

Забота о здоровье – лучшее лекарство

Столетник

ПИСЬМА • СОВЕТЫ • ФИТОТЕРАПИЯ • НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

№ 7 (015), апрель 2007 г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Актуальная тема

ЦЕЛЛЮЛИТУ

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ВОЙНА 6

Страницы Владимира Огаркова

ДОБРЫЙ ЗЛОДЕЙ

В БАГРЯНЦЕ 14

Школа Валентина Дикюля

ПОМОГУ ВАМ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ 16

Исцелился сам – помоги другому

КОГДА ПРОПАДАЕТ

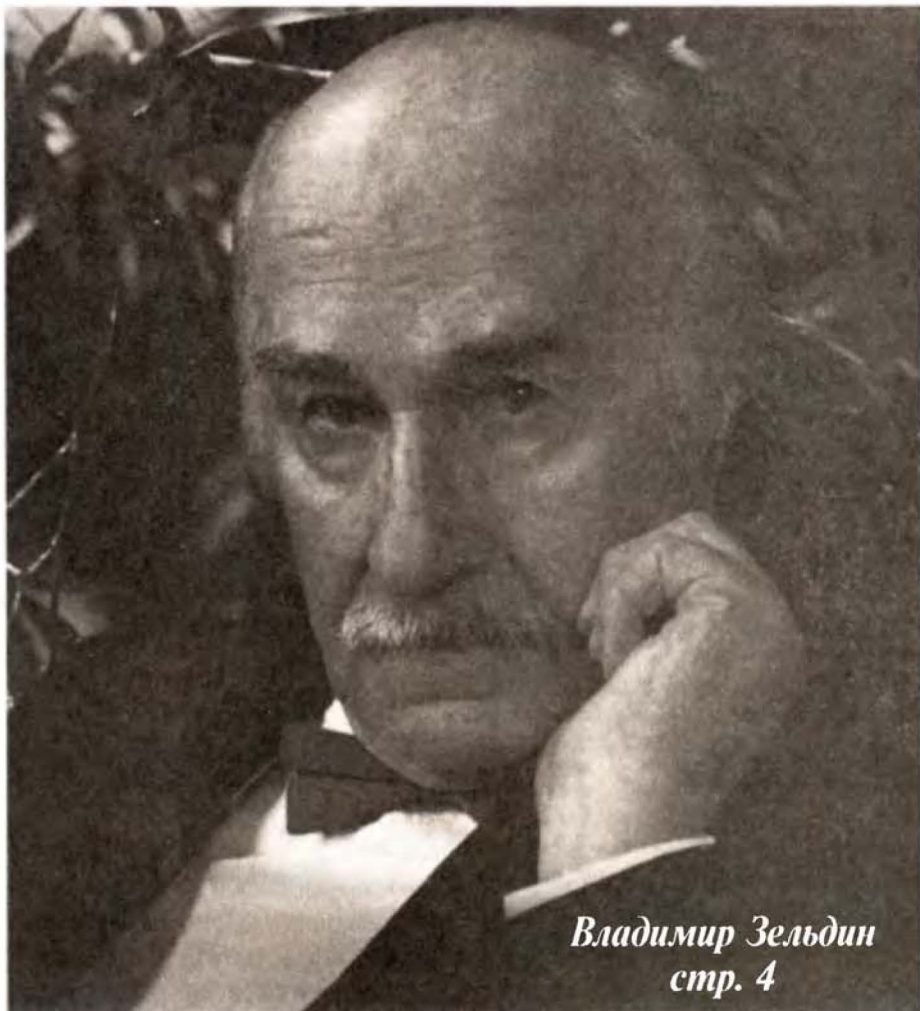
ГОЛОС 22

Путеводитель профессора Сумарокова

ФИТОТЕРАПИЯ

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 26



Владимир Зельдин
стр. 4

НАПУТСТВИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

«Когда вы сражаетесь с болезнью за победу и находитесь в одном метре от нее, шагайте через эту черту, а не вставайте на нее. Эта линия означает «достаточно». Но вы должны достигнуть большего и закрепить успех!»

ИНТЕРЕСНО ЖИТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Владимир Михайлович Зельдин запомнился многим зрителям по роли обаятельного грузина Мусаиба в фильме «Свинарка и пастух». 10 февраля ему исполнилось 92 года, но актер по-прежнему молод и бодр: играет Дон Кихота в Театре российской армии, зажигательно танцует, прекрасно поет и не теряет чувства юмора в любых ситуациях...

Дорогие читатели!

В редакцию «Столетника» приходит много писем от читателей, которые спешат поделиться собственным опытом преодоления недугов. Наш редакционный «портфель» постоянно пополняется работами внештатных корреспондентов – читателей со всех уголков России, да, пожалуй, и ближнего Зарубежья. Низкий вам поклон, ибо делаете вы большое дело, искренне «болеете» за чужую беду и дарите страждущим надежду!

Практически в каждом письме часто встречаются жизнеутверждающие «глаголы русского языка»: «решил прожить не меньше, чем до 120», «придумал оздоровительную систему», «разработал новый подход к долголетию», а также «хочу рассказать», «хочу научить многих», «полезно прочитать» и т.п.

Дорогие наши читатели, с нетерпением ждем от вас весточек: наши рубрики «Философия долголетия», «Исцелился сам – помоги другому», «Из копилки народного опыта», «Рецепты из ваших конвертов», «Письмам читателей – зеленую улицу» – всегда открыты для вас, потому что вместе **МЫ – СИЛА!**

ФОТОГРАФИЯ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Пишет вам ветеран труда из далекой Сибири. Выйдя на заслуженный отдых в 1991 году, я купила фотоаппарат и увлеклась фотографией. Это – мое средство от депрессии, ведь если присмотреться, можно увидеть вокруг себя много интересного: великолепную природу, животных, интересных людей.

А сам процесс как захватывает! Я так увлеклась своим хобби, что окончила заочные курсы по фотоискусству, организую фотовыставки на разные темы, бывает что мои работы занимают призовые места. Мне некогда болеть – с фотоаппаратом забываю про свои болячки, исчезает плохое настроение. Попробуйте, и у вас получится.

4 февраля мне исполнилось 66 лет, а я все не могу остановиться – пока работают голова и ноги, пока зрение не подводит (очками не пользуюсь), буду заниматься любимым делом! Полюбуйтесь, какой красивый снежный гриб я нашла в парке! Подобраться было трудно – снега намело выше колен. Рядом стоит моя подруга. Это она мне посоветовала читать замечательную газету «Столетник».



Галина Михайловна КНЯЗЕВА.

662547 Красноярский край, г. Лесосибирск,

5-й микрорайон, д. 14-а, кв. 49.

ИЗ КОПИЛКИ НАРОДНОГО ОПЫТА

НЕОБЫЧНЫЙ СПОСОБ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ

А. П. Рогова из Чувашии (г. Канаш) спешит поделиться с читателями нашей газеты необычным средством для омоложения кожи лица: в 0,5 л сухого красного вина добавить 1/2 стакана измельченных корней девясила. Полученную смесь поставить на небольшой огонь, примерно на 15 минут. Охладить, полученным лосьоном протирать лицо не менее двух раз в день. «Я этим средством пользуюсь постоянно, уже 2 года, и поверьте, изменения в моем облике замечены и оценены мужчинами нашей семьи», – пишет наш читатель. Хочется добавить, что в салонах красоты аргентинской столицы Буэнос-Айреса винотера-

пия – наружное применение красного вина, пользуется необыкновенной популярностью уже более 5 лет. Из вина делают питательные кремы или просто наносят на кожу пациентов в чистом виде. Особой популярностью пользуется программа поддержания формы груди: «После процедуры очищения на кожу наносится специальная винная маска, богатая витамином Е. Она подтягивает и питает кожу, делая ее более здоровой и эластичной».

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Александра Петровна из г. Ивантеевки предлагает нашим читателям для профилактики атеросклероза ежедневно съедать горсть

грецких орехов. Можно просто так, а можно смешивать их с медом. Или крошить в салат. А еще хорошо при приготовлении различных блюд использовать вместо подсолнечного масла ореховое.

По данным ВОЗ, каждый шестой житель планеты страдает атеросклерозом. К сожалению, в этом случае даже лекарства не всегда помогают человеку. Поэтому атеросклероз лучше предупредить, чем лечить. Действительно, масло грецкого ореха богато линолевой кислотой, поэтому его употребление способствует снижению холестерина в крови (главного виновника атеросклероза). Однако если человек уже заболел, то одними орехами не вылечишься, необходимо в комплексе соблюдать диету, принимать таблетки, заниматься лечебной гимнастикой.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ ВЫЛЕЧИТ АРТРИТЫ И РАДИКУЛИТЫ

Омега-3 жирные кислоты являются эффективным средством лечения болей в области шеи и поясницы. Общепринятый метод лечения поясничной и шейной боли заключается в назначении нестероидных противовоспалительных препаратов, которые обладают множеством побочных действий, среди которых желудочное кровотечение, инфаркт миокарда и даже внезапная смерть.

Альтернативным методом лечения, значительно смягчающим течение воспалительного процесса и уменьшающим боль, являются омега-3 жирные кислоты, которые в изобилии содержатся в жирных сортах рыбы. Назначение омега-3 жирных кислот в дозе от 1200 мг до 2400 мг в день в течение 1,5 месяца позволило отказаться от нестероидных противовоспалительных средств у 60% пациентов, и

примерно у такого же количества больных снизилась интенсивность боли. 80% больных были удовлетворены эффектом лечения, а примерно 90% выразили желание принимать добавки на основе рыбьего жира. Сообщений о негативных побочных действиях нового метода лечения артритов и радикулитов не поступало. При дискогенной боли, боли в шейных суставах и болях в пояснице рекомендуется применение рыбьего жира, обогащенного омега-3 жирными кислотами в начальной дозе 2,4 г в день, а затем 1,2 г в день в течение месяца.

А ЛУЧШЕ ЛИ ЗЕЛЕНый?

В последнее время в мире все более популярным становится зеленый чай, вытесняя традиционный – черный. Черный чай проходит ферментативную обработку, а зеленый сохраняет свой натуральный вид и свойства. Такой напиток содержит много антиоксидантов, препятствующих старению организма. Что и доказали японские ученые: человек, выпивающий

в день 3-4 чашки зеленого чая, очищает организм от токсинов на 20%. Зато исследования индийских медиков подтвердили большую ценность черного чая для улучшения зрения. По их мнению, он препятствует развитию заболеваний глаз. Такая вот, понимаешь, конкуренция...

ЗЛОБА ТРАВМИРУЕТ?!

Как показали исследования американских ученых, злой человек, оказывается, наибольший вред наносит собственному здоровью. Причем, чем выше была степень раздраженности, гнева у пациента, тем более серьезен характер повреждения. Пациенты, описавшие свои эмоции как «раздражительность» увеличили риск получить травму на 30%, те же, кто был «зол», удвоили этот риск. Интересно, что если человек в подобном состоянии находится за рулем, он меньше подвержен травматизму. В первую очередь, это относится к мужчинам. Так что, мужчины, берегите себя!

ИЗ КОПИЛКИ НАШЕЙ РАБОТЫ

ПОЧЕМУ У ЯПОНЦЕВ НЕТ ВАРИКОЗА?

Антонина Петровна из г. Москвы рассказывает нашим читателям, в чем секрет долголетия японски, и советует его активно использовать.

Кто хоть раз бывал в Японии, не мог не обратить внимание на то, что жители Страны восходящего солнца при любом подходящем моменте постукивают себя по ступням «странными устройствами» – легкими деревянными молоточками или резиновыми колотушками на гибких бамбуковых ручках. Оказывается, с их помощью японцы испокон веков... врачуют себя. Еще с незапамятных времен крестьяне-рисоводы, стоящие по колено в воде, согнувшись в три поги-

бели, таким образом снимали усталость после долгого рабочего дня.

Многовековые наблюдения показали, что подобная нехитрая процедура оказывает заметный эффект для укрепления здоровья, повышения жизненного тонуса. Более того, она является одной из составляющих знаменитого массового долголетия японцев.

Согласитесь, было бы глупо не воспользоваться возможностью при минимуме затрат укрепить и улучшить свое здоровье «по-японски».

Каждый вечер постукивайте себя по подошвам ступней (100 раз по каждой). Можно использовать для этого обыкновенный деревянный молоточек для отбивания мяса или скалку, на крайний случай – пустую пластиковую бутылку. Удары наносите такой силы, чтобы они доставляли

вам удовольствие. И лишь по мягкому валику, который располагается на подошве сразу за пальцами, стучите очень слабо. Вы сразу почувствуете, как по телу начнут разливаться приятное тепло и чувство успокоения. Только не думайте, что исцеление произойдет в мгновение ока. Но если ввести это довольно приятное занятие в привычку, через два-три месяца вы наверняка добьетесь желаемого результата.

Согласно наблюдениям ученых Токийского университета, подобное воздействие заметно стимулирует кровообращение в конечностях, что снижает риск такого коварного заболевания, как расширение вен. Кроме того, это приводит к снятию нервного напряжения, различного рода стрессов, раздражительности, которыми так щедро «одаривает» нас жизнь.

ДОН КИХОТ ВЕЧНО МОЛОД

С Владимиром Михайловичем Зельдиным мы беседуем в его уютной гримерке в Театре российской армии, в котором он служит более 60 лет. Встретив меня в назначенный срок у служебного входа, он сразу же предупредил: «Прошу прощения, но у нас с вами для беседы только полтора часа: затем меня ожидает съемочная группа канала НТВ». Трудно поверить, что в 92 года человек может не только так замечательно выглядеть, но и быть востребованным в профессии, которую легкой не назовешь!

Зельдин родился в Твери в 1915 году в семье дирижера и учительницы. Актером вовсе не собирался быть, мечтал о карьере военного, но сама судьба толкнула его на сцену: медкомиссию по зрению он не прошел, а экзаменаторы в театральном училище сумели разглядеть в юноше превосходное владение собой, раскованность и... породу. То самое внутреннее благородство и превосходные манеры, которых так часто не хватает нам сегодня и в кино и в жизни...

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

— Владимир Михайлович, вы родились в начале прошлого века. Какое ваше самое яркое воспоминание детства?



С супругой Иветтой
Евгеньевной Капраловой.

— Трудно выделить что-то одно, потому что таких воспоминаний великое множество, ведь детство — самый светлый, радостный и прекрасный период в жизни каждого человека. Я не коренной москвич, родился в Твери и чем старше становлюсь, тем милее для меня родная Пролетарка — так назывался рабочий район города, в котором я вырос. В этом районе, еще со времен Саввы Морозова, было сконцентрировано много мануфактурных предприятий. К сожалению, отчего дома уже не сохранилось. У нас был удивительный, какой-то необыкновенно дружный двор. Он состоял из трех четырехэтажных кирпичных домов, в которых жили, в основном, инженеры, механики и прочая техническая братия. Мы, дети, ходили друг другу в гости. Зимой заливали каток, где катались на коньках, играли в хоккей.

Особенно замечательны были праздники Пасхи и Рождества. Приготовление к ним были настоящим священным ритуалом и подчас они становились увлекательнее самих праздников. Ведь это не так, как сейчас: купил по-быстрому в гастрономе всяких нарезок, консервов и — застолье готово. Представьте себе: я до сих пор помню запах колбас и буженины, которые мама покупала во времена НЭПа в рядовом магазинчике в Твери, теперь таких не сыщешь ни за какие деньги. Прекрасно помню, как мама пекла творожную пасху, а мы с сестрой облизывали ее пальцы, измазанные творогом с ванилью и изюмом, перед тем как она шла мыть руки. Такое было время...

Вот, меня часто спрашивают в последнее время: в чем секрет дол-



«Человек из Ламанчи». В роли Дон Кихота.

гожительств? А я думаю, что универсальных рецептов не существует, но здоровый образ жизни играет существенную роль. Все начинается с семьи. У меня родители никогда не скандалили и не повышали голос на детей. Папа не пил, наверное, поэтому и я не пью и не курю, благодаря чему до сих сохранил сильный голос. То же самое и в школе. У нас и мысли не было не то что о наркотиках, но даже о сигаретах. Привлекали иные радости: драмкружок, музыка, спорт. Врезалось в память, как в субботу, рано утром, мама давала мне небольшую бутылку молока, настоящую французскую булку за 5 копеек, и я спешил на стадион, потому что в то время играли пять футбольных команд. Начинала пятая команда, потом четвертая и так далее, пока дело не доходило до первой — самой мастеровитой. Мы проводили на стадионе целый день, и нам не было скучно. А еще в нашей мальчишеской среде было очень почетно получить значок ГТО, «Ворошиловский стрелок» или «Ворошиловский всадник». Но для того, чтобы их получить, надо было сдать с отличием определенные нормы, а это отнюдь не просто.

— За такую долгую жизнь судьба наверняка сводила вас со многими известными людьми. Какая из этих встреч вам наиболее запомнилась и почему?

