признаки заболевания имели сходство с аппендицитом — боль в правом боку. Больные поступа-

ли в хирургическое отделение, их оперировали. Но поражения со стороны аппендикса не находили, патология обнаруживалась в ближайших к отростку мезентериальных (кишечных) лимфатических узлах. В них-то и выделили возбудителя, которым оказалась уже ранее известная бактерия псевдотуберкулеза. Позже это заболевание появилось и в Москве.

— Тогда и было привлечено к этой проблеме всеобщее внимание?

— Во всяком случае, с этого времени началось его активное изучение. Проверяли все, что попадалось, что вызывало сомнения. В эти годы под моим руководством проводились исследования в Ру-

саковской больнице. Мы обнаружили мезентериальные лимфадениты у детей, то есть эта патология была зафиксирована уже как псевдотуберкулез.

Одновременно мы вели исследования на грызунах и обнаружили, что на территории Москвы и в регионе возбудитель псевдотуберкулеза циркулирует среди мышей и крыс. Можно было увязать, хотя и косвенно, возможность заражения людей от этих грызунов. Выделили штаммы. Они оказались типичными псевдотуберкулезными микробами. Но, как часто бывает, медицинская общественность этому не поверила.

Доказательство причинной связи этих возбудителей с теми огромными вспышками было получено, лишь когда флотский врач В.А. Знаменский пошел на отчаянный шаг. Во время вспышки эпидемии в Приморском крае он провел на себе опыт самозаражения псевдотуберкулезом и доказал, что возбудитель заболевания — иерсиния.

— Поясните, почему заболевание, вызванное микробом иерсинией, получило название «псевдотуберкулез»?

— Так исторически сложилось еще с позапрошлого века. Увеличенные лимфатические узлы в брыжейке кишечника были характерны для туберкулеза, патологоанатомические изменения характеризовались множественными некротическими узелками — в печени, в селезенке, в легких. Эти некротические узелки напоминали картину туберкулеза. Вот за это сходство его и называли псевдотуберкулезом, или ложным туберкулезом. Название это в науке

сохранилось. В детских учреждениях родители поднимали шум — боялись туберкулеза. Приходилось объяснять, успокаивать.

— Какое отношение иерсиния имеет к чумной инфекции?

— Иерсиния принадлежит к одному семейству с чумой. Она и была названа в честь первооткрывателя бактерии Иерсена. К счастью, она слабее своей грозной предшественницы, но по коварству они похожи.

— Как проявляется это заболевание?

— Первые признаки болезни нередко ставят в тупик врачей. Симптомы иерсиниоза (псевдотуберкулеза) напоминают scarlatinu, ОРЗ, разнообразные кишечные инфекции, отравления, аппендицит, ревматизм, гепатит... Обычно у заболевших отмечается высокая температура, слабо выраженный диарейный синдром, гиперемия зева, покраснение лица, шеи, стоп и ладоней. Это даже получило своеобразное название — красные перчатки, красные носки, красный капюшон. Заболевание называли и дальневосточной scarlatinou, поскольку во многих случаях было сходство со scarlatinou — гиперемия, сыпь, повышенная температура. В эту картину симптомов иной раз вписываются и признаки простуды — кашель, насморк, боль в горле, ангина, конъюнктивит. Могут увеличиться лимфоузлы и селезенка. А если возбудитель успел атаковать и печень, то белки глаз и кожа приобретают желтушный оттенок. Эта инфекция умеет затаиваться в лимфоузлах и селезенке на долгие годы и неожиданно может спровоцировать новую вспышку.

Даже после выздоровления в течение пяти лет псевдотуберкулез может вызывать на коже аллергические реакции. А разобратся нужно быстро и меры принять неотложные. Сейчас изучено уже около шести новых видов иерсиний, они также размножаются при низкой температуре.

— Откуда берется эта напасть и как она попадает к человеку?

— Микроб существует в кишечнике грызунов и, выделяясь, заражает поверхность земли, травяной покров. Было установлено, что иерсиния существовала многие века, но сложились определенные условия, когда экологическая цепь замкнулась, и микроб вышел на человека. Связующим звеном оказались овощехранилища, где при длительном хранении создаются благоприятные условия для ее распространения — порча, гниение овощей. И, как теперь известно, их биологические свойства больше проявляются в холодных условиях. Они размножаются при температуре плюс 4 градуса и ниже.

Если вы купили овощи и фрукты, что хранились в овощехранилищах, то вероятность заражения

высока, поскольку ими могли полакомиться мыши. Они-то и обсеменяют плоды иерсиниями.

Но мы тогда считали, что инфицирование возможно только через молоко и мясо. Овощи же не входили в систему слежения. Однако именно они и сыграли коварную роль. На Дальнем Востоке источником заражения была капуста. Там она заменяет и фрукты, и овощи. Как может попасть на нее возбудитель? Капуста и репчатый лук — овощи слоистые. На них мог побывать грызун, в дальнейшем эти овощи лежат в овощехранилище. А для микробов там благоприятная среда — размножаясь между чешуйками, они внедряются вглубь. Часто подвергается инфицированию и морковь, особенно когда она начинает портиться у самого стержня и, не обрезав подгнившее, ее оставляли в холодильнике до следующего приготовления. Вот почему я всегда говорю: «Если вы хотите салат делать, надо все овощи хорошо вымыть, почистить, потом еще раз хорошо промыть». В салат должны идти только свежие, чистые овощи. Я всем рекомендую мыть их с мылом.

«ПР»: Итак, пройдем еще раз: Чтобы обезопасить себя, нужно всю зелень, овощи и фрукты, прежде чем класть в холодильник, перебрать (порченное выбросить), тщательно промыть, поврежденные места вырезать, а затем просушить. Перед употреблением их следует снова промыть проточной водой и, как советуют медики, с мылом. Молоко храните в закрытой посуде, нестерилизованное прокипятите 3-5 минут, иначе сохранится вероятность заражения иерсиниями. Эти микробы любят поселяться и в мясе, поэтому храните его отдельно от остальных продуктов. Каждый продукт должен знать свое место. Держать сыр и колбасу на одной полке с немывыми овощами — верный способ заработать кишечную инфекцию.

КАТАСТРОФА ВОЗНИКАЕТ НЕОЖИДАННО

Молодой негр, студент одного из московских институтов, собирался выписываться из столичной клиники, где ему была сделана несложная операция — удаление камня из мочеточника. Он весело простился с соседями по палате и укладывал вещи, как внезапно ощутил резкую боль в груди, ему стало трудно дышать. Прибежавшие врачи пытались спасти парня — тут же начались реанимационные мероприятия: сначала непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, затем вскрыли грудную клетку и старались напрямую «завести» сердце. Но все усилия медиков оказались напрасны: в Африку студент вернулся в цинковом гробу...

На вскрытии было обнаружено, что причиной смерти молодого человека стал тромб, попавший в легочную артерию. На ногах негра патологоанатом обнаружил целые клубки расширенных варикозных вен, полные гроздьями тромбов разного размера. Именно отсюда и «выстрелил» тромб, стоивший жизни африканскому студенту.

Этот случай, происшедший четверть века назад, надолго запомнился мне, тогда молодому врачу. Увы, в своей дальнейшей практике не раз и не два пришлось встретиться с этим грозным послеоперационным осложнением.

Большинство людей рано или поздно оказывается в ситуации, когда резко повышается риск возникновения венозных тромбозов. Это случается после хирургических операций, травм, ранения мягких тканей, переломов костей. К тому же с возрастом вероятность возникновения тромбов значительно увеличивается.

В отличие от многих других опасных осложнений «механизм» тромбоэмболии изучен достаточно хорошо: оторвавшийся тромб, пузырек воздуха, жировой эмбол — капелька жира из костной ткани или жировой клетчатки — попадает в венозную систему, вместе с потоком крови движется по сосудам и наконец попадает в правую половину сердца. Минув правый желудочек, тромб или эмбол оказывается в легочной артерии. В зависимости от размеров он может полностью перекрыть просвет артерии или блокировать ее мелкие ветви.

Катастрофа возникает, как правило, неожиданно. Резко ухудшается состояние больного, он испытывает резкие боли в груди, появляется выраженная одышка, набухают шейные вены, артериальное давление быстро снижается — больной впадает в шок. Нередко при этом начинается кашель с примесью крови, в легких

слышны хрипы. Происходит обвальное снижение эффективного легочного кровотока, организм впадает в состояние тяжелейшего кислородного голодания.

Чаще всего тромбоэмболия ствола легочной артерии приводит к трагическому финалу — на ее долю приходится пять процентов послеоперационной смертности при общехирургических операциях и более 24 процентов после ортопедических. Теоретически тромб из легочной артерии можно удалить хирургическим путем, но удачно произвести подобную операцию удается только в специализированных клиниках, в условиях искусственного кровообращения, мощного лабораторного оснащения. Число таких уникальных операций не превышает нескольких десятков в год во всем мире.

Стремительность катастрофы, ее внезапность нередко не позволяет врачам даже понять, с какой патологией они имеют дело. По результатам исследований профессора О.Д. Мишнева, проведенных в 2000 году, у половины хирургических больных тромбоэмболия легочной артерии не диагностируется при жизни. В таких случаях диагноз ставит патологоанатом...

В основе образования тромба в сосуде лежит система свертывания крови, или коагуляции, являющаяся важным защитным механизмом организма, отвечающим за остановку кровотечения. При появлении кровоточащей раны немедленно начинается формирование так называемого красного тромба, когда кровь сворачивается, и рана покрывается сгустком.

В здоровом организме процесс тромбообразования пристально контролирует его антагонист — система антикоагуляции, которая предупреждает чрезмерное усиление свертываемости крови и препятствует образованию тромбов. Но иногда «политика» сдерживания и баланса внутри организма нарушается. Тогда и возникают серьезные осложнения.

Если начинает преобладать антикоагулянтная система, то возникает опасность повышенной кровоточивости. Таким заболеванием — гемофилией — страдал сын последнего русского царя Николая II цесаревич Алексей. Ожирение, малоподвижный образ жизни, атеросклероз, гипертония, некоторые инфекционные заболевания, хирургические операции, длительное обезвоживание организма способствуют «лидерству» системы коагуляции и тромбообразованию.

Чаще всего процесс начинается в глубоких венах голени — здесь и стенки венозных сосудов менее эластичные, и чаще возникает замедление кровотока, особенно если человеку приходится долго находиться в вертикальном состоянии. Замедление крови ведет к тому, что тромбоциты, эритроциты оседают на внутренней поверхности сосудов, и из них формируются тромбы. Излюбленным местом их образования становятся атеросклеротические бляшки, участки эрозии, врожденные дефекты вен.

Чревато большими осложнениями варикозное расширение вен нижних конечностей. Именно эта, казалось бы, пустяковая болезнь становится тем стволом, из кото-

рого вылетает роковая пуля — тромб.

Факторы, провоцирующие возникновение варикозного расширения вен голени, хорошо известны: это и наследственная предрасположенность, и врожденная слабость соединительной ткани, и чрезмерное ожирение, и длительное нахождение в вертикальном положении (варикоз всегда считался болезнью парикмахеров и поваров. Все больные варикозным расширением вен голени предъявляют врачам сходные жалобы на чувство тяжести в ногах, судороги по ночам, наличие расширенных вен, изменение цвета кожи и ее уплотнение в области внутренней лодыжки.

Для профилактики и консервативного лечения рекомендуется постоянное ношение эластического бинта или чулок. Если ваша работа связана с длительным нахождением в вертикальном положении, подобная мера становится обязательной. Улучив момент, постарайтесь прилечь и положить ноги повыше.

В незапущенных случаях неплохой результат дают препараты, повышающие венозный тонус: троксевазин, гинкорфорте, детралекс, мадекасол, танакан.

Для профилактики послеоперационного венозного тромбоза широко используются специальные эластические гольфы и чулки, обеспечивающие максимальное давление на уровне лодыжек с постепенным его снижением по направлению к бедрам. Обычно такие гольфы надевают за два-три дня до операции и носят весь послеоперационный период.

Оценив риск возникновения

тромбоземболических осложнений у каждого конкретного пациента, хирурги в случае необходимости назначают препараты, снижающие активность свертывающей системы крови: аспирин, небольшие дозы гепарина, клексана. По мнению экспертов Ассоциации флебологов России, сочетание фармакологической профилактики и эластической компрессии значительно снижает частоту венозного тромбоза у послеоперационных больных.

В последнее время стали появляться сообщения о случаях тромбоземболии после длительных воздушных перелетов. По оценке специалистов, ежегодно в мире по этой причине гибнет до 100 человек.

Недавно такой случай произошел в лондонском аэропорту Хитроу. После двадцатичасового полета из Австралии в Англию 28-летняя Эмма Кристоферсон неожиданно потеряла сознание и скончалась, едва сойдя с трапа самолета. Причиной смерти молодой женщины стало попадание в легочную артерию венозного тромба, который образовался от застоя кровотока из-за длительной неподвижности во время воздушного путешествия. По мнению медиков, трагический инцидент — иллюстрация условий полета.

Вынужденная неподвижность пассажиров объясняется просто: авиакомпании стремятся «втиснуть» как можно больше посадочных мест в салоны за счет уменьшения расстояния между рядами кресел до минимума. В результате циркуляция крови в нижних конечностях резко замедляется, что

создает реальную угрозу образования тромба даже у здоровых людей.

Существует несколько достаточно простых способов улучшить кровоток, «разогнать кровь», как говорили раньше. Стоит регулярно вставать с кресла и пройтись по салону, неплохо сделать не-

сколько приседаний и махов ногами. Постарайтесь побольше пить жидкости, возьмите с собой лимон, а перед длительным полетом примите таблетку аспирина и не забудьте надеть эластичные гольфы.

**Александр КРЫЛОВ,
врач.**

«ПР»: В заключение предлагаем вам несколько народных рецептов, использование которых позволит вам избежать неприятностей, обозначенных автором статьи. Предупреждаем: в каждом случае лечение длительное.

Основное средство при тромбозах — препараты каштана конского. Существуют готовые аптечные настойки из каштана конского — эскузан, эсфлазид, эсцин. Их назначают внутрь по 10-20 капель 3 раза в день до еды.

Настойку можно приготовить в домашних условиях: 10 г цветков или плодов каштана конского (вынутых из ежейков) раздолбить и настоять в 100 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая эту смесь. Затем, отцедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой. Препараты из каштана конского применяют для лечения тромбозов при родах и после операции, при варикозном расширении вен, особенно у беременных и рожениц.

Эффективным средством при болях в ногах, при синей сетке мелких вен является настойка каланхоэ на спирту или водке. Для этих целей годен любой вид каланхоэ. Способ приготовления: наполнить половину пол-литровой бутылки резаными листьями каланхоэ и налить доверху спирта или водки. Поставить в темное место и периодически встряхивать.

Через неделю настойка готова. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 3-4 месяца подряд.

Адрес: Раисе Ивановне Маньковской, 330035, Украина, Запорожье, пр. Маяковского, д. 5, кв. 2.

* * *

Хочу поделиться рецептом лечения варикозного расширения вен яблочным уксусом. Готовится он так. Натереть яблоки на терке и эту кашицу развести теплой кипяченой водой из расчета 1 литр воды на 800 г кашицы. На каждый литр воды добавить 100 г меда или сахара. Положить все это в стеклянную баночку и поставить бродить в теплое место на 10 дней, периодически помешивая. Потом процедить, банку закрыть марлей для лучшего брожения и оставить еще на 40-60 дней (в этот период можно добавить чуть-чуть меда или сахара, дрожжей), после чего все содержимое отфильтровать, разлить по бутылкам, плотно закрыть пробками и поставить в хо-

лодильник при температуре 6-8 градусов. Как применять. Растирать яблочным уксусом вены утром и вечером, пить по 2 чайные ложки, разведенные в стакане воды, дважды в день.

