

ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВ'Я! / №25 (362) декабрь 2019

Эскулап

*Эскулап – древнеримский бог врачевания



всеукраинская газета

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
КАЛЕНДАРЬ
НА 2020 ГОДСТР.4 ЧЕМ
ПИТАТЬСЯ
В ХОЛОДА?МАСКА ОТ ГРИППА: как
защититься от вирусов и
бактерий?

СТР.2

МОЯ КРЕПОСТЬ... Где
находятся самые опасные
места вашего дома?

СТР.3

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ:
простой точечный массаж
своими руками

СТР.7

ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИИ: чем
они опасны для мам и пап,
бабушек и дедушек?

СТР.11

МНИМЫЙ БОЛЬНОЙ:
как распознать синдром
Мюнхгаузена?

СТР.13



МЕНИ 73, А ВИГЛЯД МАЮ І ПОЧУВАЮСЯ НА 35 - ХОЧУ РОЗПОВІСТИ ЯК!!!

Доброго дня! Мене звати Ольга. З віком ми всі стикаємось з букетом захворювань і, на жаль, змушені йти в лікарню, пити пігулки, витратити багато грошей, а головне – це нам зовсім не допомагає або допомагає лише на деякий час. От і я зіткнулася з таким.

Коли вже думала, що виходу немає, натрапила на рекламу в газеті про бальзам Болотова і вирішила замовити, подумала, раптом допоможе. Винайшов цей бальзам Борис Васильович Болотов, відомий академік. Йому вже майже 90 років! А це неодмінно щось та означає. Після того як я почала пити його бальзам – стали траплятися дива. Спочатку я помітила, що в мене нормалізувалося травлення, відчувала легкість і прилив сил, енергію. Рівень цукру з 9.1 знизився до 5.2, тиск нормалізувався, перестали боліти суглоби, спина. Пройшли біль та набряки в ногах, майже зник варикоз. У мене навіть зморшки почали розгладжуватись, подруги питають, чи не закохалась я!

САМОЛІКУВАННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

А ще ні я, ні моя лікарка не можемо пояснити ось що. У мене катаракта вже 9 років і кожні 6 місяців я проходжу лікування. Прийшла до лікарки, а вона і каже: «У вашому віці у вас такі зміни, що й у молодих таке рідко трапляється, це дуже дивно, у моїй практиці такого ще не було!»

Дивлячись на мене, люди часто запитують, як мені вдається бути такою гарною і щасливою, питають, чи є якийсь секрет. А я із радістю всім розповідаю, що це все завдяки бальзаму Болотова.

*вартість дзвінків згідно тарифам оператора
поштові витрати сплачує отримувачУВАГА! Кожному замовнику —
брошура Б. Болотова У ПОДАРУНОК.500 ml
490 грн.250 ml
320 грн.замовляйте телефонами: (050) 271-28-88
або ЗАПИТУЙТЕ В АПТЕКАХ СВОГО МІСТА (067) 794-25-27

Висн. ДСБЕ № 602-123-20-21/18 174

МАСКАРАД НЕ СПАСЁТ ОТ ГРИППА

Защищают ли от гриппа медицинские маски и «народные» средства?

Яна ХЛЮСТОВА

Медицинские маски, оксолиновая мазь, хозяйственное или дегтярное мыло — все эти средства пользуются активным спросом во время эпидемии гриппа.

Маску — на больного

В период эпидемии в общественном транспорте и на улицах появляются люди в медицинских масках. По всей видимости, таким образом здоровые люди пытаются защититься от вирусов и бактерий — если бы человек был болен, он бы, скорее всего, находился дома, а не на улице.

Однако медицинские маски не помогают спастись от вредных микроорганизмов — это доказано научными исследованиями. Так, журнал *The BMJ Open* опубликовал результаты работы по проверке эффективности медицинских масок как средства защиты от бактерий и вирусов.

В исследовании принимали участие 1607 медицинских работников из 14 больниц Ханоя. Врачи и медсестры были разделены на три группы: одна носила тканевые маски, вторая — маски из нетканого материала, а третья группа не носила масок вовсе.

Выяснилось, что тканевые маски пропускают через себя 97% микробов и вирусов, нетканые маски останавливают 56% опасных микроорганизмов. Защищают они от крошечных капелек, которые выделяются больным человеком при кашле или чихании, но постепенно такие капельки накапливаются на маске и, в свою очередь, становятся источником болезнетворных микроорганизмов.

Таким образом, можно вывести простые **правила использования медицинской маски**.

Во-первых, ее стоит носить, **если вы бо-**



леете, — это защитит окружающих от выделяемых вашим организмом капелек слизи, а вам навредить уже не сможет.

Во-вторых, здоровому человеку маску нужно носить только в том случае, если он вынужден тесно **контактировать с больным**. В этом случае маску нужно менять каждые полтора-два часа.

Ну и в-третьих, если есть выбор, лучше купить маску из **нетканого материала**, однако в условиях создавшегося дефицита защитных средств сделать это будет непросто.

Недоказанный оксолин

Оксолиновая мазь знакома всем еще с детства — во время эпидемий гриппа родители всегда заставляли детей мазать ею слизистую оболочку носа. Сейчас, когда СМИ каждый день сообщают о все увеличивающемся числе заболевших, оксолиновую мазь в аптеках можно найти с трудом.

В качестве лекарственного средства оксолиновая мазь была зарегистрирована в СССР в 1970 году. По данному разработчика, действу-

ющее вещество мази оказывает эффект на вирусы гриппа, герпеса, а также на аденовирусы.