– Вы не ошиблись. Думаю, для меня потому было интересно жить в любом возрасте, что я был далек от политики (хотя на моих глазах прошла масса разнообразных событий в жизни страны: борьба с троцкизмом, НЭП, коллективизация, две чудовищные войны, репрессии, оттепель, застой, перестройка), но мне везло на интересных людей, ярких личностей, у которых можно было чему-то поучиться. В этом плане не могу сказать, что для меня не было авторитетов. Напротив, всегда были люди, до уровня которых хотелось дорасти. В кино это, безусловно, Иван Александрович Пырьев, который утвердил меня на главную роль в фильме «Свинарка и пастух». Потом, я мог часами слушать академика Дмитрия Лихачева, который мне запомнился по фразе: «Интеллигентом притвориться невозможно», и ведь это действительно так. А что касается сильных мира сего... Ни на одном из сталинских приемов в Кремле я не был и как-то не стремился к этому. А вот с сыном Сталина – Василием и сыновьями Микояна мы вместе посещали кавалерийскую школу, где обучались верховой езде. Ничего дурного про них сказать не могу: скромные были ребята, воспитанные, и ничем не выказывали своего «особого происхождения». А еще я всегда тепло вспоминаю нашу встречу с Екатериной Фурцевой в бытность ее министром культуры. После одного из спектаклей она заглянула за кулисы, и мы недолго беседовали. Мне она показалась очень красивой женщиной и, как бы это выразиться, было ощущение, что она очень хорошо понимает людей искусства и хочет для них многое сделать. Другой вопрос, была ли у нее такая возможность?..

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ – ЧУВСТВО МЕРЫ

– Как вы следите за своим здоровьем, чтобы всегда оставаться в такой отличной форме? После перенесенного в 1980 году инфаркта изменилось ли ваше отношение к себе?

– Вы не поверите, но ничего такого особенного я не делаю. Должен признаться, что веду крайне безалаберный образ жизни, но с этим уже ничего не поделаешь: профессия актера накладывает свой отпечаток. Ложусь спать поздно, бывает, что и в третьем часу, а просыпаюсь тоже далеко после полудня. Вся моя гимнастика заключается в том, что я самостоятельно раскладываю диван на ночь, а на следующий день собственноручно его собираю. Ну и еще подолгу гуляю с собакой, это традиция. Нашего пса зовут Борис Николаевич, ему уже 16 лет от роду,



С любимым псом Борисом Николаевичем.

и он – «первое лицо» в нашем семейном государстве. Насчет еды я не сибарит и не сторонник переедания. Мяса практически не ем. Утром сам себе готовлю овсяную кашу – это быстро и полезно. В основном налегаю на овощи, фрукты, обязательно – кефир и соки. Но люблю побаловать себя и чашечкой кофе, хоть медицина его и не жалует.

А что касается инфаркта, то, разумеется, это было испытание, после которого моя жизнь сильно изменилась. Пришлось ограничить себя в некоторых вещах. До этого я играл в свободное время в теннис, плавал в бассейне, после инфаркта врачи запретили. Потом я очень любил ходить в баню, что тоже пришлось прекратить. Так что единственная нагрузка на сердце, которую я себе позволяю, – это игра в театре. А вообще я убежден, что залог долгой жизни – это чувство меры во всем. Возьмите стакан и попробуйте налить в него

воду. Если вы нальете слишком много, польется через край, и вы не сможете его поднять. А если не дольете, не получится утолить жажду в должной мере. Так и человеческий организм: соблюдайте меру в еде, питье, нагрузках и развлечениях – и проживете на свете долго.

– Согласны ли вы с расхожим в актерской среде утверждением, что сцена способна вылечить от недуга?

– Безусловно. Сцена подпитывает колоссальной положительной энергетикой. В этом отношении я согласен с замечательным актером и режиссером Малого театра Юрием Соломиным, который однажды сказал: «Для актера главное лекарство – это роли». Помню, когда в 1946 году я играл в спектакле «Учитель танцев», у меня мучительно болела спина, но стоило только выйти на сцену, услышать звуки музыки, как боль куда-то отступала... чтобы вернуться после окончания спектакля.

– Пожалуйста, поделитесь с нашими читателями любимым народным рецептом, которым вы пользуетесь дома, когда вдруг прихворнете.

– Знаете, я верю в чудодейственную силу... обыкновенной воды. Поэтому мой любимый рецепт крайне прост. Если чувствую, что простыл, тут же начинаю парить ноги в горячей воде, насколько можно терпеть. Потом сразу же надеваю шерстяные носки и ложусь спать. Если беспокоит насморк, я нюхаю стрептоцид вместо нюхательного табака. Просто тщательно растираю в порошок таблетки стрептоцида и нюхаю по чуть-чуть. А вот по больницам ходить не люблю, хотя и надо заняться зрением, а то уже сложно становится читать и писать. К профессии врача всегда относился с большим уважением. Убежден, что она должна быть призванием, а не обязанностью. Никогда не забуду руки хирурга из клиники Вишневского, к которому когда-то обратился за помощью по поводу фурункула на ноге. У него были добрые, чуткие и в то же время уверенные руки, в которые было не страшно вручить не только свою ногу, но и жизнь.

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!

— О чем вы мечтаете сегодня или вы считаете себя счастливым человеком, мечты которого сбылись?

— Как и все нормальные люди, я мечтаю о мире и здоровье моих близких. Еще мечтаю о хороших ролях, вот сейчас начал репетировать в театре «Модернь» «Дядюшкин сон» Ф. Достоевского, где у меня роль князя. А что такое счастье, вы знаете? И я не знаю, и никто точно не знает. И все-таки мне думается, что по-настоящему счастливы те люди, кто умеет находить счастье в малом. Помните, у Ивана Бунина?

*О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно —
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.*

А еще я необыкновенно счастлив, что наш замечательный режиссер Юлий Гусман подарил мне роль Дон Кихота в спектакле «Человек из Ламанчи». Порой мне кажется, что я шел к этой роли всю жизнь, ведь все, о чем говорит Дон Кихот, я пережил на своем веку. Произведение великого Сервантеса сегодня, как никогда, ко времени, потому что оно говорит о человечности, доброте и милосердии. Мы живем с вами, к сожалению, в злоепоху, когда люди привыкли к таким страшным вещам, как подлость, убийства, теракты...

— Что бы вы хотели пожелать читателям «Столетника»?

— В первую очередь для этого, на мой взгляд, надо всегда оставаться порядочными людьми. Не держать камня за пазухой, как говорится. Никому не завидовать и стараться не добавлять в этом мире зла, которого и так достаточно. А еще я хотел бы пожелать всем читателям вашей газеты словами моего Дон Кихота:

«Не называй своим ничего, кроме своей души. Люби не то, что ты есть, а то, каким хочешь и можешь стать. Станет все то, что жалко отдать, обузою на пути. Помочь торопись человеку ты, Рыцарь Прямых Дорог!»

Беседовала Наталья ТУРОВСКАЯ.

ЦЕЛЛЮЛИТУ ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ВОЙНА

Женский идеал сегодняшнего дня — тоненькая девушка с плоским животом, маленькими ягодицами и ровной кожей. Для современных женских туалетов, особенно летних, характерен минимум материи и максимум обнаженного тела. Если материи много, то ноги все равно открываются глубокими длинными вырезами. Так что сегодня одеждой целлюлит уже не скроешь. Посему целлюлит объявлен злостным врагом женского тела.

Война с целлюлитом в наши дни приняла нешуточный размах. Согласно статистике, это заболевание возникает у более чем 80% женщин; его часто путают с простым алиментарным ожирением и женщины, страдающие целым рядом нарушений, вызванных целлюлитом, часто не знают их настоящей причины.

А основные причины возникновения целлюлита: неправильное питание, гормональные нарушения, малоподвижный образ жизни, ношение обуви на высоких каблуках, сдавливающих предметов одежды, и, что делать, беременность.

ДИАГНОСТИКА

Нераспознанный целлюлит, о котором сама женщина может и не подозревать, дает косвенные «сигналы тревоги». Если возникают перечисленные ниже нарушения, то следует внимательно осмотреть собственную фигуру.

Цвет кожи на холоде резко изменяется: она приобретает неровную красноватую или синюшную окраску, краснеет пятнами или кажется покрытой множественными беловатыми пятнышками.

Возникают частые судороги. При расстройствах кровотока вследствие целлюлита мышцы не получают необходимого количества крови и появляются судороги — болезненные сокращения мышц (при их напряжении) или, если нарушения кровотока выражены, и в состоянии покоя.



Один из симптомов целлюлита — частое возникновение кровоподтеков на бедрах, ногах, руках. Если даже легкий ушиб вызывает кровоподтек на коже, то это свидетельствует о хрупкости капилляров вследствие венозного застоя крови. Постепенно эти кровоизлияния увеличиваются и придают коже синеватый цвет.

Чувство тяжести — наиболее частая жалоба: в пораженных целлюлитом частях тела ткани содержат избыточное количество жидкости и невыведенных продуктов обмена веществ.

Онемение конечностей, холодные ноги с частым варикозным расширением вен, склонность к отморожениям, сухая кожа — результат недостаточного кровоснабжения, а следовательно, и недостаточного поступления кислорода и питательных веществ к тканям.

При наличии перечисленных ниже проявлений, сомнений быть не должно — это целлюлит:

① поверхностные ткани в том или ином участке тела рыхлые, тонкие, при нажатии пальцем легко поддаются, как будто вы нажимаете на

кусочек теста. На этом участке можно нащупать плотные узелки и бляшки, отмечается повышенная хрупкость капилляров, расширение вен, частые синяки. Это – «мягкий» целлюлит;

① поверхностные ткани, наоборот, плотные. Если их ущипнуть, то покажется, что под кожей перекатываются дробинки. Пораженный участок не рыхлый, а плотный, напряженный. Кожа почти всегда сухая, сморщенная. Поверхностный слой кожи – эпидермис – очень тонкий, слабый, блестящий, часто покрыт беловатыми полосами от разрывов эластических волокон. Это – «твердый» целлюлит.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Если женщина, страдающая целлюлитом, пытается избавиться от неэстетичных жировых «подушечек» с помощью малокалорийной диеты, то ее организм использует наиболее доступные жировые отложения, которые расположены в области лица, шеи, груди и т. д. В результате отмечается значительное похудание верхней части тела, а в пораженных областях изменения минимальны и диспропорции фигуры становятся все виднее.

ДИЕТА

Диета для профилактики целлюлита должна включать нежирное мясо, нежирные сыры, свежие фрукты, обезжиренное молоко, мед, нежирную рыбу, свежие овощи, нежирный кефир.

Допускаются: цельное молоко, фруктовые джемы и желе, растительное масло, хлеб из зерна грубого помола, макаронные изделия, рис, чай и кофе, яйца, кефир из цельного молока, нерафинированный сахар.

Для активизации жировых отложений в пораженных целлюлитом участках тела необходимо устранить мешающие кровотоку препятствия – отеки и уплотнение соединительной ткани. Это, во-первых, секторальная прессотерапия для выведения избы-

точной жидкости и шлаков: воздействие специальным аппаратом на ягодицы, нижние конечности и др. (сжатым воздухом создается давление, обратное гидростатическому давлению сердечной мышцы).

Без какого-либо преувеличения можно назвать вредными все виды физиотерапии, оказывающие сильное физическое воздействие на пораженные области тела. Это прежде всего грубый, неосторожный массаж, электрические аппараты для вибрационного массажа и автомассажеры с вибрирующим массажным поясом, которые могут вызвать разрывы капилляров и раздражение стенок сосудов, а следовательно, и увеличение отеков.

Иглорефлексотерапия (и особенно аурикулотерапия) имеет очень большое значение в терапии целлюлита, так как прежде всего способствует восстановлению и нормализации равновесия энергетических потоков в организме.

ФИТОТЕРАПИЯ

Очень полезно при целлюлите использовать в качестве лекарств пищевые растения – лук, огурцы, сельдерей, петрушку, капусту, лук-порей, укроп, клубнику, пить в большом количестве отвары и настои из плодородных вишни, яблочной кожуры, огуречной травы и таволги. Морис Мессеж в книге «Природа права» настоятельно рекомендует настой из свиной пальчатой и кукурузных рылец, а для лечения кожи вида «апельсиновой корки», для возвращения ей мягкости и эластичности – плющ обыкновенный: «Я делаю из него мази для лечения целлюлита, а также припарки и компрессы, которые прикладываются к болезненным и воспаленным участкам. Небольшие очаги целлюлита рассасываются, если на-

ДЕСЯТЬ «НЕТ»

НЕТ – пище, затрудняющей работу печени и выведение шлаков. Целлюлит – это перерождение соединительной ткани, вызванное задержкой жидкости в организме в результате накопления продуктов обмена.

НЕТ – нелеченым гормональным расстройствам. Нерегулярные менструации и проблемы, связанные с употреблением противозачаточных средств, требуют обращения к гинекологу.

НЕТ – неподвижности.

НЕТ – высоким каблукам.

НЕТ – сдавливающим предметам одежды.

НЕТ – неправильным позам. Ноги, положенные одна на другую, опущенные плечи и лордоз (искривление позвоночника) замедляют и ухудшают кровообращение. Если вы в течение дня долго сидите на стуле, это вызывает такое же сдавливание тканей бедер, как и узкие брюки. Выход один – гимнастика.

НЕТ – частому и поверхностному дыханию.

НЕТ – стрессам и раздражительности.

НЕТ – курению.

НЕТ – вредной привычке как можно меньше пить жидкости, чтобы не пополнить.

тирать их измельченной травой плюща или прикладывать ее на несколько часов в виде припарки. Можно также замочить в горячей воде несколько больших горстей плюща или будры плющистой на 24 часа и затем часто растирать настоем пораженные целлюлитом части тела».

Для облегчения выведения шлаков при целлюлите хорошо использовать ряд настоев и отваров: таволга вязолистная 2 ч. л. на стакан воды и принимать по 4 стакана в день (цветки таволги).

свиной пальчатый и кукурузные рыльца по 1 ч. л. на 1 литр кипятка, настаивать 15 минут и пить до 4 стаканов в день;

толченые корневища свиной пальчатой 1 ч. л., трава одуванчика 1 ч. л., цветки таволги вязолистной 1 ч. л. и кукурузные рыльца 1 ч. л. на 1 литр кипятка. Настоять 15 минут и пить до 4 стаканов в день.

Инна ЛИМОНОВА.

МЕДЬ ПОБОРЕТ АСТМУ

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья. Для ее лечения применяются различные лекарственные средства, назначаемые в таблетках, аэрозолях, инъекциях. Подбор лекарственных средств врачом строго индивидуален.

Современная медикаментозная терапия, особенно седативные препараты и антибиотики, привели к появлению «лекарственной болезни». В настоящее время актуален как поиск безмедикаментозных методов лечения, не вызывающих отрицательных побочных действий, снижение энергетики (иммунитета)

организма, аллергических реакций, ухудшение генотипа, появление новых форм патогенных микроорганизмов, так и разработка современных методов диагностики с целью определения заболевания на ранней стадии (на клеточном уровне).

Как показывает практика, причиной заболевания бронхиальной астмой является резкое снижение энергетики главных бронхов (относительный уровень энергетики главных бронхов менее 15%) при сохранении энергетики Центра онкологии не ниже 50%.

Для излечения больного необходимо поднять энергетику не только главных органов, но и организма в целом. Для снятия приступов удушья и лечения необходимо использовать медетерапию. На ри-

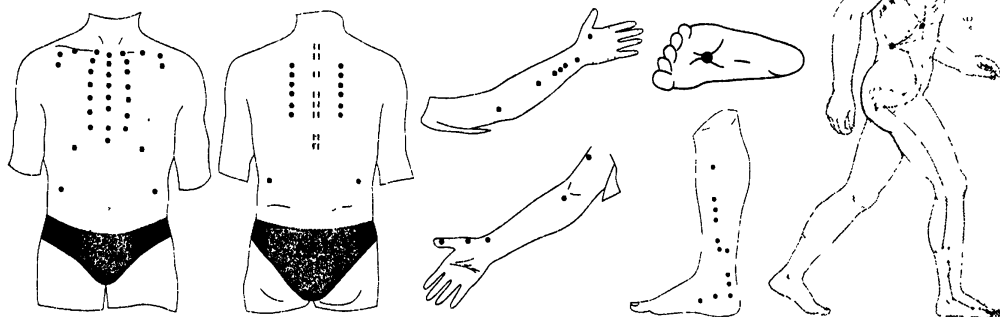
сунках указаны основные биоактивные точки (БАТ), на которые следует ставить медные пластины, закрепив их на теле с помощью лейкопластыря. Выбор формы пластины в плане и размер самих пластин (толщина, диаметр и др.) для каждой БАТ производится с помощью маятника или Г-образной рамки целителем (врачом). Продолжительность ношения пластин – 4-5 дней. Далее перерыв – на сутки. Срок лечения зависит от уровня снижения энергетики главных бронхов и организма в целом на момент начала лечения.

Одновременно с ношением пластин больной должен пить 5% раствор яблочного уксуса (2-3 ч. л. на стакан теплой воды) и мед (1 ч. л.), растворенный в этом же стакане, не менее 3-х раз в день после еды. Для облегчения отделения мокроты необходимо также принимать «Сироп с подорожником» Доктора Тайсса.

В период между ношением пластин на теле, спину и грудную клетку желательно массировать эбонитовыми дисками, диаметром 100 мм и толщиной 10 – 12 мм.

Василий ГОРЯЧЕВ, биорадиолог, целитель.

г. Москва.



ЭТО АКТУАЛЬНО!

КАК СОХРАНИТЬ 100 000 КМ КРОВЕНОСНЫХ В ЧИСТОТЕ СОСУДОВ?