Адрес: Нине Васильевне Бочкаревой, 692024, Лучегорск, Приморский край, 1-9-69.

* * *

1 стакан сока репчатого лука (только не синего) и 1 стакан меда смешать и держать состав 3 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Адрес: Лебедь Галине Ивановне, 626100, Тюменская обл., г.Тобольск, 6-й мкр-н, д. 27, кв. 49.

* * *

Холодный смешанный с простоквашей компресс из свежей или распаренной сухой полыни устранит боль при тромбофлебите.

Клара Доронина.

* * *

Три рецепта Ванги

● В чистых хлопчатобумажных носках походить по росе до восхода солнца, пока носки не промокнут. Потом их не снимать, а дать высохнуть на ноге.

● Зеленые грецкие орехи залить оливковым маслом, настоять на солнце 40 дней. Смазывать больные места.

● На ночь делать повязки из легкого свиного, нарезанного дольками, в течение 10 дней. Дольки, которые непосредственно прилегают к венам, можно посыпать серой.

ЙОДОТЕРАПИЯ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Флакончик с йодом — неотъемлемая часть любой аптечки. Каждый знает, что это прекрасный антисептик, и детишки ревом ревут уже около двухсот лет, когда мамы им обрабатывают ободранные коленки этой коричневой безжалостной жидкостью. Но, оказывается, последние лет сто медицина была весьма необъективна к этому чудесному препарату и не использовала полностью все его уникальные лечебные возможности.

Это понятие — йодотерапия (так называли лечение йодом) возникло сразу же после открытия этого элемента в 1812 году французским химиком Б. Куртуа путем обработки серной кислотой золы морских водорослей. Тогда же йод стал использоваться как антисептик при любых операциях от удаления зуба до ампутации конечности, и это сократило летальность операций до 20 процентов — цифра, которая поражала воображение не привыкшего обходиться без послеоперационных осложнений хирурга.

Йод сразу же стал применяться гораздо шире, потому что не знающая лекарственного изобилия молодая медицина поверила в этот уникальный элемент. Оказалось, что йод гасит воспаления, стоит прижечь им чирьи и фурункулы. Кроме того, именно тогда появились йодные сетки, прочно забытые сейчас. И пользовались они удивительным успехом — их применяли при простудных и суточных заболеваниях, лихорадках,

оспе и так далее. Но победное шествие йода прервал неосторожный поступок одного из медиков — в 1829 году Бертон применил пары кристаллического йода для лечения туберкулеза легких. Вдыхание паров йода вызывало отек легких с явлениями некроза легочной ткани, что приводило к быстрой и мучительной смерти больных. Всеобщее восхищение йодом сменилось резко отрицательным к нему отношением. Он был надолго забыт и в медицинской практике почти не применялся.

К нему вернулись только как к препарату, обладающему антисептическими свойствами. При этом было четко определено, что спиртовые настойки йода могут использоваться только для обработки кожных покровов или слизистых оболочек. О приеме внутрь эффективных доз йода не может быть и речи из-за его токсичности (будучи сильнейшим окислителем, йод повреждает или разрушает живые клетки). Кроме того,

он связывается с белками крови и образует необратимые соединения. В качестве максимальной дозы установлено 15 капель 5-процентной йодной настойки. На этом официальная медицина поставила точку в своих отношениях с загадочным йодом. Впрочем, некоторые неуспокоенные ученые пытались реабилитировать этот удивительнейший элемент, стремясь доказать, что впереди новые открытия и вторая — победная — жизнь йода.

НЕМНОГО ОБ ИСТОРИИ ЛЕЧЕНИЯ ЙОДНЫМИ СЕТКАМИ

В начале 20-го века у врачей вновь возникает интерес к йоду. Не только как к антисептику, но и к прекрасному лекарству от ста болезней. В частности, основоположником «йодотерапии» стал известный петербургский врач И.С. Колбасенко, который оставил несколько монографий и научных работ по использованию йода в лечении заболеваний. Это были работы по применению йодных сеток, по лечению крахмалистым йодом (впоследствии названным Мохначом амилоидином, или «синим йодом»), а также по приему микродоз йода внутрь для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, внутренних воспалений и заболеваний щитовидки. Кстати, йодотерапия тоже скорее относится к альтернативным методам, ибо официальная медицина прочно отвела ему место исключительно как антисептику. Колбасенко постарался развеять этот миф — он дал основные положения применения йодных сеток и прием йода микродозами.

Впрочем, официальная медици-

на и к йодным сеткам относилась, мягко говоря, холодно. Зато в народе они всегда пользовались популярностью. Йодные сетки применяли и для лечения суставных заболеваний, и для простудных, кроме того, оказывается, это еще и прекрасное средство восполнения йода в организме наиболее щадящим методом — путем всасывания через кожу.

ЙОДНЫЕ СЕТКИ

Для йодных сеток наиболее подходящий йодный препарат — это 5%-ный раствор йода. Йод свертывает белки микроорганизмов и тем самым вызывает их гибель. Такое свойство спиртового раствора йода позволяет использовать его для обработки краев ран, предохраняя их от инфицирования и нагноения, а также при лечении заболеваний грибкового происхождения.

При наружном применении йод действует как противовоспалительное и раздражающее средство. При этом раздражение рецепторов кожи, вызываемое раствором йода, в свою очередь, вызывает ответную рефлекторную реакцию со стороны внутренних органов. Именно на этом основано лечебное действие такой процедуры, как «йодная сетка». При нанесении на кожу она оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому йодную сетку можно использовать как отвлекающее противовоспалительное средство при лечении заболеваний органов дыхания, а также при болях, выз-

ванных остеохондрозом, невралгией, неврастенией.

Кроме того, оказалось, что всасывание йода идет наиболее быстро и без потерь именно так — через кожу, так как в желудке йод подвергается ферментации и, кроме того, способен связываться с белками крови, что может нанести вред организму. Нанесенный же на кожу йод не только не вредит организму, но и остается подконтролен ему — в случае переизбытка йода организм тут же ставит своеобразный барьер на его пути. В этом вы можете убедиться сами — нанесите йодную сетку на внутреннюю часть бедра и проконтролируйте, насколько ваш организм нуждается в йоде. Если йодная сетка исчезнет через три часа — организму йод просто необходим, 6-8 часов — нехватка йода не так заметна, через сутки — йод в организме в норме. Но даже в этом случае йодная сетка не помешает как противовоспалительное средство.

КАК ДЕЛАТЬ ЙОДНУЮ СЕТКУ

Накрутите на тонкую палочку вату (проще всего воспользоваться специальными гигиеническими палочками), смочите ее 5%-ной спиртовой настойкой йода и начертите на коже вертикальные и горизонтальные пересекающиеся полосы, чтобы получилась такая табличка с квадратиками 1см на 1см. Почему именно такие квадратики? Было просчитано, что это идеальная геометрическая фигура для равномерного распространения нанесенной жидкости: и всасывается достаточно быстро, и действует эффективно.

КОГДА И ГДЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЙОДНЫЕ СЕТКИ КАК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Йодные сетки как противовоспалительное средство применяются при следующих заболеваниях:

Ангина.

ОРЗ.

Бронхит.

Бронхиальная астма (при уверенности, что йод не вызывает аллергии).

Воспаление легких.

Острый и хронический ларингит.

Невралгия.

Миалгия.

Воспалительные заболевания кожи и подкожной клетчатки (нарывы, фурункулы, карбункулы, абсцессы).

Варикоз.

Острый и хронический тромбоз.

Геморрой.

Мастит, лактостаз.

Ушибы. Кровоподачи, последствия травм.

Хронические воспалительные заболевания матки и придатков.

Заболевания предстательной железы.

Пояснично-крестцовый радикулит.

Плексит.

Шейный остеохондроз и плечелопаточный периартрит.

Остеохондроз позвоночника.

Боли в коленном суставе.

Повреждение связок голеностопного сустава.

Ирина ФИЛИПОВА.

«ПР»: *Разговор о йодотерапии будет неполным, если мы ограничимся только применением йодных сеток. В один ряд с ним следует поставить дешевый, доступный и весьма эффективный препарат — так называемый синий йод. Его очень просто приготовить самостоятельно в домашних условиях. Вот рекомендация по этому поводу врача — исследователя и страстно-го пропагандиста синего йода В.О. Мохнача.*

«В 50 мл теплой воды развести 10 г (чайную ложку) картофельного крахмала, размешать, добавить чайную ложку сахара (а можно и не добавлять) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

Вскипятить 150 мл воды и в пяток влить полученный раствор крахмала — заварить его. Охладить до 50—60 градусов и только после этого добавить одну чайную ложку 5-процентного спиртового раствора йода... «Синий йод» готов. Хранить в холодильнике сроком до месяца. Однако гораздо лучше готовить всякий раз «синий йод» новый. В таком случае можно обходиться без лимонной кислоты, но препарат хранится уже не более 2—3 дней».

Теперь о приеме препарата. В принципе, в каждом отдельном случае доза определяется индивидуально. Советую начинать с малого — с 1—2 чайных ложек в день и довести до 5—6. Мохнач давал больным, в сравнении с моими, огромные дозы лекарства. Может быть, и вам требуется гораздо больше, нежели указанная крайняя норма, но это уже должен решать врач. Поэтому в случае каких-то сомнений посоветуйтесь с ним.

Синий йод — он, кстати, имеет и промышленные аналоги: йодиол и амилойдил — отнюдь не новое средство. Но мы узнали о нем в 1995 году.

В редакцию пришла читательница Валентина Петровна Захарова — жительница подмосковного Серпухова, ветеран войны и член оздоровительного клуба «Надежда». Так вот, она рассказала, что члены клуба чуть ли не все «болячки» лечат синим йодом. Принимают препарат от 4 до 8 чайных ложек на протяжении пяти дней, затем пять дней перерыв. В случае необходимости курс можно повторить. Синий йод хорошо очищает сосуды, помогает при параличах, послеинсультных состояниях, укрепляет иммунную систему. «Эффект, — заверила Захарова — потрясающий!»

После публикаций материалов о синем йоде в редакцию пришло множество писем, подтверждающих эффект синего йода. Одно из таковых перед вами.

«Давно собираюсь написать про синий йод, да все как-то не получалось. У меня есть книга В.О. Мохнача «Йод и проблемы жизни», изданная в 1974 году в Ленинграде. Вторая книга «Йодиол в медицине и ветеринарии», 1967 года издания, осталась в Казахстане, откуда я спешно уехала три года назад.

В этих книгах очень подробно рассказано об исследованиях по применению амилойдил (синего йода на основе крахмала) и йодиола, аналогичного препарата, но на основе поливинилового спирта.

Йодинол в отличие от амилйоди-ла может храниться долго. У меня, к примеру, пузырек лежит уже 5 лет.

Раньше йодинол выпускал Ереванский химзавод, и он свободно продавался в аптеках. Я узнала об этих препаратах с 74-го года и с тех пор более 20 лет применяю их во всех случаях жизни. Они прекрасно заживают раны, ожоги, могут применяться в гинекологии, для дезинфекции в хирургии, для закапывания в глаза при конъюнктивитах и так далее.

Я жила в сельской местности. У меня трое сыновей. Мальчишки — вечно были травмы, ссадины. Один как-то привез из пионерского лагеря дизентерию. Вылечили йодином за 3 дня. Другой ржавым гвоздем пропорол руку. Началось заражение крови. Дело почти дошло до ампутации кисти. Я его забрала из больницы, трое суток парила кисть в настойке трав, затем накладывала компресс из йодинола в течение 2-3 часов. Снова парила и снова накладывала компресс. Меняла его через каждые 15-20 минут.

Однажды один из сыновей устроил дома взрыв. Всю печь разнесло. Ему обожгло все лицо. Волосы сгорели, брови, ресницы... Я обмыла сажу, уложила его в постель и начала делать примочки из йодинола. Всю ночь меняла через каждые 15 минут. Наутро меняла уже через 1—1,5 часа. Через 3 дня все прошло. Кожа снялась, как лохмотья, и на лице не осталось ни одного шрама. А ведь лицо было —

сплошной волдырь. В больнице бы не стали применять йодинол, потому что примочки надо менять через каждые 15—20 минут. Дальше препарат обесцвечивается и теряет свои целебные свойства.

У меня был такой случай. В командировке наткнулась в поле на ржавую проволоку. Нога отекала, поднялась температура. Хирург в Алма-Ате вскрыл нарыв и, вероятно, занес инфекцию. Через 3 часа мне стало совсем плохо. Тогда я сама начала вливать пипеткой в рану йодинол. Через 15 минут сливала на тряпочку сукровицу и капала препарат в рану в течение 4 часов, пока меня не перестало трясти и температура не снизилась до 37,4 градуса. После чего я уснула, а потом дело быстро пошло на поправку.

И это далеко не полный перечень добрых «дел» этих дешевых и доступных препаратов, поистине волшебных лекарств. Амилйодил губит золотистый стафилококк, пневмококк, белый стафилококк. Идет быстрое восстановление поврежденных тканей. Если повязка прилипла к ранке, ее не нужно отирать. Смачивайте периодически бинты препаратом, и когда они снимутся, под ними будет чистая кожа — никаких загноений и шрамов. Эти чудо-лекарства для дома, особенно в сельской местности, — просто палочка-выручалочка».

Адрес: Самошиной Энне Васильевне, 353713, Краснодарский край, Каневский р-н, хутор Труд.

Внимание! Противопоказаниями к применению препаратов йода внутрь служат туберкулез легких, нефриты, нефрозы, фурункулез, угревая сыпь, хроническая пиодермия, геморрагические диатезы, крапивница, беременность, повышенная чувствительность к йоду.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА ТРЕБУЕТ ДЕЛИКАТНОСТИ

Наши читатели часто просят рассказать о значении и роли в жизни людей щитовидной железы, симптомах и профилактике ее заболеваний. Просветить интересующихся взялась заведующая отделением щитовидной железы, кандидат медицинских наук и ведущий научный сотрудник эндокринологического научного центра Российской академии медицинских наук Галина Федоровна АЛЕКСАНДРОВА.

— Начнем с того, что у любого из людей есть эта небольшая железа весом всего-то 25-30 граммов. На картинках она похожа на бабочку, развернувшую крылья. Ее роль — быть главным поставщиком гормонов — тироксинов, которые регулируют жизнедеятельность каждого человеческого организма, его рост, активность и обмен веществ.

Само существование нашего центра, выпуск специализированных российского и международного журналов говорят об актуальности лечения этого органа. Дело в том, что щитовидная железа человека — необычайно чувствительный орган. Он реагирует на все — на окружающую среду, всевозможные эмоциональные всплески, на физические раздражители. Эти факторы совместно влияют на состояние и продуктивность щитовидной железы, которая вырабатывает необходимые гормоны, чтобы уравновесить внешние воздействия и реакции на них.

Равновесие тут достаточно тон-

кое и соблюдать его организму нелегко. Идеал практически почти недостижим, но очень важно уметь устанавливать вид возможных отклонений от него. Одно дело, когда у человека ГИПОТИРЕОЗ, то есть нехватка нужных гормонов, другое — когда ГИПЕРТИРЕОЗ, то есть много лишних. И то и другое приводит к разнообразным заболеваниям.

— Вот-вот. Многие спрашивают, как самостоятельно распознать, когда генерируется избыток этих гормонов, а когда образуется их недостаток.