Несмотря на широкую популярность оксолиновой мази, отсутствуют данные о регистрации препаратов с таким же действующим веществом за пределами стран бывшего СССР. Кроме того, эффективность оксолина не доказана, т.к. сравнительных клинических испытаний мази не проводилось.

Впрочем, даже если оксолиновая мазь не так эффективна, как мы привыкли думать, использовать ее при желании все равно можно. Мазь выводится из организма за сутки, процент всасывания невелик (5% — при нанесении на кожу и около 20% — при нанесении на слизистую оболочку), а среди побочных эффектов — только возможное легкое жжение, которое исчезает достаточно быстро.

Мыло — к нетрадиционной медицине

Слизистую оболочку носа можно мазать не только оксолиновой мазью, но и мылом — хозяйственным или дегтярным, по крайней мере, делают так многие. Мыло действительно обладает дезинфицирующими свойствами, однако это не говорит о том, что оно спасет от гриппа.

В составе мыла присутствует лауриновая кислота — это вещество обладает широкими антибактериальными и противовирусными свойствами. В том числе лауриновая кислота губительно действует и на вирусы гриппа — по крайней мере, об этом говорится в публикации трех исследователей — Шери Либерман, Мэри Эних и Гарри Пройсса.

В базе данных медицинских статей PubMed не удалось найти научных исследований, которые бы сообщали о влиянии лауриновой кислоты на вирус гриппа.

Получается, что ситуация с мылом такая же, как и с оксолиновой мазью, хуже от него не будет, но и гарантии защиты от гриппа оно не дает.

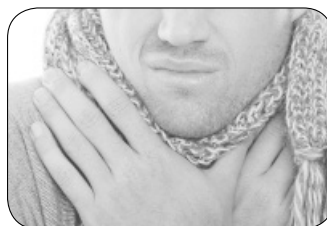
ГРЕЕМ ГОРЛО КОМПРЕССОМ

Как правильно делать согревающий компресс на горло?

Первое условие «правильного» компресса — консультация лечащего врача: он решит, нужно ли прогревать болезненный участок. А до врачебного обследования будет верным вот такое реше-

ние — временно укутать горло теплой шерстяной тканью, ватой или шарфом, ведь сухое тепло всегда на пользу.

Второе, — надо определиться с согревающим раствором, который вы будете использовать для компресса. Это может быть и подогретое растительное масло, и просто теплая вода, и разбавлен-



ный наполовину водой спирт.

Ну а сам компресс делать очень просто. Для этого нужно обмотать шею тканью, смоченной

в одном из перечисленных выше средств, затем наложить вощеную бумагу или полиэтилен, а сверху накрыть шарфом и закрепить все это косыночкой или бинтом.

При этом следует учитывать, что детям спиртовой компресс рекомендуется накладывать на заднюю часть и боковых поверхностей шеи, а область щитовидки оставлять открытой.

Компресс можно держать от двух до трех часов пару раз в день.

Перед применением любого препарата, средства или метода лечения обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

ОПАСНОСТИ В ДОМЕ

По словам ученых, наш дом – далеко не самое безопасное место. Чтобы жилище стало не причиной заболеваний, а настоящей крепостью, необходимо знать о возможных источниках опасности.

Кухня

Кухня – самое опасное место в доме. По результатам исследований, проведенных учеными из университета штата Огайо (США) был опубликован список угроз, которые могут там поджидать.

Газовая плита. Всем известно, что несоблюдение правил безопасности при работе с этим прибором может привести к возникновению пожара. Однако вредное воздействие газовых плит, как правило, реализуется путем утечек природного газа, скопления угарного газа и прочих опасных для здоровья продуктов горения. При недостаточной вентиляции повышение концентрации данных веществ ведет к **токсическому влиянию** на организм, отдаленными последствиями которого являются злокачественные новообразования.

Холодильник. По данным исследователей, в 40% бытовых холодильников обнаружено превышение уровня загрязнения **болезнетворными бактериями**, такими как кишечная палочка. Кроме того, в ящиках для хранения овощей создаются идеальные условия для развития **листерий** (опасные микроорганизмы, поражающие пищеварительный тракт и дыхательные пути).

Продукты. Нарушение технологии приготовления, сроков и условий хранения пищевых продуктов, в том числе консерваций, грозит тяжелыми **пищевыми отравлениями** и даже **ботулизмом**.

Бытовая химия. Моющие и чистящие средства, особенно те, которые содержат аммиак или щелочь, опасны не только **ожогами** при нарушении правил безопасности их использования, а и выделением **ядовитых испарений**, медленно отравляющих организм.

Губки и полотенца. Самые опасные источники инфекций притаились совсем неподалеку от чистой посуды и продуктов. Оказывается, что на губках для мытья посуды опасных **микробов** может быть в 200.000 раз больше, чем на сидении унитаза. Не намного меньшую опасность представляют полотенца для вытирания посуды, они также являются



рассадником микробов. Не стоит забывать и о личной гигиене, так как человеческие руки – одно из любимых мест обитания микробов.

Разделочные доски. При несоблюдении правил использования разделочная доска также может стать опасным источником болезнетворных **бактерий**. А если на недостаточно тщательно вымытой доске после сырого мяса нарезать, к примеру, сыр – можно заразиться опасными **гельминтами**.

Стойка для ножей, особенно деревянная, также является излюбленным местом обитания **микробов**.

Кофеварки. В резервуаре для воды в кофеварках создаются идеальные условия для размножения **микробов**, там тепло, влажно и темно.

Опасными на кухне являются не только окружающие предметы, но и невнимательное поведение во время приготовления пищи. **Рассеянность и спешка** в таком случае могут закончиться тяжелыми ожогами и травмами.