Кровеносные сосуды – это дорога жизни. По ней к каждой клетке нашего организма идут питательные вещества, кислород, энергия. И протяженность этого пути в организме человека (включая разветвленную сеть капилляров) – даже трудно себе представить – 100 000 километров!

А теперь подумайте: как трудно организму в современных условиях сохранить кровеносные сосуды в порядке и чистоте! Стенки сосудов травмируются, на них откладываются холестерин, который превращается в бляшки и тромбы. Что за этим следует, известно каждому... Как же поддержать здоровье сосудов, чистоту дороги жизни?

В Швейцарии – стране, занимающей первое место в Европе по продолжительности жизни, такое средство было найдено. Это лекарственное растение **вербена**, которая обладает способностью очищать сосуды даже при выраженном атеросклерозе и тромбах. Вербена содержит компоненты, которые буквально захватывают холестерин, осевший на стенках сосудов, и выводят его из организма, спасая кровеносные сосуды от катастрофы.

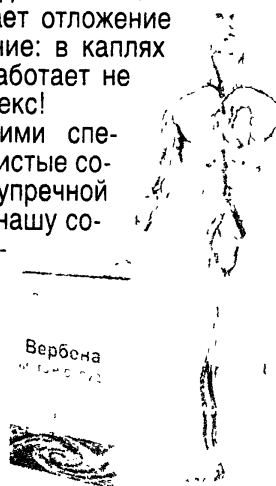
На основе вербены в Швейцарии были разработаны специальные капли – «Вербена – чистые сосуды». Их натуральные, высокоэффективные компоненты выверены со знаменитой швейцарской точностью. Действие очистите-

ля сосудов – вербены – дополнено экстрактом **гинкго билоба**, который восстанавливает кровообращение при возрастных изменениях сосудистой системы. Трава **готу кола** улучшает кровоснабжение мозга, **черноплодная рябина** снижает давление и укрепляет стенки сосудов. **Клевер луговой** – источник изофлавоноидов – снижает вязкость крови и предупреждает отложение холестерина. Обратите внимание: в каплях «Вербена – чистые сосуды» работает не один компонент, а целый комплекс!

Разработанные швейцарскими специалистами капли «Вербена – чистые сосуды» позволяют держать в безупречной чистоте и отличном тонусе всю нашу сосудистую систему. А это, по мнению медиков, – **главное условие долголетия.**

Капли «Вербена – чистые сосуды» – дорога жизни должна быть чистой!

СПРАШИВАЙТЕ В СВОЕЙ АПТЕКЕ.



Информацию о том, где приобрести «Капли Вербена», смотрите на стр. 17.

ИКОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА...

Несколько лет назад я страдала от того, что на пальцах рук постоянно трескалась кожа, особенно после соприкосновения с землей во время работы на даче. Помог мне справиться с этой напастью алоэ: с листа растения с одной стороны срезала кожицу и накладывала лист мякотью на больные места. Привязав бинтом, держала, пока лист не подсохнет. И так несколько раз в день. Через 2–3 дня руки зажили, и болезнь больше не возвращалась.

У моего уже взрослого сына ни с того, ни с сего случился приступ икоты. Обычно икота быстро проходит, если попить воды или сильно нажать руками на диафрагму. На этот раз ничего не помогло. Заглянув в свою тетрадь народных рецептов, я приготовила отвар из семян укропа: 1 ч. л. растолченных семян залить стаканом кипят-

ка. Сын выпил остывший отвар, икота прошла и больше не повторялась.

*Сегодня день удачный для меня:
Такую приобрел газету я!
Она надежду дарит нам, указывает путь
Леченья верного, и в этом ее суть!
Ее страницы все полны идей,
Там много есть советов и статей
Народа мудрого и опытных врачей.
И ты узнаешь, о чем все говорят,
Когда прочтешь из букв начальных ряд!*

Л.А. НАЗАРОВА.

390005 г. Рязань,

ул. Татарская, д.29/44, кв.26.

СИЛА ГВОЗДИКИ И ДЕВЯСИЛА

Часто болея ОРЗ, я стала задумываться: как помочь своему организму и укрепить ослабленный иммунитет? Пробовала обливаться холодной водой, но из-за проблем с сосудами выяснилось, что мне это не подходит

(долго не могла согреться). А вот кто действительно мне помог избежать простуд, так это бальзам из девясила и обыкновенная гвоздика (которую используют для маринада при консервировании). Бальзам из девясила готовлю так: 300 г свежих или 30 г сухих измельченных корней девясила заливаю 1 л воды и кипячу 20 минут. Затем процеживаю и добавляю в отвар 1/2 стакана яблочного сока и 100 г сахара. Тщательно размешиваю и пью по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. (Но будьте внимательны: девясил противопоказан при беременности и заболеваниях почек!) Гвоздику я постоянно ношу с собой. В людных местах во время эпидемии гриппа она хорошо защищает от вирусов. Просто нужно откусить маленький кусочек и держать за щекой вместо леденца. Кстати, она и дыхание освежает лучше любой жвачки.

Любовь Ивановна ТЕРЕХОВА.

242500 Брянская обл., г. Карачев.

Октябрьская, 47.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СТОЛЕТНИКА

ЕСЛИ У ВАС КРОВОТЕЧЕНИЕ

ПРИ НАРУЖНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ в некоторых случаях кровь можно остановить самостоятельно. Для этого есть такие простые способы:

ПРИПОДНИМАНИЕ КОНЕЧНОСТИ. Руку (или ногу) надо поднять таким образом, чтобы рана на ней оказалась выше уровня сердца пострадавшего. Даже если кровотечение не прекратится после этого, оно обязательно станет менее интенсивным.

ПАЛЬЦЕВОЕ ПРИЖАТИЕ. Для этого важно максимально сильно прижать поврежденную артерию к кости в тех местах, которые доступны для сдавливания. Польза этого способа состоит в экономии времени при оказании первой помощи: после того, как вы сделаете пальцевое прижатие, можете подготовить все необходимое для более надежного способа остановки кровотечения (например, сделаете звонок в «скорую» или позовете на помощь соседей и пр.).

МАКСИМАЛЬНОЕ СГИБАНИЕ КОНЕЧНОСТИ. Необходимо до предела согнуть руку (или ногу) в суставе, расположенном выше места ранения. Потом зафиксировать его в таком положении бинтом (веревкой, поясом, ремнем или другим подручным средством).

ДАВЯЩАЯ ПОВЯЗКА. К этому способу обращаются в том случае, когда были испробованы все предыдущие, но успеха они не принесли (или если кровотечение

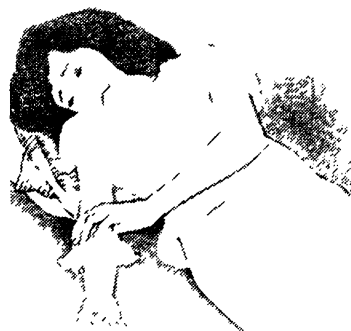
из мягких тканей). Первым делом на область раны следует положить 3-4 марлевых салфетки (или сложенный вчетверо кусок стерильного бинта), после чего туго зафиксировать его бинтом или косынкой.

Если несмотря на все сделанное вами, кровь не останавливается, следует обязательно обратиться за медицинской помощью.

При самом распространенном капиллярном кровотечении (например, порезы пальцев рук и ног стеклом или ножом на кухне), достаточно приложить ватный тампон, смоченный в 3% растворе перекиси водорода.

Но наиболее опасны внутренние кровотечения, особенно если вы страдаете хроническими заболеваниями ЖКТ. Вас должны насторожить такие симптомы: рез-

кая бледность, внезапная боль в области живота, которую можно сравнить с ударом кинжала, нарастающая слабость, головокружение, кровь в кале или в моче. В таком случае нужно сразу же вызвать «скорую помощь», иначе драгоценное время будет упущено.



ИНФАРКТ ПО «ЗАЛЕТУ»

Мы познакомились в Боткинской больнице. У дяди, брата отца, случился второй инфаркт. Первое время нам было ни до кого и ни до чего. Нужно было вытаскивать родного человека с того света. А когда дядя пошел на поправку, я и обратила внимание на его молчаливого и сосредоточенного соседа по палате.

В отличие от большинства инфарктников Алексей был относительно молод: в больнице ему исполнилось сорок лет. Я удивилась, узнав его возраст. Седина на висках и сеточка морщин делали его старше, солиднее.

На этом, очень грустном, дне рождения, проходившем в больничной палате, мы и разговорились. Алексей Митрофанович рассказал мне свою историю, которую я, с его разрешения, решила предать гласности, изменив, разумеется, имена.

«Мне кажется, девяносто девять и девять десятых процента мужских инфарктов происходят из-за женщин, и в основном, из-за отношений в семье, — начал свой рассказ Алексей. — Лично я с первых дней семейной жизни почувствовал, что пришел не ко двору. Жена и теща постоянно попирали мою гордость, высмеивали мои недостатки, привычки. Я не осмеливался возражать. Дело в том, что я примак, «втершийся» в первопрестольную благодаря штампу в паспорте. Женился на москвичке, с которой учился в одной студенческой группе, и пришел в ее дом...»

А вскоре Алексей уехал домой, в Саратов. Стояло жаркое лето, последние студенческие каникулы. Младшая сестренка, смешливая Лидочка, восемнадцатилетняя студентка Саратовского пединститута, загорелась познакомиться Алексея с какой-то Люсенькой из своей группы. «Она тебе непременно понравится, — щебетала сестричка. — Люся такая симпатичная... А то небось присмотрел себе невесту в Москве...»

Брат пожал плечами: «С чего ты взяла? Нет у меня никого...» — и вдруг покраснел, вспомнив, как случайная девушка Ирина прижималась к нему, обнимала непослушными руками, что-то шептала...

Алексей отогнал от себя это навязчивое видение. Мало ли что бывает в жизни мужчины, вот и та ночь в общежитии — прошло и миновало.

А вечером Лида с таинственным видом куда-то убежала и вернулась с обещанной Люсенькой, восемнадцатилетней хохотушкой. И был общий треп, и танцы

...Алексея погубила шальная минута. На свадьбе однокурсников в общежитии засиделись допоздна. Ирина предупредила родителей, что заночует у подруги. А потом... шампанское ударило в голову, молодость взяла свое. Ира и Алеша потянулись друг к другу, провели вместе ночь.

под «видак», провожания... И что-то уже намечалось, тронуло сердце. Люсенька была такая нежная, податливая, тихая и одновременно неприступная, какой, вероятно, и положено быть порядочной девушке, ждущей своего единственного.

Они встречались ежедневно, и Алексей видел по Люсиным глазам, что мог бы стать тем единственным... Им нравились одни и те же книги, спектакли, песни, улицы, Волга. И маме Алексея девушку приглянулась. И отцу, хотя он и

напускал на себя строгий вид, наблюдая, как его старший чистит до блеска ботинки, собираясь на свидание. А уж Лидка, та просто прыгала от восторга: сбывалась ее давнишняя мечта — свести лучшую подругу и любимого братца.

Да, кажется, он был тогда действительно счастлив, в свои двадцать два — рукой подать до инженера — встретивший в родном городе свою подростковую судьбу.

В тот августовский день Алексей наконец решился. Он признается в любви, сделает предложение. Они отпразднуют что-то вроде помолвки, и Люся станет его невестой. А поженятся они еще не скоро, через год, когда Алексей защитит диплом и вернется в Саратов...

Он представлял себе Люсино, враз озарившееся улыбкой, милое лицо, когда отец протянул конверт: «Письмо тебе. Из Москвы...» Распечатал и ахнул: «У нас будет ребенок, Алеша», — четким, каллиграфическим почерком писала Ирина. Строчки поплыли перед глазами. О, Господи! Одна ночь, одна шальная ночь... «Что будет с Люсенькой?» — билось в мозгу.

Алексей вошел в комнату мертвенно-бледный и с порога оголошил родителей: «Я женюсь. На москвичке. Готовьтесь стать дедом и бабкой». Мать заревела в голос, а отец обнял ее за плечи и все повторял: «Успокойся, Верунь. Все нормально»

В октябре Алексей с Ириной расписались, и он переехал из общежития в тещину трехкомнатную квартиру. Люсенька долго горевала и даже после того, как у молодых родился сын Ромка, еще на что-то надеялась, писала Алексею письма до востребования. Но через полтора года родилась дочь Ксюша, и Алексей окончательно утвердился в мысли, что у него есть семья. Как у всех. А Люсе написал, чтобы забыла его, дурака, и свою жизнь устраивала.

Однако не заладилось у них с Ириной, даже после рождения двоих малышей все шло сикось-

накось. Жена отталкивала Алексея своей вечной фанаберией. Ей непременно надо было доказать, что она в семье главная, а он всего лишь провинциал, ничтожество. Однажды хотел наказать сына за какой-то проступок. Ирина рванула мальчишку к себе и крикнула: «Не хозяйничай! Права голоса у тебя здесь нет! В мой дом пришел!» Он ощутил себя одиноким, чужаком.

В интимной жизни тоже не было радости. Жена и в постели оставалась резкой. Алексей предложил разойтись. Ирина категорически отказалась. Ее устраивал статус замужней дамы и не прельщала участь разведенки с двумя детьми.

А там и Алексей Митрофанович начал все чаще ловить себя на мысли, что уже и не хочет развода. Жизнь с ее неурядицами стала привычной. Перемены пугали. Алексей словно впал в оцепенение. Постоянные попреки жены и тещи сделали свое дело: он явно недооценивал себя. Когда сотрудницы на работе кокетничали с ним, представительным, интеллигентным мужчиной, не вступал в предложенную игру, не отвечал на призыв. Почему? Что его останавливало? Может быть, провинциальность, с молоком матери впитанная порядочность. Может быть, любовь к детям, особенно к дочери. Сын больше к матери жался, а дочь — к нему. Летит, бывало, стремглав, только ключ в двери повернется, тапочки тащит. А рот — до ушей, радуется отцу, будто Деду Морозу. «Соскучилась», — шепчет.

Из-за Ксюши он терпел все: непрерывные подкалывания жены и тещи, скандалы по пустякам, отсутствие любви. Ну и из-за Ромки, конечно. Хотя Ромка считался как бы Иришиным сыном. Они даже детей «разделили», настолько далеко зашло их противостояние.

...«Скорая» увезла Алексея Митрофановича на рассвете. Диагноз: инфаркт миокарда. Два месяца в больнице, потом — санаторий, реабилитация. «Нельзя слишком долго копить в себе боль, — сказал мне Алексей в Боткинской. — Ни один стресс даром не проходит».

Я видела его жену, Ирину Константиновну, молодую, холерную даму с тонкими, как ниточка, губами. Высокий темноволосый юноша, очень на нее похожий, поддерживал мать под руку. Это был семнадцатилетний Роман, уже осознающий свою привлекательность. Он холодно, как-то отстраненно общался с отцом, подолгу не задерживался у больничной койки.

Иначе вела себя пятнадцатилетняя Ксюша, порывистая девочка-подросток с косой и ярким румянцем. Она с порога приветствовала всех, находившихся в палате, будто благодаря за хорошее отношение к ее отцу, и бросалась в его объятия, вся припадала к нему. Они замирали, тесно прижавшись друг к другу: два очень близких, родных человека. Потом Ксюша начинала доставать какие-то баночки, пакетики, кульки.

Алексей Митрофанович ласково пенял: куда, мол, ему столько. «А соседей угости, папочка», — откликнулась Ксюша и немедленно предлагала кому-то налитую соком грушу или гроздь винограда. От отца она не отрывала глаз.

Обожание, преданность, доброта читались в них.

И я поняла терзания и муки Алексея Митрофановича: хоть и было ему плохо и неуютно в собственном доме, а не мог он из него уйти. Потому что там жила Ксюша, его солнышко, его надежда. Изменить жене, завести любовницу, изворачиваться, вести двойную жизнь — это не для него.

...Мы увиделись с Алексеем Митрофановичем полгода спустя. Он уже вернулся из санатория, вышел на работу. «Рубцы-то заживают, — вздохнул Алексей, — а сердце всё болит...» Он помолчал и добавил: «Жену поначалу напугал мой инфаркт, а сейчас — она такая же, как была. Сухая мегера».

Я не знала, что и сказать. Чем помочь его горю? Сделать это могла лишь Ксюша — та уже спешила на встречу отцу в коротенькой, отороченной искусственным мехом, шубке.

Елена БЕРЕЗИНА.

«ЖЕНА НА ТРИ ГОДА»

Однажды довелось мне присутствовать на бракосочетании, когда люди женились с твердым намерением расстаться... через три года. Мой приятель, 30-летний врач-уролог, успешно защитивший кандидатскую, получил приглашение поехать на три года в Индию.

Все бы хорошо, безусловно, ехать надо: на редкость колоритная страна, интересная работа, высокий заработок — что может быть заманчивее! Но мешало существенное затруднение: он был холостяк, а за границу в те времена неженатых на длительный срок категорически не выпускали. И Виктор (так зовут моего приятеля) предложил сотруднице института, где они работали, молодой и приятной женщине, стать его женой, но только... на время командировки. До нее он предлагал то же самое двум своим знакомым, но они не согласились, посчитав такое для себя унижением, хотя обе, между прочим, не были замужем и мужского пола не чурались... Третья попытка оказалась удачной, и мой друг обзавелся «женой на три года».