— Коварство гипотиреоза заключается в том, что заболевание развивается довольно медленно, и человек не сразу замечает, как и почему с некоторых пор стал испытывать слабость, сонливость и вообще вяло реагировать на происходящие события, оставаясь безучастным к происходящему. У него снижается температура тела, и даже в жару он зябнет. Потом обнаруживается, что волосы реде-

ют и выпадают, а малоподвижность оборачивается постепенным набором веса. В организме задерживается жидкость, большого начинают мучить запоры. Под глазами появляются отеки, отекает даже язык, на нем остаются вмятины от зубов. Речь становится смазанной, пугает невнятность. Память ухудшается катастрофически и, наконец, теряется трудоспособность.

Самая крайняя форма недостаточной функции щитовидной железы — кретинизм. Случается, из-за нарушения обмена веществ в утробе матери ребенок появляется на свет с резко выраженными изменениями в головном мозге. Низкорослость, сухая кожа, ломкие ногти и волосы, отечный язык, тупость — вот некоторые признаки этого очень тяжелого и редкого заболевания.

Гипотиреозом страдают в основном жители районов, где в природе не хватает йода. С дефицитом йода в почве, воде и воздухе, а следовательно, в продуктах питания, частенько связан также и гипертиреоз.

— Каковы же признаки этого излишества?

— Благодаря повышенному образованию гормонов — тироксинов организму требуется больше кислорода, жизнедеятельность человека ускоряется. Он живет как бы на бегу. Очень активен, возбужден, пульс — сто и выше, даже во сне отдыхать не удастся. За счет этого больной худеет, а горячность и ощущение внутреннего жара сменяются тем, что медики называют симптомом телеграфного

столба. То есть его сотрясает от перенапряжения мелкая дрожь, появляется потливость, расширяются сосуды кожи, возбуждается деятельность желудочно-кишечного тракта.

— Вы сказали, что при нарушении функций щитовидной железы большое значение имеет место жительства. Как это понимать?

— А так, что есть регионы, где из-за нехватки йода в природе 30% населения имеют заболевания щитовидки. Например, Тува, Восточная Сибирь. Легкая же степень йодной недостаточности распространена повсеместно.

Между прочим, одна из разновидностей щитовидных расстройств получила название ЭНДЕМИЧЕСКИЙ ЗОБ. Он возникает как защитная реакция организма, сilyающегося восполнить недостаток йода в окружающей среде и вынуждающего железу увеличиваться из-за усиленного режима работы.

Эндемический зоб беспокоит жителей многих стран мира, особенно в горных районах. Он характерен для Урала, Средней Азии и Кавказа, есть в Альпах, Карпатах, Гималаях и Кордильерах. «Поломка» регулятора обмена веществ чревата чрезмерным постепенным разрастанием обеих долей щитовидной железы. Так развивается ДИФFUЗНЫЙ, ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ, или БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ, ТИРЕОТОКСИКОЗ.

Он случается чаще всего в пожилом возрасте. В основном поражает женщин, поскольку обусловлен возрастной перестройкой

желез внутренней секреции, а также наследственностью или психическими травмами, перенесенными инфекционными заболеваниями, стрессами, нервным перенапряжением.

В свою очередь, чрезмерное поступление в кровь гормонов из щитовидной железы вызывает нарушение обмена веществ, в результате усиливаются раздражительность и сердцебиение, сопровождающееся одышкой при небольшой физической нагрузке и расстройством желудка. Наконец, появляется пучеглазие, глаза приобретают неестественный блеск.

По сравнению с тиреотоксикозом **УЗЛОВОЙ ЗОБ** — более легкая форма заболевания, которая связана с неравномерным увеличением правой или левой доли щитовидной железы. И хотя функция железы может быть повышенной или, наоборот, пониженной, работоспособность ее остается большей частью в норме.

— Последнее время много говорят о тиреоидите. Что это за напасть такая?

— Воспаление щитовидной железы тоже имеет несколько модификаций. **ГНОЙНЫЙ ИЛИ ОСТРЫЙ ТИРЕОИДИТ** возникает порой из-за пустяка — например, параназальная или воспаления миндалин, которые могут вызвать абсцесс. Высокая температура, сильная боль в области шеи — таковы признаки тиреоидита. А лечится он антибиотиками. Обычно через десяток дней ситуация уже под контролем врача. Если же медпомощь вовремя не оказана, то не дай бог, нарыв прорвется внутрь,

и произойдет заражение крови.

Другая форма — **ПОДОСТРЫЙ ТИРЕОИДИТ ДЕ'КЕРВЕНА**. Он возникает из-за вирусных инфекций (чаще всего после эпидемии гриппа) и начинается тоже с высокой температуры. Но антибиотиками не лечится. Здесь нужны противовоспалительные средства, которые пропишет врач.

Однако самая распространенная форма — **ХРОНИЧЕСКИЙ АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ**, который вызывается самопроизвольным нарушением иммунной системы организма. По мере развития заболевания продуктивность щитовидной железы постепенно снижается, и развивается гипотериоз. В таком случае требуется лечение гормонами, а йод оказывается бесполезен. Он транзитом, не задерживаясь, проходит через организм, лишь загромождая почки. Ни йод, ни пищевые добавки, которые частенько применяются в подобных ситуациях, применить безграмотные целители, пользы не принесут.

— Но как же так, сейчас ведь широко распространены и постоянно рекламируются всевозможные йодосодержащие препараты и даже йодированная соль?

— «Как не учи нас жизни опыт, а сердце верит в чудеса» — эти слова Афанасия Фета, наверное, могли бы стать ключом к феномену нынешнего повального увлечения пищевыми добавками и нетрадиционными методами лечения. Я не отрицаю их все. Во многих из таких способов врачевания есть рациональное зерно, но все зави-

сит от того, как использовать эти методы. Ведь отравиться можно даже чистой водой. Да, да. Если вы сумеете выпить разом ведро воды — смертельный исход практически обеспечен. Вот почему я призываю читателей проявлять осторожность и лечиться, что называется, с умом. Учтите, несмотря на обширность территории нашего государства, каждый житель России повсеместно имеет право на бесплатное обслуживание. Бывает, врач видит, что мощность поликлиники не позволяет правильно диагностировать болезнь. Однако все поликлиники прикреплены к диагностическим центрам, где это возможно, и тоже бесплатно.

Не так давно было принято государственное постановление о борьбе с йододефицитом. Может быть, благодаря тому, что профилактической кампании придали такое большое значение, резонанс оказался с перекосами. Появилась масса пищевых добавок с йодом. Хочу подчеркнуть, пищевая добавка — средство питания, а не лечения. Переборщите, переедите — получите зоб. К тому же пищевые добавки не проходят столь жесткого контроля, как лекарства.

В качестве формы групповой профилактики наш центр в свое время предложил соль, в которую вводят йодированный калий. Мы подсчитали, что среднесуточная доза составляет 8 — 10 граммов соли, содержащей 150 — 200 миллиграммов йода, что полностью покрывает потребности человеческого организма. Кстати, эта соль выпускается под контролем санэпидстанций. В результате

йодной профилактики в России эндемический зоб теперь — явление редкое.

Между прочим, по сообщению 12-го международного тиреоидологического конгресса в Японии подобная программа всеобщего йодирования соли проводилась в Австрии. Начиная с 1964 года и по настоящее время ученые наблюдали группу школьников, регулярно получавших профилактическую дозу йодированной соли. В результате заболевание ликвидировано полностью. С большим успехом были реализованы йодно-солевые программы в 11 латиноамериканских странах.

— Но гипертоникам, беременным женщинам, а также при болезни почек и отеках соль бывает противопоказана...

— Для такого сорта пациентов предусмотрена индивидуальная профилактика. Они могут использовать таблетки «Йодокалию», выпускаемые фирмой Берлинхеми по 100 — 200 штук (стоимость упаковки около 10 рублей). Всевозможные травы играют вспомогательную роль. А настоящее лечение должен контролировать специалист с обязательным определением уровня тироксина в крови. Обычное прощупывание пальцами при этом — увеличена и растет ли опухоль щитовидной железы — недостаточно. Хирург с 40-летним стажем еще, пожалуй, сможет это определить, а в остальных случаях необходимо УЗИ. Ультразвук позволит не субъективно, на глазок, а точно обнаружить увеличение или уменьшение

щитовидки. В оценке структуры железы УЗИ очень важно.

Естественно, что помимо профилактики ваше внимание к своему состоянию имеет первостепенное значение. Если вы склонны взрываться по пустякам или заметите другие признаки «заводимости», возбудимости нервной системы, не спешите на южный курорт — длительное пребывание на солнце лишь ускорит ухудшение здоровья. Постарайтесь избегать больших физических нагрузок и нервного переутомления.

Медикаментозные средства, назначаемые врачом, нормализуют работу щитовидной железы, а спокойная обстановка и полноценный отдых, в том числе 7—8-часовой ночной сон, очень нужны впечатлительному человеку. Избегайте

праздничных встрясок и эмоционально насыщенных зрелищ. Не забывайте, что алкоголь, курение и табачный дым губительно влияют на организм, провоцируя появление зоба.

Мне же остается пожелать читателям достичь столь хрупкого равновесия в работе родной щитовидки. Постарайтесь избежать ошибок своих предшественников и не обольщайтесь: вылечить капризную железу только травами нельзя. А при самолечении вспоминайте почаще главную заповедь врачей — «не навреди». Ведь речь идет не о чужой, а о вашей жизни, вашем здоровье, когда щит и меч вы держите в собственных руках.

**Беседу вела
Юлия КИРИЛЛОВА.**

ОТКРОВЕНИЯ СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКОГО ЭКСПЕРТА

Алексей Скворцов — мой приятель детства. Дурашливыми школьниками мы болтали на скамейках во дворе, бегали весной в соседний парк, зимой играли в хоккей: я была мальчишницей. А Леха так классно гонял шайбу по замерзшему пятачку, что заслужил кличку «Фил Эспозито». Потом он окончил 2-й Московский медицинский институт. В его дипломе стоит специальность: «терапевт». Однажды от знакомых я услышала о Лехе Скворцове невероятную информацию: «Никакой он не терапевт. Представляешь, работает в морге, каждый день трупы вскрывает. И так много лет». Этого было достаточно, чтобы я разыскала Алексея СКВОРЦОВА и попросила дать интервью.

— **Алеша, ты стал патологоанатомом?**

— Я не патологоанатом. Я — судебно-медицинский эксперт. Между патологоанатомом и судебно-медицинским экспертом принципиальная разница: у них — разные задачи, цели и методы деятельности. Мы — судебно-медицинские эксперты — имеем дело с криминальными трупами — убийства, самоубийства, то есть со случаями, когда причина смерти не ясна. А патологоанатомы занимаются диагностикой заболеваний, они работают всегда на базе больниц, вскрывают тела людей, умерших от заболеваний. И цель патологоанатома — способствовать улучшению диагностики. Они смотрят, правильно ли был поставлен диагноз, вовремя и так далее.

— **А если по истории болезни человек умер от воспаления легких, а патологоанатом видит — смерть наступила из-за травмы?**

— Такой вариант возможен... Положим, пожилой человек, которого лечат от воспаления легких, мог упасть в больнице, получить черепно-мозговую травму, но никому ничего не сказать об этом. И в конце концов — умереть именно от этой травмы. Вот если патологоанатом обнаруживает подобную картину, он обязан тут же по закону прекратить вскрытие и вызвать судебно-медицинского эксперта.

— **Нормальное ли состояние для человека — изо дня в день стоять у секционного стола, иметь «отношения» с трупами?**

— Смерть — естественный процесс. Я не открою ничего нового,

сказав, что каждый человек рано или поздно умрет... Судебная медицина — наука, а трупы — объект, который изучает эта наука. Поэтому для меня, профсоюзонала, стоять каждый день у секционного стола — норма.

— **Тебя не волнуют такие чувства — безгливость, жалость к покойникам?**

— Мне жалко детей, скончавшихся во время какого-либо несчастного случая... А что касается трупов взрослых людей... Я не помню их лиц. Не помню, как они выглядят. Покажи мне фотографию трупа, я не скажу — вскрывал я его или нет несколько дней назад. Если бы мы сочувствовали каждому покойнику, мы бы не смогли долго работать судебными экспертами. Мы бы залились собственными слезами.

— **Но не сразу же ты был таким несочувствующим. В первые месяцы, когда ты стал ходить на работу в морг, скребло, наверное, на душе?**

— Естественно, первое время, да, скребло. Но ты знаешь, на что идешь. За уши тебя никто не тянет. К нам приходили работать многие медики, потом уходили: некоторые потому, что не могли каждый день «общаться» с трупами, другие — просто не тянули. Судебная медицина — тяжелая и сложная наука, в голове надо слишком много сразу держать. Наша работа — очень ответственная, потому что экспертные ошибки очень дорого стоят. Протоколы, которые мы составляем, обследуя трупы, попадают к следователям, ведущим уголовные дела.

— **Судебные эксперты — люди пьющие? Ведь с помо-**

щью спиртного снимается стресс?

— Пьянство и судебная медицина — несовместимые вещи. Правда, у обывателя бытует мнение, что без стакана в морге делать нечего. И что спирт в моргах льется рекой, и что все там вечно ходят пьяные, и что судебный медик — это некий человек в окровавленном халате, опухший от пьянства, с хриплым, прокуренным голосом... Будучи пьяным, можно таких дров наломать, что потом последуют страшные вещи. Можно человека ни за что посадить в тюрьму, просто спьяну взять и перепутать там чего. А можно и наоборот — отпустить злодея.

— **Сколько у тебя за рабочий день получается вскрыть трупов? Есть ли какая-либо норма?**

— Нормы нет. Сколько можешь вскрыть, сколько есть, столько и вскрываешь.

— **Ну, можешь пять трупов за рабочий день вскрыть?**

— Могу. У меня бывало и больше. До десяти. Но это очень тяжело. И главное — мы не можем прогнозировать. Я вот утром, идя на работу, не знаю, сколько трупов будет за день, даже примерно.

— **Что положено судебному эксперту надевать перед работой?**

— Экипировка такая же, как и у любого врача: халат, колпак, сверху надевается фартук из непромокаемой ткани и резиновые перчатки на руки. А для вскрытия особо опасных инфекций существуют специальные костюмы.

— **Откуда ты знаешь — особо опасная инфекция тебя в дан-**

ный момент ждет или не особенно опасная?

— Есть же признаки особо опасных инфекций... Когда ты облачаешься в специальный противочумный костюм, ты похож на астронавта, уходящего в космос. Мне приходилось несколько раз вскрывать людей, больных СПИДом. Это было во 2-й инфекционной больнице, у них там оборудован маленький секционный зал на один стол. Специально для таких инфекций существует ряд предосторожностей — одевается даже скафандр на голову, прозрачный скафандр с подачей воздуха. То есть полностью ты герметически защищен. Надеваешь на себя 5 килограммов всякой лишней одежды.

— Можно ли при вскрытии заразиться СПИДом, другими болезнями?

— Запросто. Ведь к нам в морг чаще всего поступает уличный материал... У нас многие сотрудники переболели двумя заболеваниями — туберкулезом и гепатитом. Но почему-то эти болезни не признаются профессиональными болезнями, хотя давно это именно так.

— Вы же работаете в перчатках!

— Так перчатку можно порвать. Моргом порезаться.

— Ты не замечаешь, когда рвешь перчатку?

— Иногда нет. Можешь запросто напороться на обломок кости. Это самое плохое, когда вскрываешь травму.

— А что ты и твои коллеги делаете в этих случаях?

— Для этих случаев у нас есть аптечки. Отжимаешь, сколько мо-

жешь, крови из ранки, потом обрабатываешь ее йодом. Затем смотришь, что дальше будет. Будет ли отек распространяться. Тогда бежишь к хирургу, начинаешь принимать антибиотики.