Жителям **старых построек** следует обратить внимание на состояние **проводки**, так как зачастую причинами пожара являются короткие замыкания из-за перегрузки сети большим количеством электроприборов.

Ванная

Микробы. Наиболее опасным источником болезнетворных микроорганизмов в ванной комнате, к удивлению ученых, оказался не унитаз, а пробка для закрывания стока воды

в ванне: в 70% исследований количество болезнетворных микробов там во много раз превышало допустимые санитарные нормы.

Травмы. Ванная комната – самое частое место получения травм. Поскользнувшись на мокром полу, можно получить травмы любой тяжести, вплоть до сотрясения мозга. Особенно внимательными необходимо быть **женщинам пожилого возраста**, у которых даже незначительные травмы могут приводить к тяжелым, долго незаживающим переломам.

Электроприборы. Фены, электробритвы при контакте с водой могут стать причиной поражения электрическим током.

Бытовая химия. Если емкости с опасными веществами хранятся в недоступном месте, плотно закрыты и не перегреваются, то опасности

нет, если это не так – случайное использование сильнодействующих средств может привести к ожогам и отравлениям.

Спальня

Электроприборы. О вредном воздействии электромагнитного излучения на организм человека известно давно, поэтому не рекомендуется размещать в спальне компьютер и телевизор. Повседневная ситуация: невыключенное из розетки зарядное устройство от мобильного телефона. Советуем избавиться от этой плохой привычки, так как при расплавлении (при возгорании) из него выделяются токсические вещества, вызывающее несовместимое с жизнью отравление.

Обогреватели. Исправные, качественные и используемые по назначению приборы для обогрева, как правило, не несут в себе опасности. Если же, например, греть помещение самодельными приборами, сушить на них одежду – вероятность пожара очень высока.

Комнатные растения. Садоводы могут получить от своих любимцев не только удовольствие. Экзотические и цветущие растения иногда становятся причиной **аллергических заболеваний** у хозяев, а избыток вазонов в спальне может привести к **дефициту кислорода** в ночное время.

Не пренебрегайте элементарными правилами безопасности, и тогда дом станет для вас надежной защитой.

При сердечных отёках...

...специалисты рекомендуют принимать **отвар льна**. Для его приготовления четыре столовых ложки семян заливают литром воды и кипятят 10–15 минут.

Затем смеси дают настояться в течение часа в плотно закрытой посуде в тёплом месте.

Принимают отвар в горячем виде по половине стакана 6–8 раз в день. Курс лечения длится три недели, однако, как показывает практика, положительные результаты заметны уже через 10–12 дней.

При общей слабости

20 г корней **цикория** обыкновенного заливают 100 мл воды, выдерживают две недели в тёмном месте и принимают по 20–25 капель пять раз в день.

Тем, кто не переносит алкоголь, можно использовать отвар. Для его приготовления

20 г корней растения заливают стаканом кипятка и кипятят 15 минут на слабом огне. Принимают отвар по столовой ложке четыре-пять раз в день.

И отвар, и настойка являются хорошим общеукрепляющим средством.



ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ

На что налегать в холода?

Как изменить своё питание зимой, чтобы не болеть? Нужно ли больше есть калорийного и жирного, полезны ли свежие овощи?

Александр МЕЛЬНИКОВ

Зимой наше питание неизбежно меняется – это происходит из-за климата. В это время года мы едим меньше фруктов, овощей и зелени. То, что продаётся, по качеству уступает летним дарам природы, а стоит дорого. Многие переходят на углеводистые каши, картофель и макароны, плюс соленья, маринады, варенье. Есть да-

же миф: так традиционно питались веками, и это наша пища, наш организм к ней адаптирован, нет резона покупать свежие овощи и фрукты зимой.

Это ошибочно по многим причинам. Во-первых, одно из самых главных правил современного питания – обязательные 500 граммов овощей и фруктов в день. Эту дозу нужно потреблять независимо от сезона, т.е. и

зимой тоже. Во-вторых, этот миф не совсем соответствует исторической реальности. Наши предки действительно не имели свежих овощей и фруктов, но они не ели и современные соленья с маринадами и варенья – такие они просто не смогли бы приготовить.

Правда о варенье

Современные варенья начали активно делать только во второй половине XIX века, когда сахар стал дешёвым, а значит, доступным. До этого из самых разных фруктов и ягод делали пастилу без сахара. В ней много пользы и особенно много пектина. Он нормализует пищеварение, снижает уровень холестерина в крови, защищает от рака, атеросклероза и многих других заболеваний. Много фруктов и ягод сушили, такие заготовки тоже очень полезны. Варенье делали, но на меду. Во-первых, оно полезнее, чем на сахаре, во-вторых, его ели не очень много, мёд всегда был не самым дешёвым продуктом.

Под гнётом – значит полезно

Овощи, а также многие фрукты и ягоды раньше консервировали открытым способом, под гнётом. Из огурцов, помидоров, капусты и многих-многих других овощей и грибов так делали соленья и квашения, из фруктов и ягод –

моченья. Несмотря на разные названия, по технологии производства это были принципиально одинаковые продукты, они все проходили процесс молочнокислой ферментации. И все они гораздо полезнее современных стерилизованных консервов и маринадов (в них гораздо меньше вредной соли и есть полезные пробиотики – молочнокислые бактерии). Такие традиционные заготовки не лучше свежих овощей и фруктов, но, по сути, могут конкурировать с ними зимой. Добавьте к этому разнообразие заготовок – это не только огурцы и помидоры, которые в основном консервируют сегодня. Тогда методом ферментации заготавливали все доступные овощи, фрукты и ягоды. Они делали питание разнообразным и обеспечивали массу полезных антиоксидантов, витаминов и других нутриентов, которых нам так не хватает сегодня.