С тех пор прошло уже более 30 лет, но «временные супруги» по-прежнему живут вместе, у них двое детей, внуки и полная семейная гармония. Так брак по расчету стал браком по любви. И, глядя на этот счастливый союз, лишней раз убеждаюсь в гениальной прозорливости Льва Николаевича Толстого, оставившего в своих дневниках запись о том, что главная причина семейных несчастий та, что люди воспитаны в мысли, что брак дает счастье.

Николай Петрович КОРОВИН.

Московская обл., г. Видное.

НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Дорогие мои, не надейтесь только на то, что попьете какую-то чудодейственную травку, и к вам вернется здоровье. Главное, решающее значение имеют ваши усилия и ваша воля к жизни. Осознайте это и возьмитесь за себя. Здоровье не купишь, не украдешь, не найдешь на дороге и не получишь в подарок. За здоровье надо бороться, здоровье вам может дать только один человек — это вы.

Начните сражение за свое здоровье и выиграйте его, а для этого мало принимать только травы, необходимо заниматься комплексным укреплением организма и вести здоровый образ жизни: перейти на правильное и здоровое питание, начать заниматься бегом или длительной ходьбой, закаливанием, физкультурой, периодически проводить голодания и очищение организма, оздоровить психику.

Хочу рассказать о лечении болезней, которые связаны с повышенной вязкостью крови — тромбоз, варикозное расширение вен, геморрой, инфаркт, инсульт. Одной из причин возникновения этих болезней является густая кровь. Для лечения и профилактики возникновения указанных заболеваний надо разжижать кровь, чтобы она циркулировала по венам и тканям не как густой кисель, а свободно. В этом вам помогут следующие рецепты:



Софоры японской плоды (семена): 100 г плодов (семян) софоры японской залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Хранить в холодильнике. Первые 3 дня принимать по 15 капель, смешивая с 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день натощак. Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 мин. Курс лечения — 3 недели. Сделать перерыв — неделю, курс

лечения повторить и так до тех пор, пока настойка не закончится.



Каштана конского кожура плодов: 50 г кожуры (примерно стакан) залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Хранить в холодильнике. Первые 3 дня принимать по 25 капель, смешивая с 1/4 стакана теплой воды, 2 раза в день (утром и вечером), натощак. Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 мин. Курс лечения — 3 недели. Сделать перерыв — неделю, курс лечения повторить и так до тех пор, пока настойка не закончится.

Александр Васильевич ГОЛОВКОВ,
народный целитель, травник.
352909 Краснодарский край,
г. Армавир, а/я 900.

ЗА ЗИМУ ВОССТАНОВИМ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

Хочу поделиться с читателями газеты своими рецептами, как избавиться от бородавок и сохранить остроту зрения в пожилом возрасте. В травниках советуют смазывать бородавки соком одуванчика, но этот рецепт имеет один недостаток — в кровь попадает очень мало лекарственного вещества и, естественно, терапевтический эффект будет невысокий. Я советую читателям использовать корни одуванчиков. Корни нужно промыть, измельчить ножом на отрезки длиной 2-3 мм. В стакан примерно на 1/4 засыпать полученное крошево стакана, залить доверху крутым кипятком. Подождать, пока настой остынет, принимать его нужно в течение дня в два приема. Как правило, достаточно одной процедуры, чтобы уже через 2 недели тело полностью очистилось от бородавок.

Со временем теряется острота зрения и после 50-ти многие вынуждены пользоваться очками. В этой ситуации поможет шиповник коричный. В конце августа нужно

собрать зрелые, но не мягкие ягоды шиповника, перебрать их, промыть и сложить в холодильную камеру, предварительно упаковав в целлофановые пакеты. Замороженные ягоды не теряют своих лекарственных свойств, их можно использовать в течение года, по мере надобности. Для приготовления отвара возьмите 1 стакан ягод шиповника коричневого, засыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте 1 л воды и, нагрев до кипения, сразу снимайте с огня (вода не должна кипеть более 1-2 минут!). Отвар, остудив до комнатной температуры, пьют по 1-2 стакана в течение дня, оставшиеся ягоды тоже употребляют, выбрасывая только семечки. Ягоды шиповника содержат огромное количество витаминов и других биологически активных веществ, которые за зиму помогут вам вернуть зрение до 1.

Я выращиваю лекарственные травы, а также заготавливаю их на Обских лугах и тайге, не понаслышке знаю, что природа может подарить нам безграничное множество рецептов долголетия. Здоровья вам всем!

Людмила Александровна КОЛПАШНИКОВА,
636461 Томская обл.,
г. Колпашево, ул. Ватутина, д. 19.

ГОТОВИМСЯ К ДАЧЕ

Название вашей и уже теперь нашей газеты очень удачное. У меня оно, к примеру, с первого же номера вызвало воспоминание о деревенском детстве, когда, бывало, в зимнюю пору, подходя к оконцу тесной избы, я любовался свежезеленым растением, метко прозванным столетником. И хоть оно было колючим, зато излечивало и раны, и ожоги на теле, головные боли, потерю аппетита и даже простудные заболевания. Казалось, растение это вечно зеленело и радовало хозяев дома... Так что мы, пенсионеры, возлагаем на «Столетник» особую надежду — черпать из нее рецепты долголетия.

Уважаемые читатели «Столетника», уже совсем скоро мы начнем возвращаться на наши родные сотки: не бойтесь работы на земле, пусть она послужит вашему здоровью, принесет вам радость жизни, отблагодарит вас плодами труда. А чтобы работа на земле не была вам в тягость, хочу поделиться своими наблюдениями.

Часто видя, как работали две мои соседки по даче, я нередко советовал им отдохнуть или сменить однообразный труд. Бывало, наклоняясь над грядками, они по несколько часов подряд выбирали сорняки, причем в полуденную жару, когда и без дела пот пробиравал. Или возьмутся воду из речки таскать, и тоже без передышки – час, другой, третий. Вот откуда расширение вен или другие болезни ног, рук, позвоночника...

Я, напротив, «не заводился», как иные землеробы, не терял чувства меры и напоминал себе, что дел на участке всегда полно, все сразу не переделать. А потому, наметив главные из них, чередовал, к примеру, прополку с рыхлением тяпкой, лопатой или граблями, полив с осмотром и обработкой кустарников или сбором ягод, заготовкой лекарственных растений. Зачем напрягаться в самую жару, когда можно передохнуть в тени и наверстать работу ближе к вечеру. А как приятно полежать в тени от своего домика или близкого дерева, сделать несколько упражнений, особенно на растяжку, на выпрямление позвоночника. Словом, не надо напрягаться так, чтобы к вечеру еле ноги передвигались. Иначе на следующий день все равно что-то не доработаете, а то и вовсе потеряете «аппетит» к труду на земле.

В этом отношении мне нравится наблюдать, как работает один из старейших огородников нашего товарищества, участник Великой Отечественной войны Алексей Константинович Лукьянчиков. Несмотря на свой преклонный возраст, ему уже 80 лет, он может трудиться с утра до вечера и на свой

участок, как я замечал, всегда приходит как на праздник.

*Кто-то бросил огород,
Ну а я – наоборот,
Приобрел на склоне лет, –
Земледельцам шлю привет!
Нам к земле не привыкать,
Нам она – родная мать.*

Л.Н. МОНАХОВ.

142300 Московская обл., г. Чехов.

ЗА ДОБРО ДОБРОМ ПЛАТИТСЯ

Прочитала замечательную, добрую газету «Столетник», и решила открыть тайну, которую мы с мужем храним уже почти 50 лет. Поженились мы в 1952 году, прожили вместе почти 7 лет, а детей все не было. Я часто плакала, ведь, несмотря на трудную жизнь, очень хотелось малыша. Решили усыновить – совсем маленького, и держать все в секрете. Мы обошли много кабинетов, наконец, в Институте Акушерства и гинекологии нашли мальчика, который родился весом 1 кг 400 г. Разрешили нам посмотреть будущего сыночка. Мне ребенок не понравился – был похож на головастика: большая голова, крупные выпуклые глаза, на правой стороне лица видны сосудики... Когда малыша унесли, я говорю мужу: «Не хочу такого!» Но муж мне сказал: «Он первый нашелся, его и возьмем». Я легла в роддом, а муж оформлял документы. Все прошло замечательно, я «родила», ушла в декрет...

К годiku наш сынуля стал красивым мальчиком с кудрявыми русыми волосиками, во дворе его звали Пушкиным. Рос Олег хорошим, очень любил детей – всегда дарил им свои игрушки, жалел обездоленных детей. В армии служил подводником на дизельной лодке, потом женился. Сейчас у нас 2 внука, внучка, да еще и правнук – ему исполняется годик.

Старший внук служил в Чечне, где, «благодаря» неуставным отношениям, потерял зрение на одном глазу. Если бы я к нему туда не поехала, он бы еще и без ноги остался – я настояла, чтобы его положили в госпиталь: нога покрылась черными пятнами. Полечили, почистили, теперь все нормально.

Вот так мы и живем: за добро добром платится – беды нас обходят стороной. А в копилку «Столетника» высылаю рецепты, проверенные на себе. Пусть они помогут людям победить недуги.

Я очень сильно болела ангиной, а вылечилась так: купила в аптеке 50 мл. настойки подорожника, положила в нее небольшой кусочек прополиса (на глаз). Прополис растворился, и этим средством я смазывала миндалины: ваточкой, накрученной на палочку. На каждую миндалину – отдельную ватку. Три раза помазала, и ангина прошла. Вот уже 45 лет как не беспокоит ни меня, ни моих близких.

От судорог, особенно от ночных, я мажу подошвы и икры ног кусочком лимона. Так мажу несколько ночей – после 4-х процедур обычно на месяц судороги прекращаются, потом появляются снова, и я их снова прогоняю лимоном. Последний раз мазала ноги с неделю и, наверное, совсем прогнала судороги – давно не беспокоят.

Надежда Ивановна ГОРЯЙНОВА.

г. Ростов-на-Дону.

Читатели «Столетника» спрашивают: «Где получить информацию о том, зарегистрирована ли биологически-активная добавка?»

Официальные сведения о зарегистрированных БАД и области их применения размещены в сети Интернет на сайте Информационно-методического центра «Экспертиза» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по адресу www.crc.ru в разделе «Госрегистрация», смотрите «Реестр».



Огарков Владимир Николаевич – народный целитель России, врач-фитотерапевт, гомеопат. Многие читатели знакомы с ним по его публикациям в популярных периодических изданиях. Он – автор книг «Золотой ус в лечении болезней века», «Все о Золотом усе из первых рук», «Останови болезнь», «Здоровье женщины после сорока». В ближайшем будущем выйдет его новая книга «Почему ржавеет железное здоровье».

ЛЕГЕНДЫ ЛЕСНОГО ОЗЕРА

Главы из книги «Записки народного целителя»,
которая готовится к печати

(Окончание. Начало в № 6)

ДОБРЫЙ ЗЛОДЕЙ В БАГРЯНЦЕ

В последствии, став военным врачом, я и сам довольно часто применял настойку мухомора в лечебных целях. Принимать настойку мухомора желательно в начальной стадии онкозаболевания. После приема настойки нужен покой и полноценный отдых в постели. Весь курс лечения мухомором необходимо пройти под наблюдением ОПЫТНОГО фитотерапевта.

В наше время многие врачи положительно относятся к лечению природными средствами самых тяжелых заболеваний. Но в природе существуют не только полезные вещества, но и яды, которые, при неумелом и бездумном употреблении, вместо пользы могут принести вред. Поэтому недопустимо применять какое-либо средство, руководствуясь только тем, что оно природного происхождения, не зная точных дозировок и способов применения при конкретном заболевании.

Настойку мухомора надо принимать один раз в день в 21-22 часа. В первый день – 1 каплю (разводить в 1/3 стакана молока или родниковой воды), на второй – две капли и так ежеднев-

но, увеличивая прием на 1 каплю, довести его до 10 капель. Затем пять дней пропить по 10 капель и после этого начать снижение каждый день на одну каплю и опять дойти до одной капли. При хорошей переносимости во время второго и последующих курсов нужно принимать по той же схеме, но уже от 1 до 20 капель и опять до одной. Капли можно принимать и по схеме с двухразовым приемом, в 7 часов утра и 21 час вечера, количество капель и схема приема остаются такими же, как во время первого курса (до 10 капель). После каждого полного курса сделайте семидневный перерыв, во время которого необходимо принимать отвар семени льна и глиняную водичку – для выведения образовавшихся токсинов.

Перед обедом и перед ужином за 30 минут до еды нужно принимать настой прострела лугового (сон-трава), один измельченный корешок прострела лугового залить 200 мл кипятка, укутав, настоять 2 часа, принимать по столовой ложке этого настоя.

По этой схеме лекарства принимать до конца лечения. Одновременно смазывать настойкой наружные опухоли, то есть место поражения опухолью, а также лимфоузлы.

На место опухоли и лимфоузлы хорошо накладывать мухоморный компресс, который показал высокий лечебный эффект. Толь-

ко смотрите, чтобы не было контакта с открытой раной, царапиной, то есть с кровью напрямую.

Мухоморный компресс готовят следующим образом: марлевые салфетки, сложенные в 4 или 8 слоев – в зависимости от стадии заболевания и общей переносимости, обмакнуть в настой мухомора, разведенный спиртом 1:4 (4 части спирта), слегка отжать и накрыть опухоль и лимфоузлы. Компресс сверху ничем не прикрывать. Когда салфетки полностью высохнут – процедура окончена.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Если вы вдруг почувствовали себя некомфортно, это часто бывает при передозировках, нужно пропить несколько дней глиняную воду до трех-четырех стаканов в день (1 ч.л. глины на стакан воды, размешать и отстоять минут пятнадцать, чтобы осели крупные фракции). Прием мухомора на это время прекратить.

После прохождения основного курса нужно перейти к приему настойки в профилактических целях. Настойку надо принимать один раз в любое время дня, за 30 минут до еды. В первый день – одну каплю, на второй – две и так, увеличивая ежедневно на одну каплю, довести его прием до шести капель. Затем по шесть капель принимать семь дней. Капли надо разбавлять в 50-70 мл воды. Лечение должно продолжаться 13 дней, перерыв – 7 дней, а потом снова прием 13 дней и так – три цикла, далее месяц перерыв и так практически всю жизнь.

Многолетние наблюдения за онкобольными, лечившимися мухомором, позволяют высказать такое предположение: эффективность воздействия вытяжек из мухомора на опухоль, видимо, зависит от локализации опухоли. Замечено, что особенно чувствительны к действию мухоморных ядов опухоли, находящиеся выше диафрагмы (рак легких, опухоли молочной железы, рак мозга, фиброзно-кистозная мастопатия). Одновременно, при лечении основного заболевания, улучшается деятельность печени, почек, ЖКТ и кровеносной системы, в том числе и мозга.

Гомеопатический препарат «Агарикус 12», приготовленный из спиртовой вытяжки мухомора, прекрасно лечит блефароспазм, сосудистые и мышечные спазмы. Наблюдается эффект при параличе

мочевого пузыря и прямой кишки на почве сухотки спинного мозга или рассеянного склероза, а также при паркинсонизме, хорее, эпилептиформных судорогах. Особенно высокий лечебный эффект достигается у тех больных, у которых присутствует симптом «ледяных игл» (см. в предыдущем номере).

Приведем в качестве примера опыт применения спиртовой вытяжки мухомора при лечении фиброзно-кистозной мастопатии.

На первом этапе лечения фиброзно-кистозной мастопатии уплотнения в молочной железе становятся более мягкими. При этом появляются гнойно-сукровичные выделения из соска. На втором этапе происходит фрагментация образований на более мелкие конкременты, изменяется характер выделений из сосков (исчезает гной, кровь становится

ся более темной с примесью сукровичной жидкости). На третьем этапе фрагменты опухоли еще более размягчаются и полностью исчезают, а выделения становятся прозрачными и в дальнейшем прекращаются совсем. Подобная же картина наблюдается у больных и при лечении третьей стадии рака матки (выделения из цервикального канала), что позволяет предположить о сходности процессов разрешения новообразований в обоих органах.

В заключение хочу напомнить слова великого Парацельса: «Все есть лекарство и яд, и только доза определяет и то и другое!»! Поэтому строго соблюдайте дозировки при приеме препаратов из лекарственных растений!

Более подробную информацию о лечении мухомором читайте в книге «Записки народного целителя».

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «СТОЛЕТНИКА»

Уважаемый Владимир Николаевич, может быть, есть еще какой-то способ приготовления противевой воды, а то тот, который вы описали в «Столетнике», требует постоянного внимания, да и воды получается не так много.

А.М. Некрасова, г. Воронеж.

Да, такой способ есть, он несколько отличается от классического способа, который я описал на страницах «Столетника», но этот «неклассический» способ позволяет за один раз получить до 5 л качественной противевой воды.