— Что такое трупный яд, «антонов огонь»? Мы все читали Тургенева и знаем, от чего умер Базаров.

— Дело в том, что трупного яда, как такового, как вещества, не существует. И Базаров умер просто от инфекции, от сепсиса. Любой труп, любой биоматериал содержит целый комплекс всяческой флоры. Целую кучу всяких бактерий. В том числе и стафилококковую флору.

— Всегда ли ты находишь причину смерти? Или бывают какие-то загадки?

— Причину смерти находишь практически всегда. Другое дело — находишь ли ты ее сразу или тебе придется прибегать к дополнительным методам исследования, таким, как гистологическое, химическое, биохимическое. Но такого, чтобы, проведя все эти исследования, развесть руками и сказать: «Я не знаю, от чего этот человек умер», не бывает.

— Как судебному эксперту удается отыскать «мелочи» на трупе: дырочку от иглы, удар, который не оставил никаких следов и так далее?

— На коже может ничего не остаться. А изнутри как раз все и видно, все это остается в мягких тканях. Поэтому просто надо посмотреть и все увидеть. Больше ничего.

— Попадают ли к вам в морг «несвежие» трупы, спустя не-

дели две или три после смерти?

— А как же. Сплошь и рядом.

— Как же вы тогда определяете, когда человек умер, если это уже не просто труп, а некое месиво?

— По степени трупных изменений. Это как раз и есть раздел судебной медицины, которая изучает данность смерти по степени трупных изменений. Например, с учетом окружающей температуры. Иногда даже окружающей флоры и фауны... Была у меня однажды такая экспертиза по эксгумированию трупа, надо было установить, сколько он в земле пролежал. На остатках одежды трупа была плесень, ее отправили на ботаническую экспертизу, чтобы определить, сколько времени эта плесень растет. И вот по результату ответа был определен срок смерти.

— Ты никогда не задумывался, что всякий раз, стоя за секционным столом, проникаешь в область запредельную, куда живому человеку нельзя заглядывать?

— Судебные эксперты имеют дело с материальным объектом, с телом. С оболочкой духа. А с духом, потусторонним мы как раз дела-то и не имеем.

— Алеша, ты никогда не задумывался: есть душа или нет?

— Почему, задумывался. Я на этот вопрос не могу ответить. Что-то такое должно существовать, может быть, не в том виде, в каком мы себе представляем. Может быть, это совершенно другая формула существования, сознания, материи.

— Я читала об американских исследованиях, в которых говорилось, что ученые взвешива-

ли человека до смерти и сразу после смерти. Какого-то количества граммов после смерти не хватало. Вот что это такое? Вес отлетевшей души?

— Не хватало примерно 70 граммов?

— **Да, наверное.**

— Еще в аганальном периоде (это один из первых признаков смерти) происходит так называемое подсыхание кожи. У живого человека кожа всегда влажная: влага испаряется, затем компенсируется. А когда человек умирает, находится в аганальном периоде, жидкость испаряется интенсивно. Вот откуда эти семьдесят граммов берутся.

— Считается ли работа судебного эксперта вредной?

— Да, она считается вредной. В 55 лет женщины уходят на пенсию. В 60 лет мужчины.

— Так вы уходите на пенсию по обычному графику!

— Выходит, что так. Но мы получаем надбавку за вредность, молоко... Когда вскрываешь труп, приходится работать одновременно руками, головой, языком: диктуешь лаборанту протокол, все, что обнаружил, увидел. Причем работаешь стоя и иногда по несколько часов подряд... Возвращаешься домой совершенно измотанным, лсжишься и лежишь, ничего не хочется делать.

— Кто кладет тебе тело на стол? Кто раздевает труп? Процесс подготовки к вскрытию?

— Санитары укладывают труп на стол. Они его раздевают, готовят к исследованию. Причем раздевают с разрешения эксперта. Все это заносится в протокол: «Такая-то одежда на трупе... Обнаруже-

но то-то...». Если у него в карманах что-то находишь, какие-то украшения — все это в протокол... Одежда — штука довольно важная. На одежду ведь тоже повреждения остаются.

— **Была ли нужда в старой России в таком количестве экспертов, как сегодня?**

— В старой России такого понятия, как судебно-медицинский эксперт, вообще, по-моему, не было. Были врачи, которые при определенной необходимости становились патологоанатомами или судебными медиками... С ростом населения растут и преступления, вот и появилась такая потребность — судебная экспертиза... Например, сейчас взять автотравму. Это целая наука. По повреждениям, которые есть на трупе, восстанавливается картина происшествия, положение тела в момент удара, определяется марка машины.

— **Как это возможно?**

— По высоте бампера. Есть специальные таблицы, где указано, на каком расстоянии от земли находятся бамперы той или иной марки. Потом иногда остаются отпечатки протектора (шин) на одежде. Не при столкновении, а переезде человека. Иногда заплатки на шине есть... По таким деталям иногда и машину конкретную находили.

— **Больше ли трупов стало сегодня, чем в прежние, перестроечные времена?**

— Не секрет, любая эпоха перемен — стрессовая ситуация для общества. Поэтому в подобные периоды смертность повышается. Конечно, в сравнении с предперестроечными временами количе-

ство трупов страшно увеличилось и плюс прибавилось то, чего раньше не было. Например, жертвы криминальных структур. Огромное количество бомжей.

— **Изменился ли твой характер с тех пор, как ты начал работать судебным экспертом?**

— Характер человека формируется где-то до пяти лет. Например, если человек был ябедой в детском саду, то вырастет стукачом, и ничего с этим не сделаешь. Меняются лишь мировоззрение, взгляды... Мои взгляды, конечно, изменились. Я считаю, больше в лучшую сторону. Ты же помнишь, я был большой любитель подраться. А в морге увидел воочию настоящую цену человеческой жизни, что оборвать ее очень легко. За годы работы судебным экспертом я стал лучше относиться к людям.

— **А если ты сейчас увидишь на улице драку, пройдешь мимо или встрянешь?**

— Пройду мимо. Потому что встречать в чужие драки, тем более если это массовая драка — глупо. Тебя самого «замочат» и будут драться дальше. Пользы своим порывом ты никому не принесешь.

— **Что ты делаешь в свободное время?**

— Люблю послушать музыку. Читать очень люблю. Без книги, без чтения не могу. Я даже в библиотеку нашу районную записался... Кстати, ты читала опусы Тополя?

— **Нет. Но имя известное.**

— Так вот этот известный Тополь имел наглость выставить в одной из своих книг человека, которого я знал лично, которого знали и знают почти все эксперты Моск-

вы. Тополь не потрудился изменить ни его фамилии, имени, отчества, ни его внешности. Это был наш старейший, опытнейший эксперт Борис Львович Градус... Через этого человека прошло целое поколение судебных экспертов, медиков. Это ветеран войны, человек очень хороший. Так вот Тополь выставляет его полным кретинком. Во-первых, какой-то сопливый следователь называет его Боря Градус. Какой он Боря, если он 1913 года рождения? Во-вторых, топольский Боря Градус в книге пьет спирт из мензурок, за девочкой какой-то ухаживает... Когда я читал все это, меня просто перевернуло.

— Какие книги еще негативно потрясли?

— Не то «Пешка в большой игре», не то ее вторая часть «Операция «Прикрытие», автор Корецкий. Там вот что есть. Эксперта спрашивают, когда умер некий человек, эксперт называет когда. И начинает аргументировать: «Я сужу по трупному окоченению и по трупной зелени». Хотя эти признаки совершенно не соответствуют тем срокам, которые он называет. В общем, эксперт говорит полную чушь... А взять кино. Подобных примеров там несть числа. Значит, те люди, которые пишут книги, пишут сценарии, никогда не интересовались нашей работой. Неужели им не стыдно выдумывать? Я бы лично никогда не полез бы в сферу, в которой ничего не понимаю...

— А как ты относишься, например, к классику детективного жанра Конан Дойлу, к его Шерлоку Холмсу?

— Прекрасно!

— Конан Дойл со знанием дела писал свои детективы?

— Естественно. Но у Конан Дойла нет судебной медицины. Там чистая логика. Кстати, Холмс свои выводы основывает как раз на объективных фактах, на том, что он видит своими глазами и плюс его теоретические знания и опыт.

— Ты видишь смерть каждый день, боишься ли ты умереть? Есть ли у тебя страх смерти?

— Ты задала философский вопрос. Отвечу на него прямо — да, боюсь. Думаю, что ничего не боится только ребенок... Знаешь, я одно время даже собирал высказывания великих о смерти. Смотри, Эпикур однажды написал в письме: «О, блаженный, чего же ты боишься? Привыкай верить в то, что смерть нас не касается. Ведь и ты прекрасно знаешь, что все — и добро, и зло — основано на нашей способности к ощущению, а смерть означает конец действия всех органов чувств. А потому поверь мне, самое ужасное из всех зол — смерть — нас не касается, ведь если ты есть здесь, значит, смерти нет, а если она пришла, значит, тебя уже нет. Для умершего смерть — уже не несчастье, а для живых она — вуаль печали».

А другой мыслитель — Платон говорил: «Все, что противится природе, несет с собой боль. Все, что находится в гармонии с ней, — окружено красотой и блаженством. А потому естественный конец жизни приходит легко и несет с собой приятное чувство».

Знаешь, когда я думаю о своей смерти, мне помогают такие вот глубокие, мудрые мысли... Да, я боюсь смерти, но эта боязнь скорее напоминает волнение.

— Спасибо за встречу.

Ирина АНДРИАНОВА.

Александр КРЫЛОВ

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКАЯ И ОСПА

История медицины писалась и пишется кровью больных и врачей. Ее анналы сохранили немало героических и трагических событий, когда мужество и упорство людей заставляли отступать смертельные недуги. Одно из них произошло в промозглую петербургскую ночь на 12 октября 1768 года. Именно тогда императрица Екатерина Великая первой в России испытала на себе новинку тогдашней медицины—вариоляцию. Решиться на этот рискованный эксперимент было совсем непросто...

Натуральная оспа — одно из древнейших инфекционных заболеваний, с которым человечество встретилось где-то на первых этапах своего развития. Природный очаг оспы таился в лесах Центральной Африки. Об эпидемиях оспы красноречиво свидетельствуют египетские иероглифы, а находки археологов древних мумий со следами страшной болезни подтверждают диагноз древних лекарей спустя пять тысячелетий. В китайских летописях описание клиники оспы относится к десятому веку до н. э.

В четвертом веке оспа проникла в Аравию, а во времена крестовых походов вместе с рыцарями она перекочевала в Европу. С тех пор эпидемии постоянно поражали все европейские страны. По некоторым данным, в середине века в Европе натуральной оспой ежегодно заболело до 12 миллионов человек, причем смер-

тность достигала почти 40 процентов. С открытием Америки на кораблях конкистадоров возбудитель оспы перекочевал и в Новый Свет.

Моровые поветрия, среди которых особое место занимала оспа, регулярно посещали древнюю Русь, снимая богатый урожай смерти, безжалостно выкашивая деревни, города, целые княжества. Само слово «оспа» впервые появилось в Московии в 1653 году, когда доктор Иоганн Белау предложил купить Аптекарскому Приказу кусок «инрога» (так именовался в сем документе мифологический единорог) за фантастическую по тем временам сумму в 8000 рублей. Означенный инрог, по мнению почтенного дохтура, является идеальным средством от оспы, кровавого поноса и иных столь же серьезных напастей. Как несомненное доказательство эффективности препарата, Белау

представил сертификат качества, писанный на латыни и заверенный подписями нескольких заморских эскулапов.

К середине семнадцатого столетия уровень медицинских знаний и состояние общественных институтов на Руси оказались подготовленными к принятию более решительных мер по пресечению эпидемий.

«А которые люди того государства указа не послушают, с падежных лошадей и со всякия падежных животных учнут кожи снимать, или которые люди падежных лошадей в землю копать не учнут, и тех людей велено бить без всякой пощады», — грозил царский указ 1640 года. Официальной датой начала борьбы с оспой в России можно считать 8 июня 1680 года. В этот день был обнародован другой указ, повелевающий немедленно сообщать о всех случаях появления заразных заболеваний. Царедворцам строго-настрого запрещалось любое общение с особой государя до особого на то разрешения. Ослушников ожидали нешуточные неприятности: «И тот за такую их бесстрашную дерзость и за неостерегаемость Его Государевого здоровья, по сыску быть в великой опале, а иным в наказанье и в разоренье без всякого милосердия и пощады и поместья их, и вотчины взяты будут на него, Великого Государя, и отданы в раздачу бесповоротно»...

Во времена Петра I принимается ряд постановлений и указов по охране общественного здоровья, но строгость императорских повелений лишь подчеркивает всю серьезность положения. Оспа не минует даже царские чертоги: 18

января 1730 года от нее скончался пятнадцатилетний император Петр II, внук Петра Великого. Его ранняя смерть была особенно драматична: он умер в день, назначенный для его свадьбы с княжной Екатериной Долгорукой.

Да и в далекой Франции не уберется, не пересидел смертоносной эпидемии в Версале блестящий король Людовик XV — умер, обезображенный жуткой коростой. Осенью 1741 года в Петербурге вновь разразилась эпидемия оспы. Три специально назначенных врача не успевали обходить заболевших. Умерших отпевали дома священники одного храма: на похороны и поминки запрещалось приглашать знакомых и священников из других церквей. Но при той легкости, с которой оспенная зараза переходила из квартала в квартал, все правительственные указы об изоляции больных не действовали. Тогда было решено открыть специальные заведения, в которых предполагалось размещать заболевших. Они получили название оспенных домов. Первый такой дом был открыт в Москве в 1764 году, а спустя четыре года и в Петербурге, где он стал называться Вульфов оспенный дом.

Но все-таки решение проблемы лежало не только в усилении карантинных мер. Десятки лучших умов Европы искали действенное средство от оспы, хотя на Востоке издавна применяли методику, получившую впоследствии название вариоляции: содержимое высыпаний на коже больного натуральной оспой средней тяжести втирали в кожу предплечья здорового человека. Следовало потерять и пере-

нести болезнь в легкой форме, чтобы больше никогда не рисковать заразиться. Жена английского посла в Турции Мэри Уортлей Монтегю решила перенести восточный метод на британские острова. С характерным английским юмором она писала в письме на родину: «...По поводу этой болезни я расскажу вам такую интересную вещь, что вы, наверное, пожелали бы быть здесь. Оспа, столь пагубная и столь распространенная у нас, здесь оказывается совершенно безвредной благодаря особой «прививке», как тут выражаются. Здесь существует множество старых женщин, которые занимаются этим делом осенью, в сентябре месяце, когда спадает сильная жара. Они спрашивают в семьях, нет ли желающих привить себе оспу. Для этой цели подбирают целую компанию, и когда наберется известное число желающих (обыкновенно человек 15 или 16), является старушка с ореховой скорлупой, наполненной оспенным веществом лучшего качества, и спрашивает: «Какую вену прикажете вскрыть?»

Тотчас же на указанное место она производит укол большой иглой и вносит туда столько оспенного яда, сколько может захватить на кончике иглы. После этого ранка завязывается, причем на нее накладывается половинка ореховой скорлупы...

Дети и молодые люди после этого все время проводят вместе, играют и всячески веселятся, они чувствуют себя при этом очень хорошо до восьмого дня: тогда обнаруживается лихорадка, и они остаются в постели два-три дня. В течение болезни на местах уколов образуются нарывчики, из ко-

торых выделяется материя, что, по моему мнению, значительно благоприятствует всей операции. Последней ежегодно подвергаются тысячи людей, и неслыханно, чтобы хотя бы один больной от этого умер.