Правило 500 граммов

Всемирная организация здравоохранения активно пропагандирует потребление не менее 500 граммов овощей и фруктов ежедневно. Для этого у ВОЗ есть лозунг: «5 раз в день!» Это 5 ежедневных порций фруктов и овощей, каждая из которых весит

(Продолжение на стр. 6)

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ІМПОТЕНЦІЯ? УНІКАЛЬНИЙ СПОСІБ ВИРІШЕННЯ

ЗАБУДЬ ПРО ПРОСТАТИТ НАЗАВЖДИ – ПРОСТО ЗАРАЗ!

Добрий день! Мене звать Віктор Федорович, мені 62 роки. Декілька місяців тому я прочитав книжку «Друге серце чоловіка». Можу сказати лише слова величезної вдячності її авторам – лікарям Іщуку та Лобанову. Скориставшись рекомендаціями з книжки, я за два місяці вирішив проблему простатиту, набагато спокійніше сплю (раніше по 7-8 разів за ніч бігав у туалет), забув про болі в промежині й відчув себе чоловіком – потенція нині як у молодого. Крім того, помітив, що перестав хворіти на застуду, в мене покращився імунітет. Виявляється, метод, запропонований у книзі «Друге серце чоловіка», був відомий більше 2000 років тому, ним успішно користувалися наші предки, він цілком природний, а його ефективність я випробував на собі.



Увага! АКЦІЯ! До 08.01.2020 р. ціну на книжку знижено в 2 рази. **40 грн 20 грн** (поштові витрати сплачує отримувач).
Замовити книжку можна за номерами телефону: (067) 854-90-60; (050) 848-97-89; (044) 333-66-92.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ТРИ ВОЗРАСТА КОЖИ

Каждому возрасту – свой уход

(Окончание, начало в №24)

Средний возраст

Основные проблемы: жировая клетчатка истончается, а эпидермис утолщается, т.е. кожа становится грубее, исчезает сияние юности, появляются первые мимические морщины, оформляются «гусиные лапки» около глаз и носогубные складки. Кожа становится суше, меняются цвет лица (и не в лучшую сторону).

Профилактика: постепенное старение – норма. Поэтому страдать по поводу каждой новой складочки так же бессмысленно, как забросить уход за собой и ждать, что будет. Нужна золотая середина: здоровый образ жизни в комплексе с ежедневным домашним уходом (который просто обязан доставлять удовольствие) и грамотно подобранными салонными процедурами.

Ошибки ухода: впад в панику от первых морщинок, некоторые еще молодые дамы начинают намазывать на себя антивозрастную косметику – да побольше! Если на баночке с сывороткой написано 40+, значит, она вам пока не нужна. Не надо баловать кожу – она быстро привыкает к хорошему, и естественные процессы регенерации замедляются.

Рекомендации: если в юности домашний уход ограничивался очищением и увлажнением, то теперь список процедур дополняется тонизацией и питанием. Итого, утро начинается так: очищение с помощью пенки, мусса или геля, тонизация (лосьон или мицеллярная вода) и нанесение дневного крема. Если у вас есть хороший ВВ-крем (Blemish Balm – англ. «заживляющий бальзам»), он может заменить дневной. Обратите внимание, что дневной или ВВ-крем должен содержать SPF-фильтр.

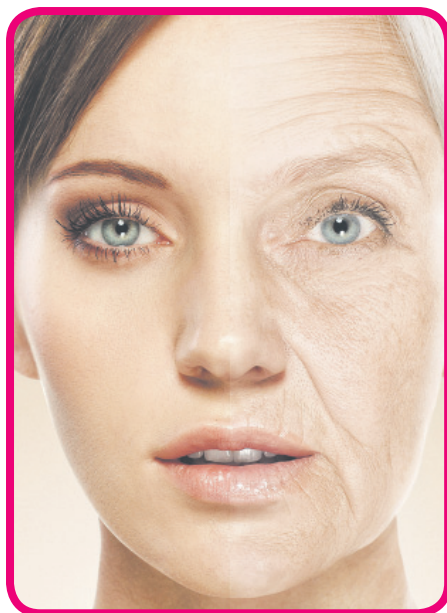
Вечером переходим к питательным процедурам: молочко – для снятия косметики, мицеллярная вода для тонуса и ночной крем с питательной составляющей. Плюс добавляем крем или сыворотку для ухода за кожей вокруг глаз.

Теперь скрабы и домашние пилинги – ваш выбор, применять их надо раз в 1–2 недели. Для максимального удовольствия можно после пилинга побаловать себя восстанавливающей или питательной маской. А можно заменить эти развлечения посещением салона красоты.

Процедуры: осенью дамам около 30 лет рекомендуется делать поверхностные пилинги. Как правило, препараты для пилинга содержат фруктовые кислоты, которые, по факту, слегка обжигают верхний слой кожи. Такой контролируемый ожог запускает активный процесс регенерации, и кожа начинает активно обновляться. Первые 2–3 дня кожа может выглядеть покрасневшей и раздраженной, неделю после

пилинга нельзя пребывать на солнце. Как правило, косметологи рекомендуют серию пилингов – в зависимости от состояния кожи от 3 до 5.