Делается это так. Набираем воду из-под крана в 2-литровые пластмассовые бутылки, не доливая до верха 8-9 см. Даем этой воде отстояться не менее 12 часов, чтобы из неё максимально вышли все вредные газы (хлор, фенол и т.д.). Затем, перед закладкой в морозилку, постукиванием «сгоняем» пузырьки выделившегося газа со стенок бутылок и, плотно закрутив бутылки пробками, закладываем в морозилку холодильника. В морозильную камеру современных холодильников входит шесть бутылок с водой. Через двое суток, когда во

лду начинают образовываться внутренние трещины, вынимаем бутылки и ставим на разморозку. После разморозки воду в бутылках интенсивно взбалтываем, быстро переворачивая бутылку три-четыре раза вверх-вниз, после чего ставим бутылки на отстой не менее чем на сутки. Это надо для того, чтобы грязь, которая была «выдавлена» морозом из воды, осела на дно. После этого, не встряхивая бутылки, осторожно сливаем воду в большую ёмкость (лучше это делать с помощью сифонного шланга). Когда в бутылке остаётся 200 г воды, этот отстой сливаем в раковину. Если кому-то интересно посмотреть, какую воду мы пьём, можете собрать остатки воды из бутылок в банку. Через день вы увидите, что за грязь остаётся в нашем организме и является источником так называемых камней: в почках, мочевом пузыре, суставах и т.д. Слитую, чистую воду опять разливаем в чистые бутылки и снова ставим в морозилку, теперь уже на 2-3 часа, пока на стенках не появится тонкий ледок. Правда, иногда ледок на стенках не образуется, а образуются плаваю-

щие в воде кристаллики льда. Когда этот процесс заморозки закончился, вынимаем бутылки, обстукиваем кулаком лед со стенок и, открыв пробку, сливаем воду в стеклянные банки через ситечко. В ситечке остается лед, содержащий дейтерий. Полученная в результате двойной выморозки вода и будет так называемой противевой водой.

Год назад у приятеля на работе поставили очиститель знаменитой Итальянской фирмы. Когда представители фирмы на своей диагностической аппаратуре проверяли воду, полученную после своих очистителей, мы попросили их проверить и воду, полученную методом двойной заморозки. Вот что оказалось. В странах ЕС норма загрязнения равняется 50 мг на литр. В нашей воде из-под крана фактически было более 500 мг, противевая же вода имела показатель меньше 40, то есть коэффициент очистки заморозкой составил более чем 12 раз. Фирмачей поразили эти показатели, еще больше их поразили ее вкусовые качества. Как они отметили, наша вода имела мягкий, приятный живой вкус, а их напоминала вкус дистиллированной.

ЧТО ТАКОЕ «СИСТЕМА ДИКУЛЯ»?

Валентин Дикуль – доктор биологических наук, академик Российской академии естественных наук, профессор, академик Академии безопасности, обороны и правопорядка, академик Международной академии информатизации, народный артист России, автор уникальных методик, применяемых при заболеваниях позвоночника.



Уважаемые читатели! Прежде чем познакомить вас с комплексом упражнений для создания мышечного корсета на декомпрессии, т.е. на увеличение высоты межпозвоночных дисков, при котором не дается нагрузка на осевую при заболеваниях: протрузии, грыжи и боли в спине, скажу пару слов о своей системе. Часто мы не задумываемся, как сидим, на чем сидим и сколько сидим. Что мы кушаем и сколько съедаем. А также, как мы спим и сколько, а самое важное – на чем мы спим.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому что когда нет боли, человек более добрый, радостный. Я хочу, чтоб вы чаще улыбались и говорили друг другу ласковые слова, тогда в мире станет меньше зла.

Чем больше человек сидит за день на одном месте без движения, тем больше нагрузка на межпозвоночные диски. Появление грыж и протрузий означает, что мышечный корсет не соответствует жизненным нагрузкам. Когда мы долго находимся без движения, даже у телевизора или за компьютером, это и есть самая колоссальная нагрузка: мышечный корсет расслаблен и происходит «посадка», т.е. расплю-

Я хочу, чтоб вы чаще улыбались и говорили друг другу ласковые слова, тогда в мире станет меньше зла.

счивание межпозвоночных дисков, что ведет к возникновению грыж и протрузий. Они сопровождаются болью в спине, отдающей в ягодицы или в ноги. в зависимости от того, на каком уровне позвоночника это произошло.

Чем раньше будет замечено то или иное заболевание, тем легче с ним будет справиться. Поэтому не дожидайтесь того, когда боль станет невыносимой, а сразу обращайтесь к врачу,

сделайте МРТ (магнитно-резонансную томографию), и если она выявит одно из вышеперечисленных заболеваний, вам нужно собой серьезно заняться, иначе операции не избежать. Многие заблуждаются, что если операция уже сделана, то больше ничего делать не нужно. Спустя 3 месяца, все равно вам будет необходимо пройти курс реабилитации, направленный на создание мышечного корсета на декомпрессии.

Как это сделать? Начать надо с обыкновенной зарядки, которую раньше так любило наше население.

Во многих развитых странах почти в каждом дворе и в каждой квартире есть оборудованный уголок для гимнастики. А у нас с этим просто беда. Но от такой малости зависит наше здоровье, а ведь это главное в жизни: будет здоровье – и все у вас будет хорошо на работе и в личной жизни.

К системе упражнений, которую мы начнем публиковать в следующем номере, надо отнестись именно как к СИСТЕМЕ. Строго соблюдать последовательность упражнений и количество повторений (не столько, сколько

вы можете сделать, а указанное количество раз в каждом случае).

Что такое «подход»? Это, когда вы, например, сделаете 12 повторений одного и того же движения, затем отдохнете 2-3 минуты, и снова сделаете столько повторений, сколько указано. Нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только «до касания боли». Тогда надо уменьшить нагрузку – сократить коли-

чество движений до состояния комфорта, а не пересиливать боль.

Не забывайте правильно дышать, выполняя упражнения. При наивысшем напряжении любого движения делайте выдох, при расслаблении – вдох. Если вы устали, сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть больше между подходами, чем это указано в системе. Не забывайте: большое значение имеет возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка.

При грыжах, протрузиях и болях в спине нельзя поднимать перед собой большой вес, носить в руках тяжести, а также тянуть и толкать какой-то груз. Лежать надо не на мягкой постели, а на специальных матрасах, о которых я подробнее расскажу в следующих ста-

тьях. Есть замечательные матрасы, разработанные по нашим технологиям специально при заболевани-

ях позвоночника. Импортные матрасы выглядят более красиво, но в разработке отечественных образцов я принимал непосредственное участие и видел, чего они стоят на практике. Или, к примеру, кресла и стулья. Мы не задумываясь откидываемся на спинку кресла и долго сидим перед телевизором, вытянув шею вперед. Это очень вредно. В дальнейшем я познакомлю вас со своей программой для грудного, шейного и поясничного отделов, а также при атрофии групп мышц (будь то руки или ноги).

Что главное для занятий по моим методикам? Они не должны стать единовременными. Если вы думаете, что немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом все, вы заблуждаетесь. Вскоре состояние вернется к исходному, и вы снова почувствуете боль. Поэтому занятия «по Дикулю», должны стать постоянными. Но не «повседневными», потому что нельзя выполнять мои упражнения чаще 3 раз в неделю.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ЖДУ ВАШИХ ПИСЕМ!
(Продолжение в следующем номере)

КАК «ВЯТСКАЯ ЗОЛУШКА» СТАЛА «КОРОЛЕВОЙ ЛЬДА»

Такой популярности в спорте, которой пользовалась Мария Григорьевна Исакова, не было, кажется, ни у кого в пятидесятые годы. «Золушка из Вятки», «Королева льда» – так 59 лет назад величали трехкратную чемпионку мира в беге на коньках.

Мы беседуем с Марией Григорьевной в ее квартире в знаменитом доме с башенкой архитектора Желтовского возле радиальной станции метро «Смоленская».

– Мария Григорьевна, хоть мы и знакомы полвека, не буду оригинальным и задам банальный вопрос: «Как вы пришли в коньки?»

– Попробовали бы вы не встать на коньки, если живешь в знаменитом своими конькобежцами городе – Вятке, позднее ставшей Кировом. Родилась я 5 июля 1918 года в Хлыновке – небольшом селе, отделенном от Вятки серебряной лентой закованной в лед речушки.

Потом мы жили в бедной рабочей многодетной семье – в подвале, рядом со стадионом «Динамо». Лазила через забор, каталась на чужих коньках – брала у подруг и соседей.

Руководитель «Юного динамовца» разглядел во мне какую-то искорку таланта и выдал настоящие коньки. Скажу, не хвалясь: я была фантастически восприимчива, сразу нашла технику, нужную для меня – маленькой и худенькой. Уже на первом старте установила два рекорда города.

– Какой хочешь приз? – спросил тренер.

– Галоши.

Галоши были ценным подспорьем для семьи.

Дальше было, как у многих: результаты росли, я стала призером чемпионатов страны, установила мировой рекорд... Все шло хорошо: родила двух дочерей – Полину и Ию, а потом...

Война смешала все. Погиб муж. Умерла младшая дочь. Все рушилось. Но нужно было жить ради своей Полинки. Говорила себе: «Распрямись! У всей страны горе, не у тебя одной!»

Как физкультурный работник трудилась в госпитале, помогая восстанавливать ноги и руки выздоравливающих после хирургических операций лечебной гимнастикой. Вначале многие относились к занятиям с недоверием: «Не до физкультуры сейчас! Нога вот совсем не сгибается». «Вот гимнастика и поможем вам. Она вернет ноге способность сгибаться, укрепит мускулатуру, сделает эластичными связки», – отвечала я и настойчиво заставляла делать специальные упражнения. Для каждого больного согласовывала с врачом дозу и трудность. Мне самой приходилось показывать,



как надо правильно делать гимнастику, чтобы она приносила пользу.

Госпиталь располагался в школе, где был спортзал с хорошим оборудованием: перекладина и брусья, гимнастические скамейки, набор гантелей. В госпитале работала полтора года, пока в 1943 году меня вызвали в Москву: для пропаганды важно было провести первенство страны по конькам. Растренированная, истощенная недоеданием, измученная горем, я заняла лишь 7-е место.

Но тренеры поверили в меня, поддержали и велели перебираться в Москву.

– И вы оправдали их надежды. Завоевав в 1945 году звание чемпионки, никому не отдавали его, показывая стабильные результаты. Утверждают, что именно вера в вас, как в лидера, заставила спортивных руководителей послать конькобежцев на первый в отечественной истории женский чемпионат мира?

– Говорить так о себе нескромно, но доля истины в этих суждениях есть. Когда мы в 1948 году уезжали в финский город Турку, нас инструктировали: мол, сейчас сложная политическая обстановка перед подписанием договора с Финляндией. Нужна только победа.

А ведь мне было уже тридцать лет. Сейчас в таком возрасте уходят из спорта, а я только дебютировала на чемпионате мира. Первенство началось драматично: на разминке перед забегом на 500 метров я услышала хруст в коленном суставе и почувствовала страшнейшую боль. Напомнил о себе поврежденный мениск, который врачи рекомендовали прооперировать. До старта оставалось 20 минут. Врачи сделали обезболивание, замотали колено тугим эластичным бинтом.

Не подавая виду, что больно, стараясь не хромать, вышла на старт. На силе воле пробежала неплохо.

На дистанции 3000 м все наши проиграли финке Верне Леше – чемпионке мира 1947 года, хозяйке льда, ведь Турку – это ее родина.

Тренеры бросились ко мне: «Осталась только одна надежда». Попросила их не мешать настраиваться на забег. Колено болело, обезболивание не помогало, тугая повязка мешала. Но на льду заставила себя забыть о боли. Бежала и думала о своей дочке Полине. И по половине секундочки на каждом круге выигрывала у мировой рекордсменки. В итоге опередила Леше на 3,6 сек.

На следующий день предстояла борьба еще на двух дистанциях. Мучительная боль, бессонная ночь. Пожалуй, на этом сказке и конец: ни один из сказочных героев не преодолевал собственную боль и усталость так, как выпало на мою долю. И надежды на чудо не оставалось. Но все это было ночью, наедине с собой. На льду я заставила себя улыбаться, чтобы соперницы ничего не почувствовали. И чудо произошло: я завоевала лавровый венок чемпионки мира и стала самой первой чемпионкой мира среди наших спортсменок во всех зимних видах спорта. Можно сказать, открыла летопись!

На том чемпионате запомнился такой случай. В забеге на 5000 м жребий свел меня с мировой рекордсменкой Леше. Мы бежали ровно, не уступая друг другу. И вот на одном вираже я заметила, что у Леше развязался шнурок на ботинке. Если он попадет под конек, то Леше упадет. Я бежала по большой дорожке и, естественно, была сзади финки. Ускорила, догнала ее, показала на шнурки. Леше завязала шнурок и умчалась вперед.

Рывок дорого стоил мне: сбилось дыхание, потерялся ритм. Я проиграла на финише.

Леше хотела отдать мне золотую медаль, но я отмахнулась: «Своих хватает. Да и этот чемпионат мира для меня не последний».

Леше удивилась: «У нас так никто не поступил бы!»

«А мы по-другому не умеем», – ответила я.

– И вы, Мария Григорьевна, оказались правы, говоря, что тот победный чемпионат мира был для вас не последним. Вы еще два раза завоевывали лавровые венки. Какой из них дороже всего?

– Все дороги. Легких побед не знала. На трех чемпионатах мира пробежала 12 дистанций, 6 из них выиграла, на 4-х была призером.

А в 1949 году в норвежском Конгсберге выиграла первые три дистанции и на 4-й могла финишировать даже, если бы бежала задом.

Тогда были такие правила: абсолютным чемпионом становился тот, кто выигрывал три дистанции из четырех.

Норвежский король поздравил меня, назвав «королевой льда», а про себя подумала о «Золушке из Вятки».

В 1950 году на чемпионате мира в Москве первые 8 мест заняли наши спортсменки. А я снова была на высшей ступеньке пьедестала. Организаторы постарались: лавровый венок был таким большим, что, когда я совершала круг почета, то, казалось, что катится не спортсменка, а лавровый венок.

На первенстве страны в 1950 году я выступала больной, не пришедшей в себя после гриппа, и впервые оказалась второй в многоборье, хотя и выиграла забеги на 500 м.

На следующий год вернула себе звание абсолютной чемпионки страны. В том же сезоне установила мировой рекорд.

Вообще, была 6-кратной абсолютной и 15-кратной чемпионкой на отдельных дистанциях, причем, на всех – от спринта до 5 км. На этих 6 победных чемпионатах было 24 дистанции. Мне посчастливилось выиграть 15, оставив всем остальным только 9.

Последний раз участвовала на чемпионатах в 34 года. Они проводились на высокогорном катке «Медео». Видимо, высота да и возраст сказались на моих скромных результатах. 4 место на дистанции – это не визитная карточка Исаковой. Поняла, что надо вешать коньки на гвоздь и сказать льду: «Спасибо!» и «Прощай!»



– Сразу перешли на тренерскую работу?

– Да, я – заслуженный тренер России, но, наверное, это было не мое дело: успехи на тренерском поприще были скромнее, чем в беге. Видимо, всю себя отдала борьбе. Со скоростью. С расстоянием. С соперницами. С собой. С болезнями. К сожалению, большой спорт отнимает очень много сил. Работаешь в долг, а, уйдя с дорожки, начинаешь чувствовать осложнения. Рекорды отзываются больным сердцем, сосудами, почками.

– В театре есть высшее звание – народный артист, а в спорте звание «народная спортсменка» нет, но вас за глаза называли «Народной спортсменкой».

– Это, видимо, из-за моей общественной работы. Я долгое время была единственной трехкратной чемпионкой мира. Меня наградили орденом Ленина, выбрали депутатом Моссовета. Настольная статуэтка, изображавшая меня, стояла во всех клубах, учреждениях, просто в домах. Меня запечатлели в барельефе на станции «Динамо». Я беспрерывно ездила по всей стране, выступала в рабочих и сельских клубах, встречалась с людьми самых разных профессий. Написала несколько книг. Да, популярность у меня была. Да и сейчас, по несколько звонков в день раздаются. Не забывает народ... Это приятно.

Беседу вел Анатолий ЮСИН.

НЕТ ЗАВИСТИ ПЕЧАЛЬНЕЕ НА СВЕТЕ

Кто из нас хотя бы раз в жизни не говорил заветных слов: «Ох, как же я тебе завидую»? Кто не сетовал на то, что жизнь несправедлива, давая одним – все, а другим – ничего? Зависть – обычное человеческое чувство, только одни от нее «сохнут», а других она окрыляет, дает стимул к жизни. Именно об этом рассказывают письма читателей.

СОРАТНИЦА, ПОДРУГА ГЕНИЯ

«Ах, какая женщина, мне б такую», – каждый раз, как услышу эту песню, усмехаюсь: ну заполучил бы завистливый герой песни эту женщину, так не факт, что при свете дня она оказалось бы именно такой, какой он увидел ее в полутемном ресторане и после энно-го количества выпитого...

Мой муж Игорь всегда был душой компании: веселый, заводной, компанейский. Ирина – жена моего сослуживца – просто по нему сохла. При каждой встрече – одна и та же «песня»: «Везет же тебе, муж достался веселый, талантливый, с ним не скучно как с моим технарем. Мне б такого мужа...» А потом увела у меня Игоряшу.

Думала, наверное, что приз отхватила. Я не сторонница обсуждать свою личную жизнь, предпочитаю улыбнуться и сказать, что «все прекрасно», чем мочить слезами чужие жилетки. Естественно, Ирина не знала, что муж у меня, конечно, личность творческая и очень интересный человек, только вот работать не хочет. Он, видите ли, гений, творит роман с прицелом не меньше, чем на Нобелевскую премию, и размениваться по мелочам не намерен: «Гении выше людской суеты. Ты останешься в людской памяти, как соратница великого писателя, поэтому должна быть терпимее». Я была от Игоря без ума, и меня не смущало, что в ожидании «вдохновения» он весь день возлежит на диване или до одури режется в компьютерные иг-

рушки. Я прибегала с работы, убиралась, стирала, стряпала деликатесы для его гостей – «почитателей великого таланта», а на самом деле обычных халевщиков. За 3 года нашей совместной жизни «гениальный роман» продвинулся только на 17 страниц... Такой вот подарок достался Ирине.