Я в достаточной степени патриотка, чтобы приложить все свои старания для введения в Англию столь полезного открытия, и я не замедлила бы написать об этом в мельчайших подробностях нашим врачам, если бы знала среди них кого-нибудь, кто бы имел достаточно храбрости отказаться для блага человеческого рода от всех прежних рецептов. Но это зло приносит им столько выгод, что не следует подвергать нападкам врачей того смельчака, который бы мог пойти в разрез с их учением».

Мужественная женщина была настолько уверена в восточной медицине, что рискнула привить оспу своему шестилетнему сыну. В салонах Лондона заговорили о новом способе лечения, и с тех пор, несмотря на вопли противников безумной новизны, несмотря на проповеди с церковных кафедр, вариоляция распространялась по миру, спасая народы и страны от мучительного кошмара эпидемий оспы.

Из письма Екатерины II прусскому королю Фридриху II:

«...С детства меня приучили к ужасу перед оспой, в возрасте более зрелом мне стоило больших усилий уменьшить этот ужас, в каждом ничтожном болезненном припадке я уже видела оспу. Весной прошлого года, когда эта болезнь свирепствовала здесь, я бегала из дома в дом; целые пять

месяцев была изгнана из города, не желая подвергать опасности ни сына, ни себя. Я была так поражена гнусностью подобного положения, что считала слабостью не выйти из него. Мне советовали привить оспу сыну. Я отвечала, что было бы позорно не начать с самой себя, и как ввести оспопрививание, не подавши примера?

Я стала изучать предмет, решившись избрать сторону, наименее опасную. Оставаться всю жизнь в действительной опасности с тысячами людей или предпочесть меньшую опасность, очень непродолжительную, и спасти множество народа?

Я думала, что, избирая последнее, я избрала самое верное».

Из Англии был выписан искусный доктор Томас Димсдаль, один из ревностных распространителей оспопрививания. Из шести тысяч подвергшихся вариоляции у Димсдаля умер всего один пациент. Совсем неплохой рейтинг, не правда ли?

... В небольшом домике вахмистра Марка Сафронова, что на Выборгской стороне столицы, поселилась в холодные октябрьские дни 1768 года беда. Тяжело заболел старший сын — Александр. Сашенька, Санек, как звала его мать. Очень любила она первенца, всегда отмечала перед младшими, а их в семье еще трое — два брата и сестра. Сколько сил положила, все свои старые знакомства вспомнила (а была Василиса Савельевна особой образованной, до замужества при Высочайшем Дворе служила), но добились-таки своего, определила Сашеньку кадетом в сухопутный шляхетский кадетский корпус.

Записали его туда под именем Александра Даниловича Маркова, и было в то время кадету всего четыре года. Помните Петрушу Гринева из «Капитанской дочки»: «Матушка была еще мною брюхата, как я уже был записан в Семеновский полк сержантом...»?

Тихо в доме Сафроновых, поскрипывают только половицы под неслышными шагами матери. Но вдруг по ночной улице загремели колеса, зацокали лошадиные копыта, и перед домом Марка Сафронова остановились две кареты. Загрохотали в дверь удары кулаков, будя по всей округе спящих обывателей.

— Открывай, Марк Федорович! Это я — Пантелеймон Лавров, дохтура к твоему сыну привез! — кричал квартальный, прислушиваясь к возне за дверью. Заскрипели засовы, и в жарко натопленное помещение не спеша вошли приезжие. Среди них высокий сухощавый иностранец — доктор Димсдаль и его сын.

Врач подошел к больному мальчику и внимательно осмотрел его. Несколько слов по-английски, и сын Димсдаля принялся укутывать Саньку в меховую шубу. Нервы матери не выдержали, она бросилась на пол, умоляя пощадить дитятко, оставить его дома:

— Благодаритель, не погуби младенца невинного!

Димсдаль, пораженный поведением женщины, с недоумением обернулся к переводчику, который с ироничной улыбкой взирал на несчастную мать.

— Не извольте удивляться, сэр. Среди горожан существует мнение, что люди, попавшие в оспенный приют, подвергаются там

умерщвлению. Да, впрочем, будет ей! Сафронов, ты что, супротив воли государыни встрять желаешь? Ну-ка, утихомирь бабу свою. Что она голосит! Бога молить за счастье такое должна.

Марк Федорович подошел к жене, крикнув, поднял с пола и, посадив на скамейку, обреченно изрек:

— Коли воля государыни, нам спорить не резон. Хоть голову прикажет отрубить, так и отрубим. Забирайте сына!

Лошади галопом донесли кареты до Царского Села. Димсдаль вспомнил: «Мы вошли во дворец потайным ходом, где барон Черкасов нас встретил и провел к императрице. Привитие оспы совершилось скоро, после этого мой сын возвратился с ребенком в Вульфовский дом».

Шел второй час 12 октября 1768 года. Екатерина, решив показать пример подданным, по обыкновению принялась за дело серьезно. За восемь дней до прививки, по совету медиков, она села на специальную диету, состоящую из легкой пищи. Ночь после прививки императрица провела спокойно, чувствовалось лишь незначительное, летучее недомогание простудного свойства и участился пульс. Общее состояние здоровья государыни оставалось отменным; с завидным аппетитом был съеден завтрак и обед, состоящий из похлебки, овощей и курицы. Спустя две недели августейший эксперимент благополучно завершился и, как сообщает хроника: «28 октября императрица совершенно здорова, приняла пол-унции Глауберовой соли; все следы болезни прошли».

1 ноября 1768 года вариоляцию произвели наследнику престола Павлу Петровичу. Пример царской семьи оказался поистине заразительным — придворные спешили подвергнуться спасительной процедуре, за ними потянулись и прочие горожане. Екатерина могла радоваться результату. «Весь Петербург, — писала императрица, — хочет привить себе оспу, и те, которые привили, чувствуют себя хорошо. Я была очень удивлена, увидевши после операции, что гора родила мышь; я говорила: стоило же столько кричать против этого и мешать людям спасать свою жизнь такими пустяками! Я не ложилась в постель ни на минуту и принимала людей каждый день. Генерал-фельдцейхмейстер граф Орлов, этот герой, подобный древним римлянам лучших времен республики по храбрости и великодушию, привил себе оспу и на другой день после операции отправился на охоту в страшный снег».

Димсдаль за то, что «весьма попечительно, искусно и счастливо прививал оспу и разрушил для пользы всенародной гидру предубеждения относительно к сей бедственной болезни», был пожалован бароном, лейб-медиком, действительным статским советником и ежегодным пенсионом в 500 фунтов стерлингов.

Как всегда, нашлось немало желающих прославить героев, а заодно и самим погреться в лучах славы. Пиит Василий Майков сочинил пьесу для придворного театра «Торжествующий Парнас», где героям дня посвящались такие строфы:

*Россия посреди утех
своих страдала,*

Когда она вреда от оспы
ожидала;
Теперь скончался страх,
мы полны все отрады,
Узря, что язвы сей спаслась
Екатерина,
Узря спасенного ея
любимца сына:
А спас их от нее сей
мудрый Гиппократ.

«Санкт-Петербургские ведомости» захлебывались от умиления: «1-го числа ноября изволили Ее Величество возвратиться из Царского Села и прибыть сюда в 5 часу пополудни. Всяк удобно вообразить может, сколь обрадованы были жители ее. На другой день как во придворной, так и во всех церквях приносили Царю Царей благодарственное о здравии Ея Императорского Величества молебствия с искреннейшим от всего сердца благоговением, простирая теплые к нему молитвы, да продлит Всевышний творец в должные лета неоценимое для России здравие Обладательницы Ея».

И, наконец, Сенат издал указ, устанавливающий в России всенародный праздник в память «великодушного, знаменитого и беспримерного подвига» императрицы, который должно отмечать впредь каждый 21-й день ноября.

Но как же сложилась судьба Саньки Маркова, или забыли среди празднеств и торжественных речей его в Вульфовой доме? Нет, еще не скатилась с исторического небосклона звезда маленького кадета. И свидетельством тому жалованная грамота Екатерины II: «Объявляю всем общее и каждому особливо сию Нашу жалованную грамоту, что Мы по дарован-

ной Нам от всемогущего Бога самодержавной власти и по особой Нашей милости и щедрости, приняв в справедливое уважение общую пользу, происходящую от прививания оспы всему роду человеческому, всемилостивейше соизволили семилетнего младенца Александра Даниловича сына Оспенного, от которого Нам с Божию помощью столь благополучно привита оспа, что Мы ныне благодаря Всевышнему от сея язвительной болезни в совершенной безопасности остались, как его самого, так и потомство его мужского и женского пола нисходящей линии, в честь и достоинство нашей Всероссийской Империи дворянства возвести, постановить и пожаловать».

Так, монаршей волей кадет Александр Марков превратился в дворянина Оспенного. Кроме дворянской грамоты ему был жалован герб с изображением обнаженной руки, выше локтя которой красовалась солидных размеров оспина. Получил новоявленный дворянин и круглую сумму в три тысячи рублей серебряной монетой.

Что, впрочем, значат деньги по сравнению с поистине бесценным даром — царской любовью? А Екатерина, казалось, действительно полюбила Саньку. По ее приказу его приводили во дворец, и здесь с ним занималось самое изысканное общество. «Моя же ныне есть забота тот самый мальчик, от которого ко мне привита оспа, — писала императрица И. Чернышову. — Все признают, что от роду не видывали повесы, подобной Александру Данилову сыну Оспина: резов до бешенства, умен и хитер не по летам, смел до неслы-

ханной дерзости; никогда не короток ни в ответах, ни в выдумках, ему же шестой год, мальчик клоп».

Впереди рисовались самые радужные перспективы: в том же письме Екатерина сообщала, что со временем он займет место Ивана Бецкого. То бишь, ни много ни мало — поста президента Академии художеств. Да и сейчас царские милости казались нескончаемыми. Санька становится пажом, его сестре императрица пожаловала золотые часы с темносиней эмалью, отделанные жемчугом, на двойной золотой цепи в виде «ячменных зерен, сочлененных небольшими звеньями с бирюзой».

Любопытно, где сейчас может находиться этот уникальный исторический раритет, в каком музее показывают царские часы время или давно переплавили в тигле драгоценный металл, ржавым ножом вышелушили прекрасные жемчужины? Весьма вероятно, что история этих часов не менее увлекательна и драматична, чем и история Саньки Оспенного...

В 1782 году Оспенного по окончании курса производят в поручики и начинается его армейская карьера. Все идет по накатанной дороге: чины, расположение начальства, покровительство царицы. 1787 год Санька встречает уже секунд-майором Нашебургского пехотного полка.

И в этот момент пружина, что вращала стрелки его судьбы, вдруг полностью распрямилась, словно истратила свою силу. Двадцатичетырехлетний офицер подает рапорт об отставке по состоянию здоровья и вновь перебирается под родительский кров.

Прошло шесть лет. Давно истрачены деньги, поизносился блестящий мундир, не осталось никого из вельможных покровителей. Измученный чахоткой Александр решает прибегнуть к последнему средству: он пишет письмо Екатерине. Кажется, само отчаяние водит его пером:

«Прости, Всемилостивейшая Государыня, великодушно дерзновение того, который, будучи щедротами твоими извлечен из низости и поставлен на ступень, могущую равнять с прочими, утруждает тебя строками, которых единственный предмет посредственный кусок хлеба, нужный для продолжения дней моих, коего я теперь почти лишаюсь и который надеюсь получить только от великодушия твоего.

Прошло уже, Великая Государыня, несколько годов, как я по воспитанию своему в корпусе, которое получил единственно посредством твоих о мне попечений, служил в полках и, наконец, взял отставку и живу теперь в Петербурге без места, могущего доставить мне пропитание. Не надеяние на кого-либо виною сему: болезнь принудила сверх желания моего оставить службу, или, лучше сказать, оставить долг, требующий умереть за тебя и отечество, дабы сделаться достойным твоих милостей, надобно быть чувства лишенному, который восхотел, будучи тобою благодетельствованным, пожалеть жизни своей для тебя, от своих прихотей, а не по нужде.

Воззри, Великая Государыня, милосердным оком на питомца твоего, который не имеет у себя других благодетелей, кроме тебя»...

Немало забот волновало в то время стареющую Екатерину: очередной раздел Польши, принес-

ший России миллионы новых подданных, тревожные вести из Франции, смущавшие в родном отечестве незрелые умы. Да и в семье императрицы далеко не все было в порядке: давал себя знать сумасбродный характер сына Павла Петровича; прошло бракосочетание любимого внука — будущего императора Александра I. И все-таки вспомнила царица о своем давнем любимце: был дан Высочайший указ об определении Александра Оспенного соответственно его званию и достоинству. Нашлось и место при Герольдии. Но пока Оспенный ходил из одного присутственного места в другое, шло время, и должность, ему предназначенная, оказалась занятой другим.

— Не убивайся, сынок, — утешала Саньку постаревшая мать, — положишься на Бога. Видать, судьба твоя такая: иные заступили твое место в сердце государыни.

Возможно, Оспенный послушал совет матушки; возможно, пришла какая-то оказия и удалось свести концы с концами, но три года он не решался тревожить Екатерину своими просьбами. Только в 1796 году он вновь подает прошение:

«...В другой и последний раз дерзаю молить тебя, премилосердная мать! Воззри на горести и стенания Оспенного, бывшего некогда твоим питомцем, но который теперь не смеет себя называть таковым, ибо есть нищий. Творец свидетель, что я лишаюсь куска и отчаяние мне сопутствует...

Чувство бедственного моего состояния затмевает мысли: я не в силах изобразить всего, скажу — признательность моя к тебе во

веки не изменится, ибо она во мне есть душа и сердце, и до чего бы меня несчастная судьба не довела, но я по меньшей мере жил до конца дней от щедрот твоих!»

Послание уже не застало Екатерину в живых — 6 ноября 1796 года императрица скоропостижно скончалась. Вступивший на престол Павел I повелел назначить отставному секунд-майору Оспенному 500 рублей пенсии и дать в аренду имение в одной из западных губерний. Здесь на тридцать седьмом году и умер Александр Сафронов-Марков-Оспенный. Как говорят драматурги: «Занавес!»

* * *

Ушли с исторической арены люди, чьи судьбы перекрестились в ночь на 12 октября 1768 года, а поиски путей борьбы со страшной болезнью продолжались. В 1796 году англичанин Э. Дженнер предложил иммунизировать людей содержимым пузырька коровьей оспы. Этот метод получил название вакцинации; его изобретатель стал почетным членом всех научных обществ Европы. «Ланцет Дженнера спас гораздо больше человеческих жизней, чем погубила шпага Наполеона» — может ли быть выше признание заслуг врача, чем эти слова?

Прошло более столетия, пока в 1906 году Э. Пашен не открыл вирус натуральной оспы. Сложными путями эмпирических поисков, научных рассуждений человечество шло к полной победе над опаснейшим недугом. Помянем же еще раз имена тех, кто помог ее приблизить: Екатерины Великой, английского врача Димсдаля, маленького кадета Саньки Маркова-Оспенного.

ЗАПИСКИ ШАНХАЙСКОГО ВРАЧА

Не стоит долго доказывать, что врач врачу рознь. Есть такие медики, которые выполняют свои служебные обязанности механически: поставив диагноз, прописывают пилюли и через минуту забывают своего пациента, не испытывая при этом никаких душевных движений. Но есть врачи — живые люди, — которым интересно все: и пациент, и мир, его окружающий, и причины заболевания, и судьба больного. Эти медики не боятся загадок, задач, наблюдений, которые «подсоставляет» ежедневно жизнь. Они постоянно учатся лечить и любить людей.