Еще одна обязательная процедура – **массаж лица**. Выполненный хорошим специалистом, он может творить чудеса: повышать тургор кожи, менять овал лица, улучшать цвет кожи. Массаж может идти в комплексе с питательными масками и, например, криомассажем – в рамках этой процедуры на кожу воздействуют холодом, что тренирует сосуды и улучшает кровоснабжение кожи.



Если кожа активно теряет влагу, может быть показана биоревитализация – микроинъекции гиалуроновой кислоты, – которая удерживает влагу в коже, повышает ее упругость и избавляет от небольших морщинок.

Зрелая кожа

Многие дамы старше 40–50 лет считают, что морщины – ужасный показатель возраста. Но есть и альтернативное мнение: они – наглядная иллюстрация характера. Солнечные морщинки вокруг глаз, говорящие о том, что их обладательница всю жизнь с удовольствием смеется, можно считать украшением. Так что мы не будем говорить о ботоксе и жестких хирургических подтяжках, которые могут изменить внешность до неузнаваемости. Поговорим о красивом, благородном старении.

Основные проблемы: главной неприятностью эстетики зрелого возраста можно назвать мешки под глазами и «плывущий» овал лица, обусловленный гормональными изменениями в организме. В результате мено-

паузы кожа активно теряет влагу. Коллаген и эластин вырабатываются все хуже, обменные процессы замедляются. Могут появиться пигментные пятна.

Профилактика: эстрогены – удивительно многофункциональные гормоны, которые, в частности, отвечают за упругость и увлажненность женской кожи. С их исчезновением кожа слабеет. Как ее поддержать? Некоторые дамы отдают предпочтение заместительной гормональной терапии (то есть гормональным таблеткам), которая позволяет продлить молодость на многие годы. Некоторые ограничиваются фитоэстрогенами – растительными аналогами женских половых гормонов, которые также доступны для приема внутрь и на ранних этапах дают хорошие результаты. Выбор за вами, но, главное, нельзя назначать себе лекарства самостоятельно. Любые вмешательства в гормональный фон должны происходить под присмотром врача-эндокринолога.

Ошибки ухода: резкие крайности, в которые впадают дамы в переходный период. Бессмысленно стремиться вернуть внешность себя 25-летней – результаты множественных операций никогда не будут выглядеть естественно. Полный же отказ от ухода за собой предлагаем официально назвать слабостью и не рассматривать как поведение, достойное настоящей женщины!

Рекомендации: описанные выше очищение, тонизация и питание остаются актуальны, вместо увлажнения – антивозрастной уход. В вашем арсенале должны появиться антивозрастные сыворотки с содержанием ретинола, гиалуроновой кислоты, витаминов, антиоксидантов и других активных веществ. Причем как для кожи лица, так и для области вокруг глаз и области декольте, которая активно выдает возраст.

С помощью концентрированных сывороток уход становится более эффективным, но занимает все так же относительно немного времени. Утром – умывание, тоник, дневной антивозрастной уход с отбеливающим эффектом (лицо, область вокруг глаз), вечером – умывание, тоник, антивозрастной питательный уход (лицо, область декольте).

Процедуры: весь арсенал косметологии – для вас, только выбирайте. Наши рекомендации таковы: средний химический или лазерный пилинг можно делать раз в год. Меры предосторожности все те же: во избежание пигментных пятен после пилинга – никакого солнца, плюс будьте готовы к обширному покраснению в течение 3–5 дней после процедуры.

Регулярно, ради удовольствия и увлекательных сплетен с подружкой-косметологом, – увлажняющие и питательные антивозрастные маски в комплексе с массажем лица.

Возможны инъекции филлера – вещества-заполнителя глубоких морщин. С помощью этой процедуры можно значительно улучшить овал лица и сократить глубокие морщины – однако помните: «волшебный эффект» держится от года до двух.

ПОЛ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Женщины страдают головной болью в 5–6 раз чаще мужчин.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни страдал от головной боли. Врачи насчитывают как минимум 45 ее видов, каждая из которых имеет свой характер, место локализации и источник происхождения. Однако мужчины и женщины страдают ею по-разному.

Головная боль — одна из причин снижения работоспособности. Так, каждая вторая женщина и каждый третий мужчина пропускают минимум 6 рабочих дней в году по поводу головной боли.

Среди всех страдающих головной болью:

- 50% прерывают свои обычные занятия
- 31% отменяют домашние дела
- 30% отменяют общественные дела
- 19% пропускают работу

Мужчины

Чаще всего мужчин атакует кластерная (или пучковая) головная боль. Пик заболеваемости приходится на возраст от 20 до 40 лет.

Как правило, болевой приступ случается ночью, надолго лишая страдающего ею человека покоя и сна. Сильнейшие приступы с односторонней пульсирующей болью могут длиться от 30 минут до нескольких часов на протяжении нескольких недель, а то и месяцев.

Мужские головные боли нередко провоцирует и... сексуальное возбуждение, достигая своего максимума на высоте оргазма.

Оргазмические головные боли специалисты связывают с резким повышением артериального давления на высоте полового акта.



Кластерные — с избыточной выработкой гистамина, который провоцирует у части сильной половины человечества болевые приступы. Другим источником внезапных ночных болей считают гормональные сбои, которые приводят к рассогласованию сосудистого и дыхательного центров.

Что делать:

- наладить режим;
- чаще бывать на свежем воздухе;
- не перенапрягаться физически и умственно;
- по возможности избегать частых командировок с длительными перелетами с севера на юг и наоборот, а также смены работы, места жительства;
- ограничить прием алкоголя (особенно пива и красного вина).

Женщины

Хроническими головными болями женщины страдают в 5–6 раз чаще мужчин. Особенно если речь идет о мигрени. Пик хронических головных болей у женщин приходится на 50–59 лет.