Через 6 месяцев после развода Игорек попытался вернуться назад, но поздно – я уже поняла, как хорошо жить без ярма на шее, пусть даже и гениального. Через 8 месяцев брака «молодожены» окончательно развелись: Ирина нашла богатенького банкира, а Игорек – новую «соратницу-подругу гения». Я тоже нашла свою «половинку» – Виктора Подольского, бывшего Ириного мужа, моего сослуживца: общая беда сблизилась. Живем замечательно, у нас уже двое детей. Спасибо, зависть!

Татьяна ПОДОЛЬСКАЯ.
г. Челябинск.

ПОМНИШЬ ДИВАНЧИК?

При слове «зависть» у меня перед глазами всегда встает образ моей соседки Натальи. Это просто ходячая зависть – что бы ты ни сказала, на все один ответ: «Тебе-то хорошо, а я...» Далее – длинный перечень неудач. И не сказать, что на самом деле она какая-нибудь убогая, нищая. – просто Наталья любит поплакаться.

Порой до смешного доходит. В прошлом году меня очень сильно «скрутило», три недели не могла

встать с постели – боли были адские, обезболивающие практически не помогали, до туалета доходила по стеночке – со слезами. А Наталья меня по-соседски навещала. И нет, чтобы поддержать, а она в своем духе: «Тебе-то хорошо, дети еду сготовят, в постель принесут, стирают, помогут. А ты лежишь себе на диванчике, балдеешь и только командуешь: унеси, принеси. Вот бы мне так!..» Терпела я долго, потом, сцепив зубы, встала, и показываю на свою постель: «Ложись!». Наталья не поняла. Я пояснила: «Хочешь «балдеть», как я – бери мою болячку. Болей, мучайся, а я тебе с удовольствием еду в постель носить буду!» Как она испугалась! Аж отпрыгнула от дивана. А я от боли в раж вошла, кричу: «Чему ты завидуешь? Болям? Не жалко, поделюсь!»

Она пулей выскочила из квартиры, месяц не появлялась, потом пришла с извинениями. «Прости, говорит, я увлеклась». Теперь слова «завидую» от нее почти не слышно, а когда «срывается», я грозно спрашиваю: «Помнишь диванчик?».

Валентина КАСЬЯНОВА.
Чувашская респ., г. Алатырь.

ИЗ-ПОД «ТЕПЛОГО КРЫЛЫШКА»

С Галей мы дружили с детства – выросли в одном доме. Она всегда была для меня звездой, недостижимым идеалом, – умная, стройная, эффектная. А я со своим ростом (1 м 56 см) и полнотой терялась на ее фоне, была незаметной серой мышкой.

Мы и работали вместе – в НИИ, Галя была моим начальником, хотя мое образование было выше. Дружба наша проявлялась довольно странно: когда вводили компьютеры и сотрудников отправляли на курсы, Галина меня не пустила («Ты здесь нужна, я без тебя не справлюсь»), курсы повышения квалификации тоже были не для меня: «Ты ничего не поймешь, в нашем возрасте новое только вредит». Я попыталась возразить: «Какой возраст? Еще и сорока нет». Она начала юлить: «Светочка, ты пойми, я о тебе забочусь...»

Так и сидела бы я под «теплым крылышком» подруги, если бы не произошло «замечательное» событие – меня сократили. Сколько слез было: мир рушится, работу найти сложно, ужас! Подруга была сама доброта – успокаивала, утешала, обещала помочь с поиском работы. И нашла мне... место уборщицы в коммерческой фирме. Я не возражала – сама бы я и этого не нашла. А на собеседовании произошло настоящее чудо. Глядя на мою трудовую книжку, кадровик недоуменно поинтересовалась: «А почему вы решили работать уборщицей? Что за самоуничтожение? С вашим образованием вы могли бы у нас занять должность ведущего специалиста. Мы вывешивали все вакансии – вы не обратили внимания?» А я только плечами пожимала. Дали мне месяц испытательного срока, я его успешно прошла, и сейчас, спустя 6 лет, под моим руководством трудятся 42 человека.

Что было с подругой, когда я забежала к ней поделиться радостью! У нее буквально язык отнялся – ничего себе, «серая мышь» будет получать зарплату в 5 раз больше, чем она в НИИ! И эта бездарь – ведущий специалист! А когда обрела дар речи, начала меня отговаривать: «Ты не справишься, осрамишься, ты многого не знаешь...» И как последний аргумент прозвучало: «На твоём месте должна была быть я!» Тут мне все стало ясно. Я только спросила: «Подруга, по-твоему, я могу только тряпкой махать?» Она промолчала...

Светлана БОРЕНКО.

Московская обл., г. Химки.

Не старайся ублажить зависть, а делай то, что кажется тебе нужным.

Бабрий, греческий баснописец, II в. до н.э.

Нищий не завидует вельможе, разъезжающему в карете, ибо расстояние между ними слишком велико. Но владелец двуконной кареты лишается сна при мысли о четверном выезде соседа.

Б.Мандевиль, английский писатель XVIII века.

Человек, всецело преданный своему искусству, не имеет ни помышления, ни времени быть завистливым.

Пьер Буаст, французский моралист XIX века

НЕ ОТДАМ СВОИ МОРЩИНКИ!

Недавно посмотрел по телевизору передачу «Страшно красивые», и мне самому страшно стало. Я просто не понимаю, почему женщины так недовольны своим внешним видом, что готовы даже лечь на операционный стол? Может, это обычная зависть? Хочу ноги, как у певицы, нос фотомодели, подбородок актрисы. Дамы, поймите, не в подбородке же счастье, не им же актриса себе дороже пробила, не благодаря носу стала известной, не за ноги ее любят, а за то, что она такая, какая есть! Все это я говорю и своей жене Юле. Она у меня симпатичная, с нормальной фигурой, но вечно собой недовольна. Посмотрит глянцевый журнал – и на неделю в депрессию.

Мой друг-дизайнер говорит: «Нет идеала, есть специальная компьютерная программа Photoshop». Недавно он показал мне фотографии известных людей: фотомodelей, актеров, певцов, политиков до корректировки в этой программе и после, когда все складки, бородавки, прыщи и морщины убраны, целлюлит разглажен, «жирок» эстетично подобран и вот тебе идеал – на обложку. Конечно, нехорошо смеяться над чужими недостатками, но мы долго потешались над тем, как в действительности выглядят известные красавицы и красавцы. Видели бы женщины своих кумиров без ретуши – гордились бы собой! И тут я задумал диверсию. Взял фотографию жены и попросил друга «поколдовать» над ней. Тот откорректировал по пол-

ной программе, получилась не сорокалетняя мать двоих детей, а 15-летняя эстрадная дива – хоть сейчас в журнал. Вставил я фото в рамочку и на женский день с цветами преподнес. Жена была в трансе: долго разглядывала фотографию, потом себя в зеркале, улыбалась загадочно. А потом выдала: «Это не я! Это кукла глянцевая! А я – живая, я – лучше! Плевать на морщины, ни одной своей морщинки не отдам! Это – мое!»

Такая вот получилась ФОТО-терапия. Теперь на мои слова: «Я тебя люблю такой, какая ты есть», Юля не обижается, не считает, что мне все равно, как она выглядит. Лишь загадочно улыбается.

Иван ХЛЕБНИКОВ.

г. Саратов.

ДЕНЕК КРАСИВОЙ ЖИЗНИ

Всю жизнь хотела сниматься в кино, а проработала бухгалтером до самой пенсии. С завистью смотрела на актрис – хотелось хоть денек пожить их красивой жизнью. И на тебе – на старости лет Бог услышал мои молитвы!

Как-то поделилась я своей несбыточной мечтой с Мариной – она студентка, снимает у меня комнату. И Мариша так запросто говорит: «В кино попасть не проблема. Зависит от того, чего вы хотите: главную роль и всенародную славу – это нереально, а если просто побыть на площадке, посмотреть кино изнутри – это запросто». Оказывается, она давно подрабатывает в массовках. Взяла у меня фотографии, отдала кому следует, и через неделю меня пригласили на съемку. Я испугалась, застыдилась: «Старая, морщинистая, неуклюжая – зачем я им нужна! Эх, где мои 17 лет?»

Оказывается, это только государству старухи не нужны, а в кино очень даже требуются. Там морщины наши – самое то. Мы то на лавочке сидим, то поезд встречаем. Потом и кино интересней смотреть: ерунда, что лицо не промелькнуло, зато я помню как на команду «Бабульки, пошли», мы зашагали в ногу чуть ли не строевым шагом, и как все потом смеялись.

А актерам, как я поняла, завидовать не стоило – у них жуткая работа, нервная, травматичная, а временами и скучная, как моя бухгалтерия. Это из телевизора все по-райски смотрится, а на самом деле – в бухгалтерии лучше.

Светлана Тимофеевна СУХАРЕВА.

г. Москва.

КОГДА ПРОПАДАЕТ ГОЛОС

Есть люди, которым страшно не повезло. Стоит им только простыть, как у них тут же пропадает голос, превращаясь в какой-то странный рыхлый и угрожающий шепот. И тогда – прощай, работа, учеба, карьера и вообще какая-либо нормальная жизнь. Даже в магазине с продавцом общаться невозможно. А обидней всего, что и простуда порой бывает махонькая и проходит-то она через три дня, а вот голос, дай ему волю, так он может и неделю сам по себе восстанавливаться. Моя работа напрямую связана с голосом – я тамада на свадьбах, а представляете себе шепчущую тамаду? Чего я только не испробовала, пока не открыла для себя несколько по-настоящему действенных рецептов.



Первый – самый экстремальный и самый действенный способ я применяю, если голос требуется вернуть срочно – не позднее, чем через час. Мне подсказали вокалисты питерского института культуры, которым нередко приходится применять практически все, лишь бы не сорвать концерт. Для этого нужно взять ковшик (или другую подходящую емкость), поставить его на слабый огонь и поочередно влить в него стакан пива и стакан молока. Равномерно помешивая, смесь эту надо довести до кипения и, несколько остудив, выпить. Нужно заметить, что это лекарство с непривычки может вызвать рвоту, но бояться этого не стоит, т. к. вместе с рвотными массами выходит из горла и вся накопившаяся там слизь. Так у маленьких детей, когда они болеют, рвотный рефлекс появляется сам по себе, и поэтому они выздоравливают быстрее. Также теплое пиво можно пить и без молока для достижения смягчающего эффекта.



Второй замечательный способ для хрипящего горла – это подсолнечное масло. Кстати, процедуру такую полезно проводить и для профилактики потери голоса. Особенно полезно это для артистов, преподавателей, дикторов и т.д. Рецепт прост: нужно взять столовую ложку растительного масла, лучше всего нерафинированного, и по утрам, а также вечером перед сном полоскать им горло в течение 10-15 мин. После такого полоскания

масло, как вы сможете заметить, становится белым. Говорят, что если после длительного полоскания масло проглотить, то оно может вызвать отравление, потому что в нем собираются микробы и токсины. Особенно хорош этот способ, когда человек просто не умеет отхаркиваться или отхаркивание вызывает у него излишнее раздражение и боль.



Третий способ восстановления голоса тоже связан с маслом, но уже со сливочным. Он действует слабее, зато необычайно подходит для детей. Именно им я вылечила от ангины своего сына, питавшего необыкновенную неприязнь и к теплоте молока, и к любого рода микстурам. Нужно всего лишь время от времени класть в рот по небольшому кусочку масла, и не глотать его до тех пор, пока оно само не растает в горле.

Протестировала я на себе и другие народные средства восстановления голоса, поэтому могу сказать, что хорошо известный отвар мяты (1 стакан отвара в 3-4 приема в течение дня) помогает лишь при немного осипшем голосе. Питье сырых яиц оказывает похожее действие, но, во-первых, в наше время применять этот рецепт небезопасно из-за угрозы сальмонеллеза, во-вторых, если вы все же уверены в качестве яиц, предварительно прополоскайте горло, затем в течение получаса постарайтесь не пить и не есть. И, конечно же, яйца не должны быть холодными. Более сильный эффект дает такой известный с давних времен способ, как молоко,

кипяченное с маслом и луком (1 ст. ложка сливочного масла и 1 очищенная луковица средних размеров на стакан молока). После того, как молоко закипело, его ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно остудить до 35-40°, а луковицу – вынуть.

Остается добавить, что намного легче будет вернуть голос, если временно постараться не напрягать связки: говорить тише и на тон ниже, чем обычно. Если есть такая возможность, лучше в течение нескольких часов просто помолчать – иногда это действует лучше, чем любое лекарство. Ни в коем случае не стоит разговаривать на холодном воздухе и дышать на улице ртом, а не носом.

Напоследок хотелось бы предупредить, что излишне горячие чай и молоко, а также микстуры, содержащие спирт, раздражают и без того воспаленные голосовые связки. Если вы хотите, чтобы ваш голос не хрипел, а звучал, прислушайтесь к моим советам.

Елена КОЗЛОВА.

г. Вятка.

На Белой Олимпиаде-80 в американском городе Лейк-Плэсиде в группе поддержки советских олимпийцев были известные артисты: Евгений Леонов, Лев Лещенко и Владимир Винокур. Вечерами в олимпийской деревне, которая располагалась в будущей тюрьме, они устраивали концерты для спортсменов. Однажды Лев Лещенко потерял голос. Тогда на сцену вышел Винокур и спел весь репертуар своего друга его голосом, чем вызвал восторг зрителей: все подумали, что это просто удачный розыгрыш. После аплодисментов Винокур сказал:

– И зачем его только сюда привезли? Я его прекрасно заменяю. И валюту бы государственную сэкономили...

РЕЦЕПТ ВАРИ ПАНИНОЙ

Знаменитым певцам прошлых лет были известны особенные, профессиональные рецепты, помогающие за короткое время восстановить голос. Ими пользовались Федор Шаляпин, Анастасия Вьяльцева и, конечно, легендарная Варя Панина.

Варвара Васильевна Панина – первая «звезда» русской эстрады, родилась в цыганском таборе в 1872 году. С 14 лет она выступала в популярных московских ресторанах «Стрельна» и «Яр», не зная нот, пела по слуху. Ее современники пишут, что когда она начинала петь, то захватывала своим исполнением всю душу человека.

Талантом певицы восхищались Л.Толстой, А.Чехов, А.Куприн. «Божественная Варя Панина», – записал в своем дневнике поэт Александр Блок.

У нее был огромный репертуар – классические романсы, цыганские таборные песни, городские романсы. Среди этих жемчужин – «Не уходи, побудь со мною», «Утро туманное», «Хризантемы». Сохранившиеся грамофонные записи, несмотря на их несовершенство, дают нам представление об этом вокальном диве. Она пела очень низким, совершенно не женским по тембру, густым контральто, но с чисто женскими, удивительно мягкими инто-



нациями. Оставив ресторанные подмостки, она стала концерттировать по всей стране. Помимо чарующего голоса у нее была широкая, отзывчивая душа, о ее бесчисленных благотворительных дарах складывались легенды. Особенно много добра сделала она для Общества попечения бедных и больных детей. Блестящая карьера и длительные гастрольные турне не помешали личной жизни Вари: она вышла замуж за хориста Федора Панина, родила детей. Один

из ее внуков – легендарный певец прошлых лет, «опальный Орфей» Вадим Козин (1903-1994).

В 1906 году она добилась высшего официального признания – ее пригласили выступить на сцене Мариинского театра! Поклониться ее таланту прибыли даже особы царской семьи.

Врачи не раз предупреждали ее, что бесчисленное количество «бисов», после которых певица падала в гримуборной в изнеможении, частые, изнурительные гастролы сильно подрывают ее здоровье, ведь у нее большое сердце. Но Варя Панина отвечала: «Я живу только тогда, когда пою. Буду петь – буду жить».

Иногда случалось, что певица должна была выступать по контракту, а перед самым концертом вдруг заболело горло, «садился» голос. Говорят, что таким средством она восстанавливала голос в один день, и концерт проходил успешно, и договор не нарушался.

Влить в кастрюлю один стакан воды. Насыпать туда полстакана анисовых семечек. Кипятить 15 мин. Затем семечки выбросить, а отвар кипятить с 1/4 стакана меда и влить туда 1 ст. ложку коньяка. Доза: по 1 ст. ложке через каждые полчаса.

Алла ГУРЕЕВА.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ГИПЕРТОНИЯ ЗАМУЧИЛА?

Мне 67 лет. Вроде, и в доме все в порядке, муж – клад, а вот здоровья нет: гипертония 2-й степени, ишемия, стенокардия, в общем – сердце никуда не годится. Пью атеналол, кардикет, энап, а давление скачет: то 90:50, то 150:70! Посоветуйте, пожалуйста, как мне помочь себе, а то участкового терапевта я уже «доконала»...

З.И. ФИЛИПОВА.

115407 г. Москва.