К таким замечательным медикам можно отнести Виктора Прокопиевича Смольникова, с рождения и до 1954 года проживавшего в Китае, а в 1954 году приехавшего с семьей в советскую Россию — на свою историческую Родину. Виктор Смольников окончил в 1940 году медицинский факультет французского университета «Аврора» в Шанхае. Среди его пациентов были люди многих национальностей, вероисповеданий: французы, японцы, русские, китайцы, евреи, немцы и так далее. Какая мозаика судеб! Доктор Смольников — общительный, остроумный человек — не уставал воспринимать мир таким, каким он был, а не таким, каким хотелось его иной раз видеть — розовым в голубую крапинку.

Сегодня мы предлагаем читателям «Предупреждения» отрывок из книги Виктора СМОЛЬНИКОВА «Записки шанхайского врача», вышедшей в 2001 году в Москве, в издательском доме «Стратегия».

СЫПНОЙ ТИФ

Сыпной тиф передается обыкновенной платяной вошью, и до открытия его возбудителя люди думали, что это одна из форм мора, который Бог посылает им за грехи. Сыпной тиф называли «тюремной лихорадкой», причем такое название вполне оправданно, поскольку именно в тюрьмах чаще всего возникали его эпидемии.

Мне тоже пришлось столкнуться в своей врачебной практике с эпидемией сыпного тифа в тюрьме.

Во время японской оккупации Шанхая двое русских полицейских получили приказ поехать в тюрьму, находившуюся на территории французской концессии, и перевезти оттуда группу китайских заключенных в другую тюрьму. Я запом-

нил их фамилии: Крутя и Бурмакин. В муниципальной тюрьме им открыли ворота двое других русских полицейских (назовем их Павлов и Иванов).

На регистрацию вновь прибывших заключенных, а ею занимались все четверо полицейских, понадобилось совсем немного времени, но этого было достаточно: через неделю все они заболели почти одновременно. Бурмакин быстро умер. Крутя болел тяжело и долго, я за время его лечения сам свалился с тифом, к счастью, с крысиным, от которого люди редко умирают, успел поправиться и вернуться в больницу, а он все еще болел: начался гнойный плеврит, некроз левой пятки, волосы поредели. Павлов был без сознания, но к третьей неделе молодой организм переборол болезнь, и он начал поправляться. Павлов и Иванов лежали у меня в отдельной палате для двоих.

Когда Павлов пошел на поправку и был уже в сознании, наступил кризис у Иванова. Иванов умирал, в этом не было никакого сомнения. Антибиотиков в то время не было, и мне пришла в голову мысль перелить ему кровь выздоравлива-

ющего Павлова. Кровь оказалась одной группы. Я подошел к Павлову и сказал: «Иванов умирает, могли бы вы дать ему кубиков двести вашей крови? Может быть, это ему поможет». Павлов сразу согласился. Я уже собирался обратиться к жене Иванова, которая не отходила от постели больного третьи сутки, чтобы спросить ее разрешения, но в этот момент ко мне подошла сестра и прошептала: «Доктор, вас спрашивает Павлов».

Я вернулся к нему. «Доктор, — сказал он мне, — у меня был сифилис, и я не успел закончить лечения до того, как заболел сыпняком. Имеет ли это какое-нибудь значение?» Я ответил ему, что это никакого значения не имеет, но все же сообщил об этом жене Иванова. Она вспыхнула и наотрез отказалась дать разрешение на переливание. Меня это несказанно удивило. В конце концов, лучше иметь мужа-сифилитика, но живого, которого можно сразу начать лечить, чем покойника не сифилитика. Но у нее была своя точка зрения и право выбора. Наш разговор произошел около семи часов вечера, а на рассвете Иванов умер. Крутя же поправился.

О ВЫСШЕЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ

У меня был русский пациент, лет за шестьдесят, с легочным свищом после ранения в легкое, полученного во время Первой мировой войны. Очень милый, спокойный человек. Он служил сторожем на какой-то фабрике и снимал с женой маленькую комнату в двухэтажном домике в районе, где ютилась русская беднота. Когда ему становилось худо, я приезжал, чтобы облегчить его страдания. В то время ле-

гочные свищи хирургическим путем не лечили, да и с момента ранения прошло около сорока лет. Но не в этом дело. Все дело было в его супруге. Я никогда не видел такой сварливой бабы: она его ругала день и ночь, а он только отмалчивался. Вот уж если кто и заслуживал иметь свищ, так это она, только не в легком, а на языке.

Как-то их район бомбила эскадрилья американских самолетов.

Недалеко от дома была разрушена еврейская школа, а у них в комнате от детонации обвалилась вся штукатурка с потолка и стен. Большой кусок штукатурки попал этой бабе в рот, из чего я заключил, что она в тот момент, как всегда, ругалась. Ку-

сок был настолько велик, что залепил рот до отказа. После извлечения штукатурки женщина с перепугу легла в постель и полдня молчала. По-моему, этот случай является доказательством того, что высшая справедливость существует.

АЛЛЕРГИЯ

У меня был пациент, полицейский, по фамилии Корбут, по национальности, кажется, поляк, а женат был на русской. Как-то осенью его жена вызвала меня рано утром, сказав по телефону, что у мужа странные отеки. Я приехал и с трудом его узнал. Корбут лежал в постели, закрытый теплым одеялом — утро было прохладным, — уши у него были раздуты, приобрели форму груш и лежали на подушке, как у спаниеля, лицо было слегка отекившим. При этом он ни на что не жаловался и чувствовал себя вполне здоровым, только из-за ушей не мог идти на дежурство. Это была, конечно, аллергия. Но на что? Я стал выяснять, какие перемены произошли в обстановке, в его образе жизни и питании. Никаких, все то же самое. После долгих расспросов выяснилось, что его супруга купила летом резной камфарный ящик. Так называют красивые китайские ящики, покрытые рисунками, которые делают из разных сортов дерева, иногда обычных, иногда очень дорогих. Изнутри эти ящики выстилают тонкими пластинами камфарного дерева, запах которого отпугивает моль. В таких ящиках можно хранить вещи без нафталина. Жена уложила в ящик на лето зимние одеяла, а за день до происшествия вынула и одним из них накрыла своего мужа. Корбут оказался чувствительным к

камфаре, и наутро проснулся вот в таком виде. Одеяла проветривали несколько дней, и больше реакция на них не повторялась.

Аллергия — причудливая болезнь, ее могут вызвать самые неожиданные причины. Я знал человека, у которого начиналась экзема, если он ложился спать на тонкую плетеную из соломы подстилку: такие подстилки летом в Шанхае кладут поверх постельного белья — спать прохладнее.

Еще у меня был пациент-англичанин, страдавший бронхиальной астмой. Для ее лечения были испробованы все известные в то время средства — безрезультатно. Тогда я решил назначить ему французский коньяк. Две столовые ложки коньяка снимали ему удушье уже через пять минут. После этого он жил только на коньяке.

Другой мой пациент, тоже астматик, мог жить лишь после внутримышечного введения раствора адреналина в масле. Это давало ему облегчение на шесть-восемь часов. После одного такого укола он умер.

А один русский больной не переносил обыкновенный лейкопластырь. У него был маленький фурункул на лбу, и я сказал сестре, чтобы она смазала прыщик йодом и наклеила сверху полоску лейкопластыря. Наутро вокруг этой полоски у него вздулся весь лоб.

СЛУЧАЙ «АЕТАРГИЧЕСКОГО» СНА

Мне позвонил английский адвокат и сказал: «Доктор, умер британский подданный такой-то. В своем завещании он просит, зачитываю: «Пригласить квалифицированного врача, который должен всадить мне скальпель в сердце и, таким образом, удостоверить, что я не сплю летаргическим сном. Заплатить ему за это двадцать пять фунтов стерлингов». Труп уже три дня находится в морозильнике похоронного бюро, — добавил поверенный, — так что, думаю, вам ничего не стоит проехать туда и всадить ему в сердце скальпель».

Я ответил ему, что не буду вы-

полнять такую дурацкую просьбу. Если труп уже три дня находится в морозильнике, он просто превратился в кусок льда, и смешно что-нибудь пытаться в него вонзать.

«Значит, вы не хотите получить двадцать пять фунтов стерлингов?» — «Нет. Не хочу». — «Ну хорошо, доктор, — услышал я в ответ. — Я позвонил вам в первую очередь, потому что вы врач британской колонии. Что ж, придется поискать другого врача».

Он нашел другого врача, и тот, скорее всего, за двадцать пять фунтов стерлингов сломал скальпель об лед.

ПОВОД ДЛЯ РАЗВОДА

Это случилось в первые дни моей работы в фирме «М». Ко мне в кабинет вошел молодой англичанин, сел в кресло и спросил: «Скажите, доктор, можно узнать, способен ли я зачать ребенка?» — «Да, — ответил я, — для этого нужно взять у вас семя на анализ. Вот вам направление в лабораторию, пройдите туда и через несколько дней приходите ко мне за результатами».

Анализ, который я получил из лаборатории, был неутешителен. Количество сперматозоидов было намного ниже нормы, и все они малоподвижны. Этот молодой человек не мог стать отцом, и я не знал, как ему об этом помягче сказать. В учебнике урологии была описана одна операция, которую делают в таких случаях, но, как говорил сам автор, результаты ее совершенно ненадежны. А

для меня, тогда совсем молодого врача, убить надежду у больного было тягостно.

Когда молодой человек снова пришел на прием, я начал издалека: говорил, что со временем, может быть, что-то и придумают, но пока радикального лечения нет.

Он слушал внимательно, наконец прервал меня: «Скажите все же точно, доктор, может жена от меня забеременеть или нет?» Вопрос был поставлен прямо в лоб. Он требовал прямого ответа, и я вынужден был сказать: «Думаю, что не может». Молодой человек страшно покраснел и отрубил: «Вы знаете, моя жена беременна».

Он воспользовался моим заключением как свидетельством в суде и развелся с женой по причине ее измены.

РЕДКИЙ СЛУЧАЙ ГИПЕРТОННИ

Томсон, англичанин семидесяти лет, высокий, стройный, голубоглазый и веселый, страдал гипертонией: нижний показатель давления у него доходил до двухсот двадцати, а верхний — выше шкалы моего тонометра. В то время только что вошел в моду новый метод лечения абсолютно бессолевой диеты. Он заключался в том, что больной питался одним сваренным без соли рисом и пил воду. Я решил попробовать этот метод. Через неделю Томсон пришел ко мне с жалобами на сильнейшие припадки грудной жабы, которой до этого у него никогда не было. Пришлось прописать нитроглицерин, который ему помогал, но ненадолго. Американские учебники по геронтологии советуют не стесняться с дозировкой нитроглицерина и назначать его даже по тридцать таблеток в день. Я увеличивал Томсону дозу, и скоро он уже принимал сто таблеток с утра до пяти часов вечера, то есть практически за полдня, а покупал их сразу по тысяче штук.

Как человек невоенный я могу ошибиться, но мне кажется, что таким количеством нитроглицерина можно взорвать небольшой двухэтажный домик. В фармакологии не было упоминаний о такой дозе, и я побоялся ее увеличивать дальше, а посоветовал пить водку, которая хорошо снимает боль. Так он и поступил. Схема его лечения была фантастически проста: с утра до пяти вечера сто таблеток нитроглицерина, а с пяти и до отхода ко сну пол-литра водки. На этом он держался более года, вплоть до моего отъезда в Советский Союз.

Томсон жил с молодой русской дамой лет тридцати и каждый вечер после водки танцевал с ней фокстрот и вальс. Как-то она пришла ко мне очень рассерженная и стала рассказывать: «Вчера прихожу домой и вижу, что мой старый дурак гоняется за нашей молодой китайской служанкой. Я набила ему морду. Вот результат вашего лечения». Естественно, такого результата я предвидеть не мог.

КОФЕ И АЛКОГОЛЬ

Кофе является антидотом (противоядием) алкоголя. Сильно опьяневшего человека можно вернуть почти в трезвое состояние, дав ему чашки две черного кофе. Через полчаса его мозг вполне прояснится.

Как-то вечером меня срочно вызвала к больному жена индийского генерального консула. Я приехал и увидел человека в состоянии крайнего возбуждения: тремор (дрожание) не только рук, но и почти всего тела. Оказалось, что у него были какие-то неприятности по службе, и за рабочий день он

выпил около десяти чашек черного кофе, после чего и почувствовал себя плохо. Я подумал, что если кофе является антидотом алкоголя, то и алкоголь должен быть антидотом кофеина, и велел пациенту выпить стакан чистого виски. Бой принес бутылку виски и стакан граммов на двести пятьдесят, жена налила ему виски, и тот выпил его залпом. Через полчаса на моих глазах он заметно опьянел, но тремор и чувство крайнего возбуждения исчезли. Еще через час он захрапел, а на другой день был совершенно здоров.

ЖЕННХ С ЗАПАХОМ ИЗО РТА

Выходила замуж моя давнишняя пациентка. Она пришла ко мне и спросила, могу ли я что-нибудь сделать с ее будущим мужем: у него дурно пахнет изо рта. Я согласился его посмотреть. Что бы это могло быть? Кариозные зубы, скопление гноя в носу или в гайморовых полостях, какой-нибудь нарыв во рту, хроническое воспаление желудка? После осмотра — одни вопросы и никаких ответов. Сделали все анализы — они показали, что молодой человек совершенно здоров. А запах был, хоть святых вон выноси. Тогда я стал детально расспрашивать его о питании. Оказалось, что он покупал себе сливочное масло сразу по десять кило-

граммов и держал его в холодильнике несколько месяцев, каждый день съедая положенную дневную порцию. За эти месяцы масло, естественно, портилось. В нем развивались бактерии, которые издают противный запах, мешавший невесте насладиться романтическим периодом ухаживания. Я велел ему выбросить это масло, на что он с сожалением сказал: «Но там еще почти пять килограммов». Тогда я сурово спросил его: «Что вам дороже: ваше проклятое масло или невеста?» Он выбросил масло, и молодые, поженившись, были счастливы.

**Публикация
П. и М. СМОЛЬНИКОВЫХ.**

Людия КУЗНЕЦОВА

Наш постоянный автор Лидия Ивановна Кузнецова из Екатеринбурга предлагает вниманию читателей «Предупреждения» очередные поучительные рассказы из своего цикла «Житейские истории».

ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ ПЯТКИ

Мой знакомый вернулся из летней командировки. С коллегами в дальний путь они ездили скорым Симферопольским поездом. Их попутчицей оказалась крайне недоброжелательная женщина средних лет. Она изображала из себя особу «голубых кровей», гневалась, запрещала и повелевала! Вся «троица» приуныла и пребывала в трепете.

— А когда эта «царственная Клеопатра», — рассказывал он мне, — прилегла отдохнуть и нашему взору предстали выглядывающие из-под простыни грязные, неухоженные ороговевшие пятки, мы просто перестали ее замечать! Ах, как важно не ронять себя ни в каких ситуациях! Эту чопорную даму пятки выдали с головой! Мало красиво говорить, надо красиво жить! Надо красивой быть! Свежей, чистоплотной, благоухающей чистотой! Ни в коем случае не вызывать у окружающих неприязни, а тем более безгливости. Следите за сво-

ими ножками, любовно ухаживайте за этими великими труженицами. Кто-то давно очень правильно сказал, что мир познают крыльями, страну — колесами, а город — ногами. Значит, все наши знания, эрудицию, знакомство с достопримечательностями мы можем получить благодаря ногам!