В отдельную группу специалисты выделяют головные боли, сопутствующие так называемому предменструальному синдрому (ПМС), которым страдают многие женщины репродуктивного возраста. В основном приступы мигрени атакуют женщин за неделю до месячных. И только с наступлением климакса у половины страдалиц мигрень окончательно проходит.

Некоторые исследователи связывают женские головные боли с особенностями эндокринной и иммунной систем женского организма, а также с колебанием уровня женских половых гормонов эстрогенов в течение менструального цикла. К тому же в женском мозгу содержится меньше нейротрансмиттера серотонина, гормона хорошего настроения. Также у женщин ниже порог боли.

Что делать:

- ограничить поваренную соль в пище;
- не злоупотреблять сладостями, кофе, алкоголем;
- сократить в рационе некоторые пищевые продукты (голландский сыр, копченые колбасы, цитрусовые, бананы, кофе, чай, шоколад), а также алкогольные напитки (такие как шампанское, пиво, красное вино), богатыми веществами, провоцирующими приступ мигрени;
- наладить режим (спать не меньше 8 часов, чаще бывать на свежем воздухе);
- по возможности отказаться от ночной работы.

ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ

(Продолжение, начало на стр.4)

примерно 100 граммов. Многие думают, что это очень много. Это не так. Посчитайте: один мандарин весит 80–100 граммов, средний апельсин — 150–200. Хорошо съедать по салату в обед и ужин, а также овощной гарнир, щи, по возможности ещё какой-нибудь фрукт, плюс небольшая добавка овощей к разным блюдам, а также специи и зелень для приправ. Так вы запросто наберёте и даже превысите дневную порцию даже зимой. Но нужно правильно выбирать дары природы. В число полезных входят не только свежие фрукты, овощи и зелень, но и следующие продукты из них:

- все замороженные овощи, зелень, фрукты и ягоды;

- лечо, томаты в собственном соку, томатные паста и пюре;
- томатные и овощные соки без добавления сахара;
- консервированные зелёный горошек, фасоль (включая стручковую), кукуруза и т. п. заготовки.

Можно есть, но ограниченно — из-за содержания приличного количества соли (особенно для сердечников) — следующие заготовки:

- традиционные соленья, сделанные под гнётом (квашеная капуста, огурцы, грибы, чеснок и т. д.);
- традиционные мочения (помидоры, яблоки, ягоды);
- овощная икра (кабачки, баклажаны и т. д.).

К числу полезных овощей,

фруктов и ягод не относятся консервированные соленья, маринады и варенье, и включать их в обязательные ежедневные 500 г не надо.

Это продукты для эпизодического употребления — под настроение, на празднике и пр.

Рассказывает **кардиолог, доктор медицинских наук Юрий Васюк:**

— Мы недооцениваем, что холодные зимы очень опасны для людей с гипертонией и другими **сердечно-сосудистыми заболеваниями.**

Такая погода способствует возникновению и обострению болезней органов дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний, провоцирует инфаркты, инсульты и гипертонические кризы. Людям с гипертонией нужно очень внимательно следить за своим артериальным давлением и

крайне важно правильно питаться — в первую очередь ограничить потребление солёного и животных жиров.

В последние годы, когда стали популярны крещенские купания в ледяной воде, к нам в клиники часто стали поступать молодые мужчины с тяжёлой пневмонией.

История болезни у них стереотипная — окунулись в проруби, выпили для согревания 100 граммов, а вскоре заболели. Так делать, конечно, не нужно.

Алкоголь расширяет поверхностные сосуды, вызывая обманное ощущение тепла, но на самом деле из-за этого сильно возрастает потеря тепла организмом. В итоге — переохлаждение с сильным воспалением лёгких или другим острым заболеванием дыхательной системы.

(Окончание следует)

МАССАЖ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Массаж биологически активных точек поднимет настроение и снимет усталость.

Алина ПОГОДИНА

Многие сегодня обращаются к процедурам восточной медицины, которые весьма дорого стоят и не всегда выполняются высококлассными специалистами.

Но есть другой путь: зная, как правильно воздействовать на биологически активные точки, можно научиться приводить себя в порядок самыми простыми, подручными средствами.

Пульт управления

Биоактивные точки расположены на всей поверхности нашего тела, они рассеяны по нему, как звезды по небу. И так же, как у звезд, у них есть свои скопления, а есть отдельные, удаленные от других, но очень важные точки-светила.

Некоторые из них доступны только специалистам, другие должен знать буквально каждый – так просто с ними «работать» и так быстро можно достичь заметного улучшения своего самочувствия. Кроме того, стоит усвоить основные принципы точечного массажа. Биоактивная точка определяется простым нажатием подушечкой пальца в нужной зоне. При этом возникают слегка болезненные



ощущения. Там, где они максимальны, да еще с неким «электрическим» оттенком, и находится нужная вам точка.

Учтите, что массаж одних и тех же активных точек в направлении по часовой стрелке обладает **тонизирующим** действием, против часовой стрелки – **тормозящим**. Обычно для стимулирующего массажа необходимо задействовать 6–8 точек: каждую нужно массировать 30–40 секунд. Для тормозящего массажа достаточно 2–4, но с ними придется работать 1–3 минуты.

Сто кругов для бодрости

Чтобы зарядиться энергией, не обойтись без стимуляции главной биоактивной точки – **хэ-гу**. Она расположена на кисти, в месте соединения большого и указательного пальцев.