От высокого давления я спасаюсь при помощи корней петрушки. 1 стакан нарезанных корней свежей петрушки заливаю 2 стаканами молока. Кипячу на медленном огне под крышкой до тех пор, пока молока останется 1 стакан. Затем снять с огня, остудить и выпить маленькими глоточками за 1 раз. (Если на момент приготовления отвара давление у вас в норме – не беда, поставьте в холодильник и в течение 2 дней лекарство не испортится). Вот только у кого сахарный диабет или почечное давление, этот рецепт не поможет. А если кто увлекается выпивкой, то 1 месяц после приема отвара в рот ничего брать нельзя.

Тамара Антоновна ТАРАНЕЦ.

690078 г. Владивосток.

ВСЯКОЕ ДАЯНИЕ ВО БЛАГО

Сколько же лет я горожанин? Кажется, скоро полвека. Да, точно, в 2008 году будет ровно пятьдесят лет. Полвека! Страшно подумать. Кажется, все должно былеем порости, ан нет, не отпускает малая родина, крепко держит.

Деревни-то моей давно нет. Вымерла. А было больше ста дворов, две улицы. Не деревня, считай село. Вот только церкви не было, а то и было бы село.

Красивые места! Одна Проша чего стоила. Проша – так река наша называлась.

Река да лес и кормили деревню. В реке – рыба, раки, а в лесу – и грибы, и ягоды, и зверь всякий. Ну, конечно же, и хлеб сеяли, и скотину держали. Только зерно все государству сдавали, а скотину держать, не знаю почему, но власть не очень-то поощряла. Вот и брали пропитание от реки да от леса. К лесу прямая дорога от нашего дома шла, через Отруб. Отрубом называли небольшую дубовую рощу, всего-то с десятков деревьев, но каких – по триста лет каждому.

Там, на Отрубе, среди дубов, и стояла изба бабы Нюры. Хоть и жила она не в куче со всеми, в деревне к ней хорошо относились, но и побаивались многие. Агроном же наш, Ефимков, иначе как ведьмой ее не называл и в лес ходил окольной дорогой. А дело-то все в том, что была баба Нюра знахаркой и, стало быть, знала что-то такое, чего другие не знали. Коли один кто знает то, что другие не знают, то от кого же ему этих знаний набраться, как не от нечистой силы? Медиков у нас на тридцать верст в округе не было. Вот и ходили все на Отруб со своими хворями. И не помню я, чтоб нечистая сила бабы Нюры кому-нибудь в помощи отказала. Только один агроном Ефимков, как сам заболевает, запрягал конька и ехал за тридцать верст в райцентр.

Приходилось и мне бывать в гостях у бабы Нюры. Однажды вздумали мы с ребятами купаться после Иль-



ина дня. Жарко было, а вода-то уж стылая, вот я и пошел чирьями. Мама смотрела, смотрела, как я мучаюсь, махнула рукой, да и повела меня на Отруб. Баба Нюра нас ласково приняла, усадила за стол, плошку меда поставила, молока налила. Сама села напротив, подперла сухонькой такой ручкой седенькую свою головку и уставилась на маму. Сидит так и смотрит и не говорит ничего. Мама аж заерзала, не знает, говорить ли, зачем пришла или тоже помолчать. Баба Нюра тут как тут: «Молчи, – говорит, – все сама знаю».

– Вот тебе цветы яснотки. Возьмешь хорошую щепоть и в кружке заваришь кипятком. Подержи час под подушкой, чтоб упрели, и давай сынку по полкружки, когда повязки станешь менять. Так-то вот, чирьи с него и свалются.

И правда, недели через две все чирьи куда-то пропали.

Сидят так обе и молчат, а баба Нюра все на маму смотрит и глаз не отводит. И я молчу, только смотрю на плошку с медом. Охота мне попробовать, но ложку взять не решаюсь. Тут баба Нюра рукой в мою сторону повела: кушай, мол, не стесняйся. Я только ложку в рот, а она и говорит:

– Ладная у тебя слюна, Клава, прямо мед, а не слюна. Сама будешь своего сыночка лечить. Вот я тебя научу, как это делать. Гречка-то есть у тебя?

Мама кивнула.

– Возьмешь сырую гречку, сколько сможешь в рот положить, и будешь жевать, пока кашка не получится. Кашку нажеванную в тряпичку завернешь и к чирьям сыночку привяжешь. Делай так четыре раза на дню. Только это еще не все. Будешь питье ему давать. Слушай, как его изготовить.

– Вот тебе цветы яснотки. Возьмешь хорошую щепоть и в кружке заваришь кипятком. Подержи час под подушкой, чтоб упрели, и давай сынку по полкружки, когда повязки станешь менять. Так-то вот, чирьи с него и свалются.

И правда, недели через две все чирьи куда-то пропали, будто их не и было. Случилось это очень вовремя, в сентябре мы на зиму всегда грибы заготавливали.

Грибов-то в тот год мы много набрали, пожалуй, столько, что я и не запомню, когда бы так в другой раз было. Ох, как онигодились! К октябрю пришла разнарядка на сдачу мяса, и без грибов до весны нам трудно бы пришлось.

Как скот держать, так власть ершилась, вроде того: знаем вас, все обочь государства проскочить

хотите, а партия учит, что общественное дело выше личного. Партия-то учила, а как в городах мяса не доставало, так к нам бежали, требовали скот резать.

Вслед за разнарядкой явились и люди из райцентра, и всех свиней и овец по дворам порезали. Так вот и получилось, что остались мы в тот год без мяса. Припасти кое-что, конечно, сумели, но не так, чтобы много, и после нового года мужики потянулись с ружьями в лес. Агроном наш Ефимков, хоть и был этим недоволен, но без мяса и ему, видать, несладко приходилось. Так что он крепился, крепился, да и взял свою «тулку», и тоже в лес отправился. Там и случилось с ним несчастье.

Говорили, будто вышел он на кабанью тропу у болота и решил сам кабана взять. Сделал на дереве лабаз и засел там кабанов дожидаться. Однако же вышла у него оплошка. Или повернулся он неловко, или жерди как следует не закрепил, только рухнул лабаз вместе с агрономом, и при падении Ефимков на кол боком наткнулся. Три ребра ему этот кол сломал, и бок разворотил. Умирать бы ему в лесу, да повезло агроному, наши мужики на ту же тропу вышли, ну и нашли его, сделали волокушу и притащили в деревню. Притащить притащили, да куда его девать-то? До райцентра по сугробам и заносам тридцать верст.... Не дай Бог!

Чуть ли ни сход собрался решать, что делать. Постановили, было, ни на что не смотря, ехать в райцентр, но тут дядя Петро вмешался: «Нельзя его везти, мороз стоит лютый, а он столько крови потерял, замерзнуть может». И тут кто-то, не помню уж кто, и говорит:

– Потащим его на Отруб, бабка Нюрка его выходит, а не выходит, так ей и ответ держать.

– Нельзя его к бабе Нюре, не знаете, что ли, ведь это он Василия, сына ее, сгубил. Ефимков на него за сломанный трактор тогда донос написал, Василия и взяли. Где он теперь? В лагерях? Как же Нюра будет его лечить, когда он сына у нее отнял?

Эх ты, ну что тут делать? И так беда, и эдак не туда. А все-таки на волокуше потащили Ефимкова на Отруб, да там и оставили.

На другой день – только рассветло – мама меня зовет:

– Иди-ка сюда, возьми кошелочку, да осторожней, там яичек полдюжины и другой снеди немного. Ступай на Отруб и отдай бабе Нюре. Скажи, мама гостинец прислала и кланяться велела, что меня вылечили. И еще спроси: не надо ли ей чем помочь?

Баба Нюра и на этот раз встретила меня приветливо:

– Что, на разведку явился? Ну, заходи, коль пришел. Что это у тебя в кошелке-то?

Я откинул тряпицу.

– Ага, пропитание нам мама твоя прислала. Спаси ее Бог, всякое даяние во благо. Да и ты ко времени явился, помогать мне будешь. Как этого принесли, – она кивнула в сторону Ефимкова, – так я велела мужикам барана моего зарезать. Они зарезали, шкуру сняли, да и были таковы. Теперь вот ты будешь мне помогать. Разложи-ка шкуру на столе. Теперь надо отрезать две полосы с ладонь шириной.

Шкура была сырая и резалась плохо, но ремни мы все же отрезали, и баба Нюра послала меня в погреб за самогоном. Отрезанные ремни она выскоблила ножом, налила самогон в ушат и туда их бросила.

– Пусть мокнут, – сказала она, – а мы пока будем лекарство готовить. Отрежь-ка мне хороший кусок сала от бараньего курдюка и лук принеси из кладовки. Почисти лук и сложи его и сало вон в ту посуду. Посоли все как следует. Возьми шинковку для капусты и поруби все. А я пока дров в печку подброшу.

Я старался изо всех сил, и баба Нюра это заметила.

– Молодец! – сказала она. – А теперь возьми скалку и толки ей сало и лук, да так, чтобы ни единого комочка не осталось.

Когда все было сделано, баба Нюра, наконец, повернулась к Ефимкову. Он лежал на широкой лавке у стены голый по пояс и молча смотрел в потолок.

– Смотри, как ребра у него торчат, надо их теперь вправить, – сказала баба Нюра и налила полный стакан самогона. – На, выпей!

Она села на табурет рядом с Ефимковым, приподняла рукой его голову и поднесла стакан к самым губам. Ефимков судорожно глотнул мутную жидкость, еще глотнул и еще. Стакан опустел.

– Вот и ладно, не так тебе больно будет, окаянный ты человек.

Пока Ефимкова пронимало, баба Нюра достала ремни из ушата, слегка их отжала, протерла чистой тряпицей и стала примерять по длине так, чтобы они охватывали грудь Ефимкова.

– Давай, просунь руки ему под поясницу, да приподними чуть, чтобы я под ним ремень протащила. Понял?

Мне вдруг стало страшно. Ребра так неестественно торчали, только что кожу не прорывали, а между ними зияла жуткая черная рана.

– Да не бойся ты, не укусит тебя никто. Надо ж его спасти, какой он ни есть, а все же человек. Делай, что сказано!

Просунув ремни, баба Нюра надавила на торчащие ребра так, что они почти встали на место, и скрепила ремни булавками, чтобы ребра не могли разойтись.

– Знаешь, почему такие ремни из сырой кожи делают? – Я показывал головой. – Ремни будут сохнуть и укорачиваться, и ребра на место встанут. Ну, давай свою мазь.

Баба Нюра положила мазь на чистую тряпку, а с нее прямо в рану и сверху раны еще положила мази, и тогда только прикрыла рану тряпицей.

– С первого раза, ох, и больно ему будет, зато на третий раз боль вовсе пройдет. Мазь твоя всю гадость высосет и рану затянет. Ну, вот и все. А теперь беги домой, мама, небось, заждалась. Дальше я и сама справлюсь. Да передай ей, хоть он и окаянный человек, Бог даст, вылечу его, пусть будет она покойна. Нюра свое дело знает.

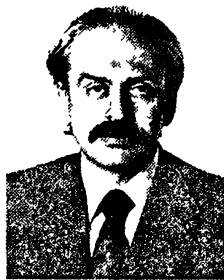
Ефимков появился в деревне месяца через два, живой и здоровый, но пробыл недолго. Как только снег сошел, собрал пожитки, и исчез неведомо куда.

Сергей БЕРЕЗИН.



ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Сама по себе тема необъятная. Заболеваний, как центральной (ЦНС), так и вегетативной нервной системы множество. Ими занимаются, как минимум, три науки: психотерапия, психиатрия, неврология. Поэтому очень трудно выбрать уровень изложения материала. Во-первых, надо самому разбираться в этих науках, во-вторых, необходимо, чтобы читатель мог, не имея специальных знаний, понять суть этих болезней и термины, их описывающие.



После долгих мук творчества я пришел к выводу, что единственный выход — это писать на уровне грамотного дилетанта, да простят меня специалисты. Если кого-то из них эта статья побудит к написанию чего-то более умного, это будет очень хорошо. С удовольствием (не лукавлю) приму умную критику в свой адрес.

Врачи разных стран бьют тревогу по поводу все учащающихся случаев депрессий. Одна из главных причин — невозможность реализовать стрессовую ситуацию. Если на вас наорал хам, и вы не можете ни убежать от него, ни побить его, то состояние подавленного напряжения переходит в подсознание и порождает депрессию. Еще одна причина — перенесенное горе, а у немолодых людей даже инфекция типа гриппа.

Сколько книг я ни открывал, столько видел определений депрессии. Приведу данное в «Популярной медицинской энциклопедии» под редакцией академика Б.А. Петровского: «Депрессия — болезненное состояние, проявляющееся психическими (подавленное настроение, замедление психических процессов) и физическими (снижение общего тонуса, замедленность движений, нарушения пищеварения, сна) расстройствами. Развиваться она может в любом возрасте».

В наших обывательских представлениях под депрессию часто попадают даже весенние гиповитаминозы. А в других случаях мы относимся к этому серьезно — заболеванию наплеватьски — «само пройдет».

Депрессия, как патологическое состояние, характеризуется устойчивостью и сохраняется даже после прекращения вызвавших ее действий и событий. В свою очередь, она может стать причиной многих других заболеваний.

Для лечения депрессии применяются антидепрессанты. Но если вы откроете даже очень приличные справочники по фитотерапии, то этих веществ там не найдете. Народная медицина никогда не знала понятия депрессии. Оно появилось совсем недавно, как болезнь цивилизации. Но ученые уже взялись всерьез искать растительные антидепрессанты.

Так исследователи из Индии выделили вещества подобного действия из выюнка мелколистного. Но больше всего внимания ученых разных стран привлек наш обычный зверобой. В Словении из него уже создан препарат Деприм, применяемый при депрессии. Особенно активно за зверобой взялись французы. Они провели серию испытаний, показавших, что экстракты зверобоя очень эффективны при вялотекущих формах

депрессии, особенно характерных для людей «в возрасте». Исследователями Института эволюционной физиологии и биохимии РАН в Санкт-Петербурге доказано наличие антидепрессантного действия у алкалоидов чистотела большого и макклей кыюзской (боккони).

Многие нервные заболевания имеют общий симптом — бессоницу. Достаточно мучительное состояние, при котором толком не получается ни отдохнуть, ни поработать. Для лечения бессоницы фитотерапевтических средств много. Но прежде, чем писать о растениях, приведу высказывание

кого-то из древних (к стыду своему, забыл автора): «Пусть у тебя будут три врача: веселый характер, покой и умеренность в пище». Действительно, если вы будете с юмором относиться

даже к тяжелым жизненным ситуациям, уметь расслабляться, а не пережевывать бесконечно свои переживания, и не будете объедаться на ночь, то бессонница для вас маловероятна. Ну а уж если она есть, то придется с ней «разбираться».

Химические снотворные препараты обычно обладают множеством побочных эффектов и, если дело не зашло далеко, попытайтесь обойтись народными средствами.

Травы, способствующие преодолению бессоницы: душица, мак, полынь, сон-трава, ромашка, сушеница, пустырник, хмель, василек, чернотыльник, пион, валериана, мята.

Уже знакомая нам Г.Г. Ануфриева, сборы которой неоднократно в 80-е годы XX века завоевывали золотые медали ВДНХ, рекомендует сбор из травы душицы, мяты

ИЗ ДОМАШНИХ, КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ представляет интерес **пассифлора инкарнатная (кавалерская звезда)**. Она обладает успокаивающим и антисудорожным действием. Ее экстракт по седативному действию сильнее валерианы. Поэтому она применяется при бессоннице, астении, неврозах.

Ну, а самое общеизвестное растение – **пион уклоняющийся (Марьин корень)**. Он малотоксичен, но следует знать, что он усиливает действие снотворных и наркотических средств. Поэтому надо быть аккуратным при его применении совместно с ними.

и пустырника и коры крушины – по 1 части, травы ромашки и корня валерианы – 2 и шишек хмеля – 0,5. На 0,5 л кипятка берут две ст. л. сбора и настаивают 30 минут. стакан теплого настоя выпивают за 30 минут до сна, добавив в него ложку меда.

Другой ее сбор, получивший медаль ВДНХ, выглядит так: трава пустырника и мяты по 1 части, трава ромашки – 2, кора крушины – 1, корень валерианы – 2. На 1 л – 3 ст. л. сбора. Принимать по 200 мл на ночь.

Для нормализации сна очень полезна ароматерапия. Снотворно действуют: букет резеды, горшок с геранью у постели (в какой русской избе раньше не было герани?), букет роз, саше (специальная подушечка, кладущаяся под подушку) из хмеля, мяты, лаванды.

Многим людям очень помогают травяные ванны. Можно использовать отдельные травы, но обычно делают смесь. Например, пустырник, сушеница, душица, шалфей (по 2 ст. л.). Настаивают 2 часа в 5 л кипятка, а потом выливают в ванну. Ванну принимают за 1 час до сна, в течение 15 минут. Другой состав: мята, полынь, хмель по 4 ст. л. на 5 л кипятка.

Можно также попробовать выпить на ночь «овсяное молоко» – столовая ложка «геркулеса» отваривается в 300 мл молока, добавляется ложка меда, и все это выпивается перед сном.

Н.И. Даников предлагает как средство для борьбы с бессонницей и депрессией водочный экстракт из: синюхи, шиповника, пустырника, зверобоя, розмарина, мяты перечной и шишек хмеля, взятых в равных пропорциях. Три ст. л. сбора заливают 0,5 л водки и настаивают в темноте 3 недели. Отцеживают и держат в холодильнике. Пить перед сном по 50 мл.