Заботьтесь о них, балуйте их содовыми ванночками, травяными ваннами, а если появились огорчительные трещинки, то непременно делайте крахмальную ванну или ванну с запаренным семенем льна. Присмотрите каждый пальчик, чтобы нигде не пристроился страшный враг здоровья — ногтевой грибок! Для этих случаев имейте в аптечке «Деготь березовый», тальк, или детскую присыпку. Чаше смазывайте пятки касторовым или зверобойным маслом, или любым маслом, имеющимся в наличии. Можно и любым питательным кремом. Ухаживайте за ногами, аки за лицом!

ПОЛЕЗНЫЙ КУПОРОС

Недавно моя пожилая соседка пришла ко мне со страдальческим видом: хромает, за бедро держится. Ну, все ясно — седалищный

нерв о своем существовании напомнил. Мария Васильевна жалуется, что так тазобедренный сустав болит, ну, так болит, что аж в

ступни ног отдает боль! Я ей в ванне с медным купоросом посоветовала понежиться. Эта ванна огромное облегчение приносит таким болящим.

В ведро теплой воды всыпать 1 чайную ложечку медного купороса. В ванну надо налить несколько ведер такой голубоватой воды. Наслаждайтесь минут 30-40. Облегчение наступает сразу же.

После этого посоветовала ей прогревающую мазь и на ночь завёрнуть бедро в фольгу. Да, и таб-

летки присоветовала попить: ибупрофен или индометацин — если желудочно-кишечный тракт на эти препараты не рассердится. Соседка обещала проделать все это, не откладывая.

На седьмой день соседка пришла ко мне веселая: «Какое спасибо, что вы все знаете!»

Я говорю: «Не все, конечно, я знаю. Да это и невозможно. Жизнь сейчас заставляет много знать! Одним словом, на Бога надейся, но сам не плошай!»

ЗОЛОВКИННО СРЕДСТВО ПОМОГАО

Приехала как-то к нам гостяя дорогая — золовка из Ижевска. Нагрязнула нежданно-негаданно. Так что на кухне кручусь: хочется же чем-то приличным угостить — бегаю, а сама бо-ле-ю! Наконец ублажила домочадцев и дорогую родственницу и, пока они с братом разговоры разговаривали, я в ванной комнате уединилась.

Сижу в ромашковой ванне, вдруг слышу: ищет она меня, кричит, спрашивает.

— Подожди, Галя, — подала я ей голос из ванны, — парюсь я здесь, скоро выйду.

Вскоре вышла я, согнувшись в три погибели. Постель ей приготовила. А она мне:

— Что с тобой? Да что же с тобой?

Я посетовала на ее невнимательность:

— Да я уж три раза тебе сказала,

что меня цистит проклятый одолел! Лечусь, греюсь, парюсь, а лечение что-то плохо продвигается.

Она так на меня посмотрела, будто впервые увидела:

— Да я тебя сейчас вылечу! Меня 50 лет назад свекровь от цистита исцелила, когда я сына родила — простыла после родов, туалеты-то все на улице были. Корчусь от боли, бегаю часто «по малым делам», а сказать свекрови стесняюсь. Но она сама заметила, добрая, мудрая была женщина. Сказала мне: «Не стесняйся! Дело это житейское! А принимай-ка срочно стрептоцид по 2 таблетки через каждые 4 часа!..». Так сдался мой цистит за два дня...

Я тут же, не мешкая, поковыляла к своей аптечке и выпила две таблетки стрептоцида. Даже ночью вставала принимать, чтобы курс не нарушать. Очень уж эта болезнь надоедливая. Действительно, через пару дней цистит остался в прошлом...

ЧЕРЕПАХА

Недавно сноха из детского сада внука привела. Огорченно сказала мне:

— Ну вот, опять задание — надо

изготовить игрушку своими руками, и чтобы ребенок в этом принимал участие.

Сноха очень занята сейчас груд-

ной дочкой, но я пообещала, что придумаем что-нибудь и сделаем. Стали мы с Левушкой соображать и придумали! Я связала черепаху, а он резал старые эластичные и капроновые колготки и набивал ими ее головку и брюшко. И черепаха получилась роскошная: такая валяжная Тортилла! Отнесли мы ее в детский сад — пусть там ею ребята играют. А мы себе с Левушкой еще одну сделали.

Так вот, когда я мастерила эту красавицу с роскошным панцирем, я о ней, о ее образе жизни много интересного прочитала и огорчилась. И вот так написала о ней:

Я в доме одна проживаю.

Где мои дети — не знаю.

Забот у меня практически нет,

Потому и живу триста лет!

Господи! Вот райская жизнь у кого — беззаботная, безответственная! У нее и дел с потомством все-го-то: отложит яйца в прибрежный песок — и все! Все! И... забыла об этом! А ее крошки, ребенки-черепашки вылупятся из яиц и мчатся к воде, чтобы их никто по дороге не съел! А в воде сколько их тут же гибнет, маленьких, беззащитных! А черепашьё материнское сердце даже не болит об их судьбе. Ну, так можно и 300 лет жить!

А у людей?! Да у людей все болез-

ни от беспокойства за своих детей, от нервов, от переживаний. Людям надо иметь сильную волю и крепкие, как канат, нервы. Надо уметь сдерживать эмоции, не раздражаться, воспитывая своих «черепахат». Повышать иммунитет, то есть повышать сопротивляемость организма всевозможным жизненным «сюрпризам».

Чтобы быть хорошими родителями, откажитесь от вредных привычек, все время поддерживайте себя в форме, будьте для них примером, как бы ни было вам трудно!

Уделите оздоровлению организма хотя бы месяц! Попейте настойку элеутерококка или родиолы розовой, добавляя в чай по чайной ложке утром и днем, можно и по полчайной ложки (но не вечером!).

Попейте всеисцеляющую настойку женьшеня: по 20 капель утром и днем.

Угостите себя по утрам завтраком: обычной вилкой взбейте желток с соком одного лимона и ложкой меда.

Если утомились, выпейте перед сном успокоительный чай из корней валерианы, мяты и хмеля.

Выспитесь как следует, потому что утром вам предстоит новая встреча с вашими «почемучками», которые вам, в отличие от черепахи, очень и очень нужны!

МОЙ ДРУГ — ЛОПУХ

Забегала вчера ко мне золовка дрожжей попросить — захотела она по новому рецепту испечь пышки. Забавная она такая: стала мне рассказывать да хохотать, что с ней накануне приключилось. А я вам могу ее рассказ одной чашушкой передать:

*Моя золовка простудилась —
Лопухами облепилась!*

*Муж в постели увидал —
Тут же в обморок упал!*

Вот, мужа любимого напугала и хохочет. Ну, зато выздоровела — от лопуховых объятий. Еще бы! Лопух, он великую силу имеет: при многих болезнях помогает — хоть вареный, хоть сушеный, хоть жареный. Японцы его лакомым блюдом считают: жареным его едят вме-

сто грибов; в салаты и супы добавляют. Корни лопуха и для волос шибко действенны! Недаром из него делают репейное масло. Для желудочников радость одна наступает после его употребления. На суставы больные, локти, колени лопух тоже лечебное действие оказывает! Зимой, когда нет свежих листьев лопуха, можно с таким же успехом пользоваться сухими листьями. Замачивать их в кипящей воде и прикладывать, прибинтовывать к опасным ранам; можно даже гангрену пре-кратить!

А сок, выжатый из стеблей и листьев 2-летнего майского красавца, — это вообще подарок волхвов: он камни из печени и почек, из печеночных, желчных протоков дробит и выводит! Яды, шлаки,

песок, холестерин — все из организма, словно метлой, метет!

А как он при простуде хорош! Его надо с водкой настоять — пусть в темном, прохладном месте настойка постоит, и можно принимать ее по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды (можно и за 15 минут до еды — это для пришедших с работы кормильцев, нетерпеливых, усталых и голодных). Если вы забыли пропорцию, то напоминаю специально для «забыхов»: 1 л сока лопуха залить одним стаканом водки.

При простуде хорошо бы натереться настойкой и укутаться шалькой!

Да, рецепты не забывайте, записывайте! А то ведь оглянуться не успеете, как сами станете бабушками!

ГЛУХОЙ НЕ УСЛЫШИТ, ТАК ВЫДУМАЕТ

Я однажды пришла в гости к Маше, к своей давней подружке. Мама ее, старенькая уже женщина, всегда добрая и отзывчивая, стала рассказывать мне о своем недавнем визите к врачу. Обращалась она к нему с жалобой на свои колени.

— Доктор мне велел достать спирт «винтовой» и смазывать им мои «скрипучки». После этого у меня наступит улучшение, — говорила она мне и попросила: — Так ты купи для меня, если увидишь.

Я удивилась, но пообещала и хотела записать название странного лекарства. Вдруг из кухни раздался голос Марии:

— Мама, ну что ты такое говоришь?! Спирт называется ментоловый, а никакой не «винтовой»!

— Ой, худая моя голова! — огор-

ченно запрочитала старенькая мама, — ну, словно дырявая кастрюля. Это я, значит, не расслышала, как доктор-то лекарство называл. Или забыла...

Так часто бывает: не расслышит человек, а переспросить стесняется. От этого ненужного стеснения и разные казусы происходят. Вот и ищем то, не знаем что!

Таких примеров множество можно привести. Например, моя мачеха всю жизнь говорила: покрывало «канёвое»:

— Да застели кровать канёвым покрывалом! — кричала она мне, своей падчерице.

И только, когда я выросла и уже с мачехой не жила, узнала, что покрывало называется «тканевое»...

Адрес: Кузнецовой Лидии Ивановне, 620098, Екатеринбург, ул. Индустрии, 125-40.

Ирина ФИЛИПОВА

БАБА НАСТЯ — НАСТОЯЩАЯ ЗНАХАРКА

Много сейчас целителей развелось, готовы и по телефону лечить, и по факсу, обещают исцеления и групповые, и единичные. Вот только излечившихся таким методом что-то не видно. И польза явная от такого лечения только одному — самому целителю. И очень обидно становится, что настоящий опыт народной медицины тихо угасает. Совсем мало их осталось — настоящих. И они уходят, унося с собой и свои знания. Я хочу рассказать о бабе Насте, которую многие пи-терцы долго будут поминать добрым словом, многим она помогла, не одно поколение пролечила.

— А вот это домик знахарки местной. Наверное, самой последней из настоящих. Она и сама так говорит. Раньше у нее подруга была, тоже славилась целительством. Да вот умерла в позапрошлом году. Наша бабка так и говорит — раньше на двоих людские хвори делили, друг друга отговаривали, а теперь ей одной совсем не вмогучу такой груз на себе нести. Прибавлять стала, — вводила меня в курс дачной жизни моя квартирная хозяйка. — Бабки же сами лечить себя не могут, нет у знахарей на это права. И врачам эти хворобы не поддаются. Это все чужие болезни, которые знахарки на себя принимают. Вот и сейчас давненько я ее в магазине не видела, говорят, ногами мучается.

Домик знахарки оказался самым неказистым из череды ухоженных домов по улице, да и чему удивляться, если мужика в доме нет (погиб после войны на лесозаготовках), а вдвоем с такой же ста-

рой племянницей (бабе Насте 82 года, племяннице — 71) не очень-то хозяйство поднимешь. А деньги берет она смехотворно маленькие по нынешним временам — не привыкла к тому, что десятка стала чем-то вроде полтинника, да и плату предпочитает брать продуктами: «Я-то привыкла к нашенским, небогатым, кто сальцем расплатится, кто яичками — в магазин мне трудно теперь ходить, да и времени нет. А то вот приезжала здесь дамочка на красивой машине, так целую сетку консервов привезла. А там такие мудреные защелки, что мы с Пашкой так и не разобрались, да по иностранному написано. Вон в кладовку свалили».

Но бабулька впечатления не производит темной и дремучей старухи. Речь у нее грамотная, даже терминами медицинскими запросто сыплет: «Сейчас мне все больше с аллергиями детей возить стали. Смотришь иногда —

сам крохотуля, а весь в коросте. Помоги, бабка, отговори, травами отпои. Ну пошепчу я над ним, травку дам, а они ему опять то таблетку сунут, то в рентген отвезут. Раньше тоже золотушные дети встречались, но редко. И у тех родителей, кто пил всякую гадость беспробудно. А сейчас, видно, о здоровых детях не думают, в себя всякую пакость заливают — «жины» да тоники... Раньше проще было. Хоть и голодно, особенно после войны. А сейчас все есть — в киоске прямо витрина заграничная. Но зла и зависти много. По приезде сужу. Приезжает краля такая вся в золоте, помоги, дескать, бабка, наведи порчу на жену моего любовника — уходить из семьи не хочет. А станет вдовцом — никуда не денется. Много злобы и в газетах, и по телевизору. И больных поэтому много. А когда они пошли потоком, этак лет 10 назад, вдруг уверовав в знахарство, у меня аж руки опустились. Я-то это никогда работой не считала, денег не брала, а держала хозяйство, забот было хоть отбавляй». Баба Настя раздумчиво покачала головой: «Я и то думаю, что стала брать деньги, поэтому и потеряла много, что дано было: и ясновидение (могла видеть хорошо прошлое вплоть до названия улицы), и умения многие рассеялись. А иначе как жить? Вон буханка хлеба 4 рубля стоит, а пенсия у меня колхозная, только на черный хлеб и рассчитанная».

Да, баба Настя сейчас сдала — 82 года не шутка, поэтому Пашка-племянница потихоньку и отваживает посетителей, допускает только тех, кто уж очень разжалобит.

Лечит баба Настя сейчас в ос-

новном заговорами — травы собирать ей уже не под силу: «Пошли с Пашкой зверобою нарвать, да насили назад вернулись. 5 минут рвем — час под кустом заграем, мочи нет подняться. Поэтому сейчас не берусь серьезные болезни лечить, а все по мелочи — у детей испуг отговорить, чирьи разные отшептать, мир в семью вернуть. Это что ж сейчас делается, мужики совсем в разнос пошли — ни стыда, ни совести. И дети им не указ. Наплодят — и в белый свет, как в копеечку. Расти, мол, сама, а мне еще для себя пожить охота. Вот я брошенным бабочкам и помогаю — знаю верный замочек, еще бабка моя присуху делала».

Действительно, рассказали мне интересный случай. Загулял бабкин сосед, мужик уже в летах, за сорок. Увлёкся продавщицей, девицей лет двадцати. А у самого четверо детей, младшему — 3 года. И пошло-поехало. Дошел до того, что имущество делить стал — телевизор да стенку вывез на новое местожительство. Пришел за коровой — покупателя нашел, новой жене на дубленку не хватало. Жена плачет, маленький за брючину хватается, а ему все равно, только б той угодить. Бабка на это безобразие посмотрела и как-то говорит соседке: «Ты, Вера, смотри, начнет он сейчас почаще приходить, ты его не гони. За стол сажай, последнее, что есть, неси. Пусть ест. Скоро он к вам лицом оборотится. Я уж постараюсь». И точно, то были глаза пустые, а тут вдруг на малыша засмотрится, вопросы начнет задавать. И вроде как к своей крале уже идти не хочет. Стал на нее жаловаться, дескать, и

жданная она, и нехозяйственная. Да и язык у нее злой. А через месяц и в семью вернулся. Правда, гол как сокол. Но жена и этому рада — зато притихший и виноватый. Сейчас пятого ожидают.

«Но помогаю я так не всем. Если только вижу, что ни он, ни она раньше из семьи не убежали. А то придет иная — помоги, бабка, мужа в семью вернуть. А я вижу, что она в свое время его увела от двоих детей, не пожалела их. А теперь себя да и прижитых своих детей жалко. Ей же ее зло и вернулось».