Нажмите пальцем на кожную

складку между ними и отыщите место, где при надавливании ощущается боль. Затем начинайте делать легкие круговые движения по часовой стрелке. Боль должна быть довольно ощутимой, но через некоторое время вы почувствуете онемение. Это нормально. Считается оптимальным сделать 100 круговых массажных движений, но, если у вас не хватает времени, достаточно и 30. Повторите то же самое упражнение с точкой хэ-гу на другой руке.

Если вам утром или во время работы мучительно хочется спать, умойтесь холодной водой. И при этом не забудьте, что наши **уши** – это настоящее «созвездие» активных точек. Поэтому, завершая умывание, ополосните их и разотрите жестким полотенцем так, чтобы горели. Это не только поможет окончательно проснуться, но и заставит лучше работать голову:

на ушах много точек, отвечающих за работу мозга. Хорошо, если вы приучите себя к такой процедуре во время утреннего умывания и будете повторять ее каждое утро.

Ручная работа

Улучшить умственную работу можно также с помощью массажа рук. Известно, что на **пальцах** находятся проекции зон головного мозга. Поэтому сильное надавливание по 3–4 секунды на каждую поверхность всех 10 пальцев улучшает сообразительность и память. Для этой же цели служат китайские шарики из нефрита или твердых пород деревьев, которые перекачивают в руке, чтобы постоянно стимулировать активные точки пальцев. Если нет шариков, их могут отчасти заменить спелые конские каштаны или крупные грецкие орехи.

Вы можете незаметно подбодрить себя, когда едете в транспорте или сидите на рабочем совещании. Для этого положите ладонь себе на колено, чуть сбоку. Ваш средний палец попадет в углубление. В нем находится точка хладнокровия, **цзу-сань-ли**. Ее массаж быстро снимает волнение и придает ясность мыслям.

Также нетрудно, не привлекая внимания окружающих, найти точку **нэй-гуань**: положите на запястье 3 пальца и в середине предплечья найдите чувствительное место. Такая же точка находится на расстоянии трех пальцев вверх от щиколотки.

(Окончание следует)

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Боль в пояснице может быть вызвана не только многочасовым сидением за рабочим столом, но и чрезмерной нагрузкой на бедра во время тренировок. Избавиться от неприятных ощущений можно с помощью очень простой растяжки.

Неприятные болевые ощущения могут появляться у заядлых спортсменов, которые не знают меры в тренировках. Главная мышца в сгибателях бедра – поясничная – участвует в движении бедра к животу и прикреплена к пяти нижним позвонкам. Когда эта мышца сокращается и напрягается от таких активностей, как езда на велосипеде или спринт, вы можете ощущать напряженность в нижней части спины.

Но есть и хорошая новость: от этой боли можно избавиться при помощи простой рас-

тяжки сгибателей бедра. Во время разминки и заминки вы должны позаботиться о своей поясничной мышце. Попробуйте эти два способа после следующей велотренировки или пробежки!

Вариант №1

Встаньте на колени. Правая нога согнута впереди под прямым углом, левая нога опирается в пол коленом.

Постарайтесь найти баланс. Как только вы почувствовали, что смогли себя зафиксировать, протяните левую руку назад и возьмитесь за ступню левой ноги. Затем подтяните левую ногу за пятку по направлению к тазу, чтобы увеличить натяжение в мышцах бедра. Если хотите усилить эффект, сожмите левую ягодицу.

Задержитесь в таком положении на 30

секунд. Медленно отпустите левую ногу и возвращайтесь в исходное положение. Затем выполните упражнение на другую сторону.

Вариант №2

Расположите массажный ролик так, чтобы он упирался в ваш крестец, но ни в коем случае не в позвоночник.

Подтяните правое колено к груди, при этом пятка левой ноги продолжает касаться пола. При этом вы должны почувствовать растяжение в передней части вашего левого бедра.

Для того чтобы увеличить натяжение, расположите левую руку за головой и слегка разверните свое согнутое колено вправо.

Задержитесь в таком положении на 30 секунд. Затем смените ноги и повторите все действия уже с левой ногой.

ТАЙНОЕ УЧЕНИЕ ДРЕВНОСТИ

(Продолжение, начало в №№22–24) —

М. Н. ПАВЛОВ

В астральном теле бессмертная сущность человека может пробыть после смерти от нескольких часов до нескольких столетий. Чем меньше страстей и стремлений к материальным благам человек испытывал на Земле, тем чище и духовнее он жил, чем менее себялюбивая была его жизнь, тем скорее он сбросит с себя эту оболочку (последнюю), отделяющую его от области райского блаженства — обители духа (Ментальный план). Та область пространства, в которой пребывает человек в оболочке желаний и страстей — астральное тело, т. е. куда направляется душевное тело человека, близка к Земле. Ее принято называть **чистилищем**, потому что в ней человек свою бессмертную сущность освобождает от пороков, страстей и вожделений, оставшихся непобежденными в земной жизни.

Если всю жизнь человек жил для других, если ему чуждо было себялюбие, корыстолюбие, стремление к эгоистическому пользованию материальными благами, если он еще при жизни поборол все земные страсти и животные вожделения, его тело страстей и желаний развито слабо (точнее, оно имеет более тонкую структуру), и скоро в течение немногих дней или даже часов он выходит из него и уносится в высшие духовные сферы.

Если же наоборот, он на Земле был порочен, эгоистичен, жил только для себя, если он потворствовал своим низшим наклонностям и целью всей своей земной жизни ставил земные богатства и стремления к их приобретению всякими путями, его тело страстей и желаний сильно развито и грубо, и ему нужны десятки и сотни лет, чтобы все эти пороки и страсти изгладились, и чтобы его высшая сущность могла освободиться от них и подняться в высшие области.