Самое доступное средство – кочанный салат. Один кочан капусты измельчают, заливают 1 л воды, добавляют 2 ст. л. меда и 10 минут варят на медленном огне. Отцеживают, хранят в холодильнике и пьют перед сном по 1/3 стакана.

Очень древнее русское средство – отвар смеси семян ржи и овса. На 0,6 л воды берут 2 ст. л. этой смеси и варят ее до момента, когда семена начнут лопаться. Сразу отцеживают и выпивают за 1 день в несколько приемов.

Более серьезные исследования показали, что растительные успокаивающие и снотворные вещества действуют разными механизмами. Большая группа растений действует аналогично химическому веществу аминазину. Поэтому они называются аминазиноподобные нейролептики. Слово нейролептики можно по смыслу перевести на русский, как «делающие нервы нежными». В психиатрической практике аминазин вводили больным для прекращения различных проявлений «буйства» (бреда, галлюцинаций и т.д.). Не вдаваясь в детали действия этого вещества, на самом простом уровне скажу лишь, что он как бы разъединяет головной мозг и спинной. В результате в ЦНС не поступают возбуждающие импульсы от внутренних органов, скелетных мышц, кожи, а от головы не проходят возбуждающие импульсы к скелетным мышцам и внутренним органам. Человек успокаивается и засыпает.

Более мягким действием, но похожим по механизму, обладает изовалериановая кислота из корней валерианы лекарственной. Она тормозит работу центра эмоций, и они как бы притупляются. Сама по себе валериана сна не вызывает, но, активируя процессы торможения в коре головного мозга, ускоряет и облегчает наступление физиологического засыпания.

Очень близким к валериане действием обладает синюха голубая. Она в 10 раз активнее валерианы, но имеет существенно меньше побочных действий и может приниматься систематически достаточно долго. Если учесть, что у нее есть еще и гипотензивный эффект (снижение артериального давления), то она очень ценна для людей в возрасте «за».

Похожим на валериану действием обладает также колючник бесстебельный. Он тоже усиливает тормозные процессы и может быть рекомендован для лечения бессонницы. Только следует учесть, что он эффективен исключительно в малых дозах.

Еще одно растение, пришедшее в фитотерапию совсем недавно (около 30 лет) – зайцегуб опьяняющий (лагохилус). В силу «молодости» найти его в справочниках по лекарственным растениям вам вряд ли удастся. А растение преинтереснейшее. У него очень широкий спектр биологического действия. Он вызывает эффекты: гипотензивный, седативный, противоязвенный, противосудорожный, кровоостанавливающий, тормозит передачу возбуждающих нервных импульсов с клетки на клетку. Он улучшает сон, под его влиянием исчезают повышенная возбудимость, слезливость.

Дмитрий СУМАРКОВ,
доктор биологических наук, профессор.

В следующем номере мы продолжим рассказ и поговорим о группе нейролептиков, которая называется резерпиноподобные, по собственному имени алкалоида раувольфии змеиной – резерпина.

ВМЕСТЕ ПОБЕДИМ НЕДУГИ!

Инна Михайловна АГАФОНОВА – член научно-го общества фитотерапевтов Москвы, автор многочисленных публикаций в журналах «Наука и жизнь», русско-американском журнале «Здоровье от природы». К печати подготовлены 3 ее книги: «Фитотерапия иммунодефицитных состояний», «Знакомые незнакомцы», «Фитотерапия возрастных дефектов здоровья».



Москвич Игорь Алексеевич Никитин, 52 лет, просит помочь победить «список его диагнозов»: дисциркуляторная энцефалопатия II степени, ожирение III степени, тромбоз, почечно-каменная болезнь, желчнокаменная болезнь, нейро-сенсорная тугоухость, апноэ.

Уважаемый Игорь Алексеевич, предлагаем вам схему лечения, в основу которого положен фитосбор, значительно улучшающий мозговое и сердечное кровообращение, трофику (питание) мозговых клеток, нормализующий артериальное давление.

Прием в течение 30-45 дней настоя из сбора трав: лещины обыкновенной лист, липы сердцевидной лист, боярышника кроваво-красного лист и цветы. Указанные компоненты нужно взять поровну. 1 ст. л. сбора засыпать в термос, залить кипятком (1,25 стакана), настаивать 15 мин. (не более!), сразу вылить в другую посу-

ду и через 30 мин. процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Листья всех деревьев желательно собрать в период их цветения.

Отдельно рассмотрим, как работает каждый компонент предлагаемого сбора:

♣ Лещины обыкновенной лист растворяет камни в почках, предотвращает развитие простатита и аденомы простаты.

♣ Липы сердцевидной лист действует смазочным при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, способствует растворению камней, применяется при ожирении гипотиреоидной формы, снижает состояние гипоксии (кислородную недостаточность), действует иммуностимулирующе, оказывает антикоагулянтное (кроверазжижающее действие), предотвращает тромбообразование.

♣ Вишни лист работает как антикоагулянт, хорошее мочегонное, применяется при почечно-каменной болезни, действует противоопухолево.

♣ Боярышника кроваво-красного лист и цветы снижают головокружение, одышку, аритмии сердца, улучшают кровообращение в головном мозге и в сердце. Применяется также при заболеваниях печени, желчного пузыря, улучшает обмен веществ.

После вышеприведенного курса лечения рекомендуем в течение 30-45 дней прием отвара или настоя корневищ аира. Приготовление и прием проводить согласно инструкции на аптечной упаковке. Показание: тугоухость.

В отношении ожирения, главенствующую роль играет диета, которая должна быть малокалорийной, прием пищи дробным (4-5 раз в день) и малыми порциями.

Нужно включать в диету тыкву, баклажаны, кабачки, свеклу, морепродукты и морскую капусту.

Поможет сбросить вес и гомеопатический препарат «Грация», который необходимо принимать в течение длительного времени.

И, конечно, по возможности, старайтесь больше находиться в движении. Здоровья вам!

По многочисленным данным народной медицины аир «обостряет» зрение, память и слух, действует тонизирующе, общеукрепляюще, усиливает половую деятельность, применяется при болезнях почек, печени и желчного пузыря.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ АТРОФИИ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА:

♣ Пырей ползучий. Отвар всего растения (1:10). Прием по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды курсами в 30 дней.

♣ Танакан (экстракт растения Гинкго билоба), по 1 таблетке 3 раза в день во время еды.

♣ Эхинацея пурпуровая (настойка) или препарат Иммунал по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды (тот или другой препарат).

♣ Гомеопатические средства: Фосфор 6 – разведение, Нукс вомика 3 – разведение. Прием по 8 крупинок поочередно через 3 часа под язык до полного растворения (активно не сосать, водой не запивать!). Примерная схема приема: 7.00 – Фосфор, 10.00 – Нукс вомика, 13.00 – Фосфор, 16.00 – Нукс вомика, 19.00 – Фосфор, 22.00 – Нукс вомика.

♣ Алоэ экстракт в инъекциях.

♣ Смесь соков петрушки кудрявой, моркови, цикория, сельдерея в равных объемах. Доза приема: по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

♣ Огувит. Состав: черника, очанка лекарственная, бета-каротин, витамины А, С, В-1 и В-2, рутин, L-цистеин, DL-метионин. Препарат в капсулах, прием согласно прилагаемой аннотации.

Курсы всех вышеупомянутых средств должны быть продолжительностью не менее 30-45 дней.

ТАЙНЫ СВЯТОЙ ВОДЫ

Чаще всего человек вспоминает о Боге, когда ему не на что больше надеяться и не к кому идти. Тогда он отправляется в Церковь. За помощью и утешением. Если вера человека искренна и нет глупой «надежды» на «быстренькое чудо», помощь приходит к нему. Видимо, эта сила веры зависит от глубины «разверзшейся» пропасти. Люди физически нездоровые, подчас безнадежно больные осознают это яснее других.

В последние годы и среди верующих, и впервые пришедших в храм большой популярностью пользуются водосвятные молебны. Молебны эти собирают огромное количество страждущих. Водосвятные молебны – неотъемлемая часть богослужебной практики Русской Православной Церкви. Молящиеся просят о помощи Господа, Божию Матерь и святых угодников в своих скорбях и недугах.

Что происходит во время этих молебнов? Какое снисхождение получают люди через свою молитву посредством освященной воды? Действительно, чудеса происходят часто. Во всяком случае, вещи, необъяснимые ни с точки зрения обыкновенной человеческой логики, ни с точки зрения науки. Как необъяснима и благодать святой воды, способной много десятков лет сохранять свои физические и духовные свойства и целебную силу. Попросто не портиться.

О некоторых случаях действия святой воды на тяжелобольных, подчас неизлечимых, рассказывает иеромонах Анатолий (Берестов), руководитель Душепопечительского Центра святого праведного Иоанна Кронштадтского. В

прошлом отец Анатолий – известный детский невропатолог, доктор медицинских наук, профессор. Сегодня возглавляемый им центр занимается реабилитацией наркозависимых и алкоголиков.

– Впервые в своей врачебной практике я столкнулся с необъяснимым и поистине чудным действием святой воды еще в советские времена, когда выполнял одно из исследований по докторской диссертации. В реанимационном отделении детской больницы лежала девочка трех лет в состоянии тяжелой комы. В коме она находилась уже неделю. Ее жизнедеятельность поддерживалась лишь аппаратом искусственного дыхания и сердечными средствами. По всем биохимическим и нейрофизическим показателям девочка была безнадежна.

Дело происходило накануне праздника Крещения. Я уходил домой и попросил дежурного врача проследить, чтобы заключение патологоанатома было предельно скрупулезным. Ведь шансов, по всем медицинским показателям, у девочки не было. Ка-

ково же было мое удивление, когда, придя после выходных на работу, я увидел девочку в полном сознании! Она сидела на кровати и играла с куклами...

Оказывается, на Крещение Господне ее мать пошла в храм и взяла святой крещенской воды. В больнице она попросила дежурного врача пок-

ропить дочку этой водой и влить ее через зонд в желудок. Врач решил, что ничего плохого не совершит, исполнив просьбу матери. Через 20 минут после этого к девочке вернулось сознание, а еще через полчаса ее отключили от аппарата искусственного дыхания.

В чем этот поразительный эффект? Не ищите физических объяснений. Только духовные: по вере и молитве люди получают исцеление. И если бы не было этих чудесных явлений, люди не шли бы в крещенский мороз в храм, за святой водой. Не отставали бы огромные очереди. Не купались бы в «иорданиях».

Святую воду, принесенную из церкви, рекомендуется пить натошак, утром или вечером. Ею можно кропить стены жилища, веря в то, что вода губительна для злых сил. Сила этих действий – в нашей вере, а вовсе не в веществе и материи воды. «Именно вера, соединенная с благодатью Святого Духа, почившего на воде, может творить чудеса», – говорит отец Анатолий.

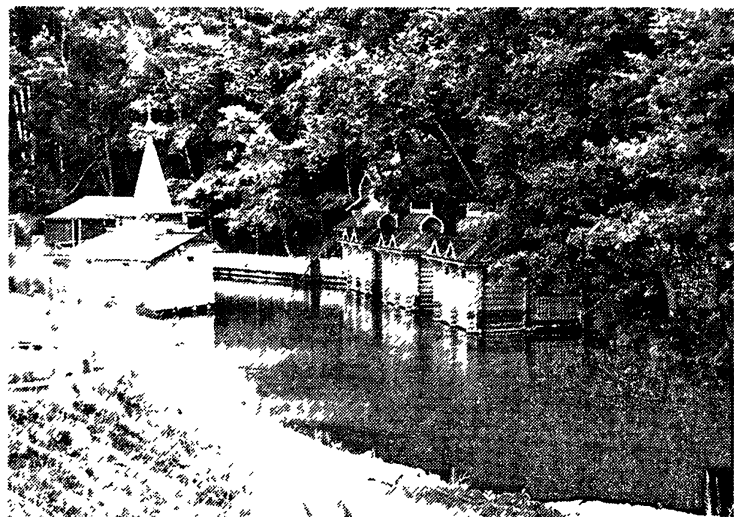
Я был, кстати, свидетелем уникального явления. В далеком северном Нефтеюганске крещенской ночью в сорокаградусный мороз почти десять тысяч человек искупались в «иордани». И после этого не было ни одного заболевшего. Вот она – сила Святого Духа!

Но ни в коем случае не стоит доверять многочисленной рекламе: «Лечу святой водой». Это даже не шарлатанство, – святотатство. Магия, маскирующаяся под православие. И Господь дает нам такие знаки.

Однажды мы отслужили молебен о здравии двух колдунов. На наших глазах, в течение пяти минут, святая вода зацвела и протухла. Господь показал, что молиться за колдунов нельзя, а дела их – демоническая сила.

В том, что дела и помыслы наши во время молебного водосвятного пения должны быть чисты, нет сомнений. У меня дома стоит святая вода двадцатилетней давности. И за это время она не изменила своих духовных, физических и целебных свойств. Это ли не чудо?!

Серафим БЕРЕСТОВ.



Святой источник преподобного Серафима, Дивеевский монастырь.

ВОЖДИ БЕЗ МАСОК

Первый руководитель исполнительной власти города после того, как Москва снова стала столицей, был Петр Смидович, потомственный дворянин из Могилевской губернии, брат писателя Викентия Вересаева. Он придерживался умеренных позиций в большевизме и не принимал радикальных умонстроений своих соратников. Чего стоит хотя бы диалог с Лениным. Предсовнаркома спросил Смидовича после того, как тот вернулся из районов голодающего Поволжья:

– Сколько расстрелял виновных?
– Ни одного, – ответил Смидович.
– Я так и знал, – неудовлетворенно сказал вождь.

Как-то во время посещения МХАТа Сталин пригласил в правительственную ложу Станиславского. «Что-то скучно у вас...» – начал Сталин. И вся свита немедленно принялась укорять Константина Сергеевича, как же, мол, он смеет такие скучные спектакли ставить. А Сталин помолчал и добавил: «...в антракте». И все тут же принялись хвалить побледневшего Станиславского. Вот каким был страх в те годы.

На Политбюро решался вопрос о генеральном плане реконструкции Москвы. Архитектор поднял макет храма Василия Блаженного:

– А храм этот мы перенесем сюда!

– Поставьте храм на место! – зашипел Сталин и так резко ударил по его руке, что макет храма выпал и со стуком ударился о стол.

Архитектор упал в обморок.

Анекдот второй половины 50-х годов. Сталин оставил Хрущеву завещание в трех конвертах, которые надо было вскрывать через определенные промежутки времени. В первом конверте была записка: «Сваливай все на меня». Во втором: «Сваливай все на моих соратников». В третьем: «Делай все, как я».

– Хрущев очень любил выражение «кузькина мать» и употреблял его постоянно, – вспоминал академик Дмитрий Шепилов. – Причем,

требовал от переводчиков точного, дословного перевода, что вызывало недоуменные вопросы вроде: «Кто такой Кузька и насколько влиятельна его мать?» Вообще любовь к пословицам, жаргонным (не всегда корректным) выражениям часто ставила в тупик и переводчика, и собеседника. Помню, во время встречи с шахом Пехлеви тот похвалил наши успехи, что вызвало реплику Хрущева: «А вы что думали, мы тут ногтями мух давили?»

...Кто делал окончательный вариант доклада о культе личности? Сам Хрущев?.. Тогда это были диктовки, ибо Никита Сергеевич сам никогда не писал: у него были трудности с орфографией, и он это знал. Я видел всего одну его надпись на документе в таком варианте: «Азнакомица».

На одном из торжественных заседаний в Кремлевском Дворце съездов Алексей Николаевич Косыгин должен был делать доклад. Когда он вышел на трибуну, раскрыл папку с текстом, понял, что взял с собой очки не для близи, а для дали. Закрыв паку – и сделал доклад по памяти, ни разу не остановившись, благо что готовил его сам.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО МУЖА?

Ответы на нижеследующие вопросы оцените так:

«да» – 5 очков,
«не могу сказать» – 2 очка,
«нет» – 0.

1. Делится ли он с вами своими личными планами?
2. Как он снимает нервное напряжение?
3. Интересуетесь ли вы его любимыми занятиями?
4. Знаете ли вы его любимый цвет?
5. Знаете ли, что ваш муж больше всего не любит?
6. Какое его самое любимое блюдо?
7. Можете ли сказать, от чего он может «завестись» сразу, с пол-оборота?

8. Знаете ли вы, каким разговором он больше всего интересуется?
9. Уверены ли вы, что супруг готов посидеть с вами вечером за чашкой чая и поболтать по душам?
10. Способны ли вы перечислить, чего он боится?

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

40–50 очков. Вы с мужем прекрасная пара, водой не разольешь, ваша семейная стратегия и тактика достойны похвал и подражания.

30–35 очков. Нельзя отрицать, что в общих чертах вы знаете своего мужа. Его недостатки

держите под контролем, а достоинства цените. Однако есть в нем и таланты, и недостатки, которые могут вас озадачить.

20–25 очков. Иногда вы хвастаетесь, что знаете благоверного как облупленного, но это далеко не так... вы слишком интересуетесь заботами и увлечениями супруга. Думайте о нем с теплотой и любовью, ведь равнодушие может стать причиной трещин в любом союзе.

15 очков и меньше. Весьма сомнительно, что ваш брак гармоничен. Вам неплохо бы пересмотреть свое отношение к любимому мужу. Да и к любимому ли? Если не хотите его потерять, поспешите узнать его получше.