Приезжают к старушке и новые русские. Прошел слух, что она разговор на удачу знает. «А как же, знаю, да не каждому пошепчу. Иной, смотришь, приезжает да скромно так, все мнетса, деньги под скатерть сует. Никак не решится сказать, что надо. А я вижу, что человек он хороший добрый, да весь в долгах запутался, из последних сил бьется — ему помогу. А другому, наглому, и в глаза все выскажу — золотую цепь на шею нацепил, девке своей не знает куда кольца натянуть еще. В церковь — как в театр ходит, ни разу в жизни медного пятака нищему не подал, а все туда же — благодетель народа: он ему еду за границей закупает. И втридорога продает. Ему еще удачи поддай. Таких хорошо моя Панька шугает. Мы, говорит, удачей только за валюту торгуем. А сберкасса — за углом. Это нужник, значит».

Я уходила из этого домика с грустью. Отговорила мне бабка «рожу» — на следующий день папец в норму пришел, а до этого я неделю антибиотиков пила по указаниям врача и уже готовилась к операции. С грустью потому, что,

наверное, из нашей жизни уходит что-то важное. То, что нужно было изучать, а лучше всего просто понять и принять. Хоть проси передать дар. «Я ж не ведьма, передать не могу. А рядом не было человека, который бы учился у меня. Паньке не до этого, а дочка образованная была, учительница, стеснялась меня. Вот с собой все и унесу». Грустно все это.

НЕ РАЗБРАСЫВАЙТЕСЬ ФОТОГРАФИЯМИ (ИЗ СОВЕТОВ БАБЫ НАСТИ)

Однажды баба Настя определила порчу у бледной молодой женщины и спросила: «Фотографии кому-нибудь давала свои?» Та даже удивилась: «Конечно, для того и фотографируюсь. И друзьям, и родственникам, да и на работе полно. На память же все». И я тоже удивилась, какое отношение может иметь к порче фотография?

Оказывается, самое прямое. И даже совсем не потому, что кто-то, взяв фотографию, усиленно над ней колдует. Даже у самого злостного колдуна не получится причинить вред посредством фотокарточки так, как сможет это близкий или знакомый человек, ненавидящий и изображенного на фотографии. Фото — это своеобразный канал, по которому летят разные импульсы, эмоции, как положительные, так и негативные.

Мой знакомый моряк рассказывал, что его спасла фотография, причем его собственная. Ушел он в рейс, оставив дома молодую жену с годовалым сыном. Юная мама, чтобы сын не забыл папу за долгий рейс, повесила над кроватью портрет отца, и у них повелся

целый вечерний и утренний ритуал. Они смотрели на папу, мама говорила, какой он замечательный, малыш его целовал и гладил ладошкой. Папа об этом знал, но не придавал этому большого значения, разве что умилялся. Вскоре случилось несчастье, в шторм его смыло волной. Оказавшись в воде, он знал, что главное — это продержаться часов 10, пока волна не утихнет и его не найдут. Уже через три часа наступила громадная усталость и апатия. Воли к жизни не было. И вдруг как будто открылось второе зрение и слух: он почувствовал облако любви, увидел жену и сынишку и услышал ласковые слова. Причем они просто врезались в память. Потом, по минутам просчитывая этот день, они убедились, что это действительно было как в передаче, вплоть до пауз и интонаций. Благодаря этому он продержался еще несколько часов до подхода спасательной шлюпки.

А есть и негативные примеры. Узко направленная ненависть может ранить не только морально, но и физически. Покинутая и отвергнутая жена исхитрилась и доставила фотографию своей соперницы. Она ничего с ней не сделала, просто положила в записную книжку и время от времени доставала, пристально вглядываясь, что называется, жгла взглядом. Вероятно, такой накал ненависти шел по этому иллюзорному каналу, что молодая девятнадцатилетняя девица постоянно чувствовала себя не в своей тарелке. Вскоре у нее оказалась внематочная беременность, после операции она не могла оправиться в течение года, так был подорван иммунитет. И только

после того, как она сходила к знаменитой знахарке и та отвела от нее порчу, стала приходить в себя. Поэтому будьте осторожнее, раздаривая направо и налево фотографии.

Совет первый. Никогда не навязывайте любимому человеку свое фото. Дарите карточку только после того, как он несколько раз настойчиво ее попросит. Совершенно неверно утверждение, что если любимый человек будет постоянно видеть перед глазами фото, то он привыкнет и полюбит дарителя. Ничуть не бывало. В лучшем случае фото будет погребено в архиве ненужных фотографий, в худшем по каналу пойдет импульс равнодушия и пренебрежения, которое подстегнет большое самолюбие дарителя. Из обыкновенной влюбленности чувство может перерасти в болезненную страсть, любовь до самоистязания и унижения.

Совет второй. Никогда осознанно не старайтесь по фотографии навредить человеку. Посланная по каналу ненависть может вернуться с удесятеренной силой. Особенно это касается метода подбрасывания фотографии ненавидимого человека под ноги похоронной процессии. Да, действительно, утверждает баба Настя, это может принести вред этому человеку, но, как правило, тот, кто это сделал, умирает очень мучительной смертью — обычно от рака мозга.

Совет третий. Не развешивайте свои фотографии, групповые или личные, даже у себя в кабинете. Всегда найдутся сослуживцы, которые даже невольно позавидуют вашей удачливости, дело-

витости, уму и тем самым пробьют канал. Баба Настя вспоминает случай, когда из одного достаточно дружного отдела дама-инженер ушла на повышение, на прощание она сфотографировалась с бывшими товарками и фотографию оставила на память. После этого начались болезни, причем шли по нарастающей и до тех пор, пока ей не подсказали забрать фото у завистливых подруг.

Совет четвертый. Никогда не раскладывайте фотографии своей семьи под стеклом своего рабо-

чего стола. Каждый, глядя на ваших родственников, считает нужным похвалить их. Однако слова часто расходятся с действительными мыслями и чувствами. И вы рискуете здоровьем своих близких.

Совет пятый. Даря кому-нибудь фотографию, обязательно напишите на ней несколько слов. Даже банальное «на долгую память такому-то от такого-то» сослужит хорошую службу, эти слова станут тем замочком, который не в силах преодолеть чужой негативный порыв.

Светлана ВОЛОДИНА

Наша семья выписывает и «ЗОЖ», и «Предупреждение», мы ваши постоянные читатели. Мне 32 года, я по образованию журналист (Свердловский госуниверситет), член Российского авторского общества, член Союза писателей РФ, почетный гражданин города Чердыни, где родилась, выросла и которому посвятила много стихов. Сама я человек больной, инвалид 1-й группы. Творчество спасает и от болезней, и от жизненной суеты. Может, небольшая подборочка моих стихов появится и на страницах вашего, то есть нашего, журнала. Спасибо вам за прекрасные материалы, за то, что вы помогаете людям.

Адрес: Светлане Юрьевне Володиной, 618601, Пермская обл., г. Чердынь, ул. Гагарина, д. 88, кв. 1.



Крещенская ночь

Ломоть неба черный-черный
Круто звездами посыпан.
Из окошек свет узорный
Ветки вызолотил липам.

Меж сугробов тропкой узкой
Ночь луну несет в ладонях,
А в дому, на печке русской,
Сладко дремлет кот-засоня.
В зазеркальных коридорах

На дворе — зима! Холодно и не очень сытно. Но уже на подходе то время, когда у каждого в огороде появится первая зелень, которая особенно богата витамином С, а там, глядишь, и овощи подойдут. Одним словом — живем! Пусть и мои стихи поднимут вам настроение.

Адрес: 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, 20, кв. 12.

НАД РЕКОЙ

Разгулялся летний ветерок,
Гладь реки дыханием ерошит.
Под откосом тлеет костерок,
И волна сердито берег гложет.

А лучи на воду льют и льют
Серебро из солнечной
кладовки.
Щебетуны на кустах поют,
Землю славя переливом
звонким.

И под ветром, косы распустив,
Отдохнуть рядом присели ивы,
Под собою травы расстелив,
И судачат с речкою лениво.

ОЖИДАНИЕ ВЕСНЫ

Час придет, и по-новому
сердце забьется,
От избытка любви защежит.
И навстречу весне вдруг
душа распахнется,
Ручейками в горах зазвенит.
Где вы, ветры,
поющие сладкие песни
О скворцах
за родимым окном,
О пчеле, что ласкает
дурманящий пестик,

Вся в заботе о долге святом.
Скоро вздрогнут на ветках
проснувшихся почки,
Измученно откроют глаза.
Бархатистый каскад
серебристых комочков
В небо вскинет у речки лоза.
А трава оживет и потянется
к солнцу,
Залюбуется синью небес.
И раскатисто эхо вдали
отзовется,
Будоража заспавшийся лес.

СИНИЙ ВЕЧЕР

Синий вечер ложится на плечи.
Отгорает румяный закат.
Задумшевой становятся речи,
И глаза все нежнее глядят.
Воздух полон покоя и тайны
Той, что сердце укромно
хранит.
Луч последний, закатный,
прощальный
Облака в вышине золотит.
Но все тоньше,
все прозрачней тени.
Ночь, влюбленным надежду
даруй!
А в кустах ароматной сирени
Чей-то шепот прервал поцелуй.

Михаил БАТНИН

ДАМА С СОБАЧКОЙ

СВЯТОЧНЫЙ РАССКАЗ



бачонкой... Старушка эта была особенно приятна Бурову тем, что прежде он привык встречать собачонку бесхозной, с перебитой лапкой и молящими голодными глазами. Сердобольная, стало быть, старушка, пожалела сироту, приютила...

Лето пролетело, как один миг, про-

Дмитрий Петрович Буров всегда выходил из дому в одно и то же время — в восемь утра. Так повелось еще с той поры, когда Буров служил в министерстве, теперь же, когда он на пенсии, когда спешить и ехать некуда, Буров не стал ломать порядка — утренние сборы и променады стали для него привычкой, почти ритуалом.

Ходил он постоянным маршрутом и мало-помалу привык встречать на своем пути знакомые лица. Дворника с вечно угрюмой физиономией — то с метлой, то с лопатой, девочек-подружек, шумно бегущих в школу, долговязого студента с портфелем, мятого мужичка при грязной кошелке — зрителя местных помоек, старушку с хромой со-

шуршала листопадом осень, закружились в воздухе первые снежинки... Однажды, возвратившись с прогулки, Буров ощутил смутное беспокойство, неудовлетворенность: что-то не так, каким-то не вполне удавшимся и полноценным оказался утренний моцион. Буров мысленно вернулся на толькo что пройденный маршрут, вообразил, как идет он пустынной аллеей парка, шагает вдоль изгороди по тротуару, затем дворами к своему подъезду... Все, как обычно, как всегда... Стоп! Нет, не как всегда. В чередe привычных встреч не хватало дамы с собачкой.

Когда свидание не состоялось ни на другой день, ни на третий, его беспокойство стало расти. Не случилось ли что? Положим,

простудилась бабушка, слегла в постель. А если и того хуже?

Уже не было по утрам прежней безмятежности. Вышагивая по парку, по дворам, Буров постоянно крутил головой, то и дело останавливался, оглядывался. Окрестности будто осиротели. И на душе у Булова было совсем неуютно.

Минула неделя, Буров начал было успокаиваться, забывать про даму с собачкой, как вдруг вновь увидел черную хромоножку. Она, она, кто же еще? Так же забавно подпрыгивает на трех лапках, волоча по асфальту переднюю левую... Поодаль стояла, наблюдая

за собачонкой, совсем незнакомая молодая женщина в дорогом пальто. В груди у Булова похолодело, сердце заколотилось. Не помня как, он оказался возле незнакомки:

— Простите... Скажите, пожалуйста... А что прежняя хозяйка? Где она? Что с ней?

Женщина улыбнулась:

— Вы о маме? Мы ее отправили в Анталию, на курорт. На три недели. Пусть погрееется, отдохнет...

Женщина говорила еще что-то, но Буров не слышал.

Вокруг медленно кружились большие снежинки. На душе стало хорошо и покойно.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Влюбленная пара зашла в ресторан пообедать. Забыв о заказе, мужчина и женщина не сводили друг с друга глаз. Наконец он сказал:

— Какая ты сладкая, так бы тебя и съел!

— Я бы тоже съела тебя, — страстно ответила влюбленная женщина.

Официант, терпеливо стоящий у столика, кашлянул и поинтересовался:

— А что вы пить будете?

* * *

Маленький Коля был с дедушкой в цирке. Когда они вернулись домой, бабушка стала расспрашивать — понравилось ли мальчику представление.

— Все было здорово, — сказал внук, — только вот дяденьке, который бросал ножи в девушку, не везло.

— Что значит не везло?

— Да он все время промахивался!

* * *

После посещения вагона-ресторана пассажир все никак не мог отыскать свое купе.

— Неужели вы не запомнили его номер? — спросил проводник.

— Нет, — признался хмельной пассажир. — Но я точно помню: за окном была березовая роща.

* * *

Старушка позвонила утром сыну и попросила его приехать.

— Сынок, по-моему, в стенном шкафу, что в моей комнате, сидит вор.

— Почему ты так думаешь? — переполошился сын.

— Вчера вечером я слышала покашливание и какую-то возню.

— Что же ты меня сразу не вызвала?

— Не хотелось так поздно тебя беспокоить — ты же много работаешь, тебе надо отдыхать. Я заколотила шкаф гвоздями и тоже пошла спать.

* * *

— Уважаемый, вы женаты? — спросил портной заказчика.

— Да.

— Тогда могу предложить потайной карман для вашего пиджака.

* * *

Доктор Сидоров сидит в ординаторской, пьет чай и рассказывает коллегам;

— Представляете, сегодня в три часа ночи раздался телефонный звонок. Я снимаю трубку, и какой-то мужчина заявляет, что если я сию минуту не приеду, он умрет. Я спросил у пациента адрес, но в этот момент жена сказала, что звонили ей. Я так и не понял: почему ей — она же работает в банке!

* * *

Пассажир в электричке читает книгу и все время восклицает:

— Вот так дела! Никогда бы не подумал! Ха-ха! Не может быть! Затем он вскочил;

- Совершенно невероятно!!!
- Что вы читаете?! — хором спросили соседи.
- Орфографический словарь.

* * *

К продавщице парфюмерного магазина обратился пожилой господин:

- Я собираюсь на свидание с

одной молодой особой. Нет ли у вас чего-нибудь с запахом такого, чтобы у девушки от любви ко мне закружилась голова?

— Специально для вас, — ответила продавщица, протягивая господину флакончик. — Это духи, имитирующие запах бумажника.



Ответы на кроссворд в № 5 (17)

По горизонтали: 1. Аршин. 2. Дроля. 3. Батюшка. 4. Зазноба. 5. Шурин. 6. Тесть. 7. Шалаш. 8. Невеста. 9. Бобыль. 10. Бузина. 11. Кафтан. 12. Деверь.

По вертикали: 3. Бутуз. 4. Зять. 13. Битюг. 14. Брань. 15. Аист. 16. Амбал. 17. Сваяченица. 18. Свекровь. 19. Верзила. 20. Балагур. 21. Венчание. 22. Белена. 23. Отрада.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2001

© Журнал «Предупреждение», 2001

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р — печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Номер отпечатан в «Московской типографии № 13». Адрес: 107005, Москва, Денисовский пер., 30. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 60 x 90/16. Объем 7 п.л. Цена свободная. Тираж 225 000. Заказ № 1028. Подписано в печать: 11.12.2001. Почтовый адрес редакции: 101000, Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ». Контактные телефоны:

Отдел писем и заказов розницы: 216-83-97 (тел/факс).

Отдел подписки: 261-62-93. Редакция: 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91(факс).