Поэтому так **важно** побеждать свои страсти еще

при жизни, чтобы сократить время своего пребывания в чистилище. Из этой области, близкой к Земле, и являются те Духи, которых спириты вызывают на спиритических сеансах. На эти земные призывы откликаются преимущественно те малоразвитые духи, которые еще полны страстей и желаний, и которые, не имея уже сами тела для удовлетворения оных, стремятся осуществить свои вожделения, входя в тела медиумов.

Люди, внезапно лишившиеся жизни на войне, от несчастного случая или вследствие преступления, а не умершие от

долгое время переживают драму, приведшую их к отчаянию, а также ужас предсмертных часов. Они могут убить свое тело, но ведь страдало у них не тело, а дух, который убить невозможно и их мучения продолжаются до тех пор, до того часа, который им был назначен свыше для их естественной смерти.

Участь преступников, казненных за убийство еще ужаснее: до наступления часа, назначенного для их естественной смерти, они постоянно переживают в астральном мире все подробности совершенного ими зверского преступления, своего задержания,



болезни и старости, остаются в чистилище погруженными в мирный сон, который продолжается до наступления срока, назначенного заранее для их естественной смерти.

Смерть сама себе — не наказание, как и рождение не награда: она естественное и нормальное явление.

Преждевременная смерть, в большинстве случаев, за исключением войны и ее последствий, повальных болезней и массовых катастроф на суше, море и воздухе, являются возмездием за поступки, совершенные в последней или же в предыдущих жизнях, ибо решительно каждое дурное деяние должно быть искуплено.

Участь самоубийц — самая тяжкая: после смерти тела они снова приходят в сознание и

заключения в тюрьму, допроса, суда и казни. Они не знают покоя и мечтают, одержимые озлоблением и жадной мести, чем очень вредят оставшимся на земле живым людям, подталкивая слабых и нерешительных на путь преступления и принося после смерти (казни) больше вреда, чем они могли бы принести, если бы они не были бы казнены. Это и есть один из важнейших доводов за отмену смертной казни: они уничтожают только тело, освобождая злой дух преступника, вредящий живым людям.

Но для всех людей наступает день, когда преступления и пороки наклонности, вожделения, страсти и стремления к земным делам и интересам теряют свою остроту и отмирают отчасти от действия времени, отчасти от невозможности за неимением

тела осуществить все эти темные стремления. Последняя смертная оболочка отпадает, высвобождая его бессмертную, вечную сущность. Эта последняя оболочка, т. е. сам Духо-Человек, заключена еще в двух наружных покровах: в теле высшего разума и в духовном теле.

Высший разум человека владеет воспоминаниями о прошлых его земных жизнях. Память прошлого выражается в тех духовных свойствах и качествах, **которые он не приносит с собой при рождении и которых он не мог ни получить в наследство от родителей, ни приобрести воспитанием.**

Орудием земной памяти, в котором запечатляются все события жизни, является мозг. После смерти тела мозг погибает, унося с собой все то, что было запечатлено в нем в данной жизни. С гибелью мозга, следовательно, гибнет и земная память о только что прожитой жизни. Когда же человек воплощается вновь, в его основном мозгу не может быть запечатлена память о прошлых жизнях, потому что этот мозг во время тех жизней не существовал.

В высшем разуме живет сознание человека. Пока разум поглощен мыслями, относимым к внешнему миру, к земному, он отуманен себялюбием, он будит лишь низшие силы сознания. Только тогда, когда разум начинает постигать истинную цель человеческой жизни и любви ко всем людям, лишь тогда в сознании начинается усиленно работать совесть и высшая интуиция, просветляющая его и доводящая его иногда до степени гениальности.

Высокие помыслы, благородные и чистые мысли и все то доброе и сверхличное, к чему человек стремится и что он осуществил на пользу близких в своей земной жизни, сосредоточены в его сознании.

Сознание и составляет истинного человека, его вечный ДУХ и его бессмертную индивидуальность.

(Продолжение следует)

Верьте в то, что помогает жить, и не думайте о том, что мешает.

ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

или Древний секрет тибетских лам

(Продолжение, начало в №24)

Светлана БОГОСЛОВСКАЯ

по книге П. Кэлдера «Око возрождения»

Еще много удивительного ожидало нашего героя впереди...

В самом начале пути он заметил, что переход в сложных условиях гор дается ему довольно легко, что само по себе казалось невероятным. На вопрос, как такое возможно, Лама Кы ответил: «*Это моя работа – водить стариков через горы к источнику молодости. Сейчас моя сила – твоя сила. А возвращаться ты сможешь и сам.*».

Полковник Брэдфорд в недоумении заметил, что, по многочисленным рассказам местных жителей, ОТТУДА не возвращаются. Лама улыбнулся: «Не возвращаются те, кто хочет остаться. А ты принадлежишь к совсем другому миру. Ты несомненно решишь вернуться». И добавил, что полковника позвали, чтобы научиться: «Ты искал и был достаточно настойчив, значит, тебе это действительно необходимо, **ты принял решение изменить себя и готов идти до конца.** А наше дело – научить тебя способу преодолеть этот путь...».

При этом он отметил, что проводит в обители не всех жаждущих. На вопрос Брэдфорда, каков критерий отбора, Кы ответил: «**В человеке не должно быть алчности.** Ведь часто случается, что человек стремится к «Оку возрождения», чтобы после торговать молодостью. Давным-давно перестало быть секретом то, что «Око возрождения» есть нечто, что каждый может унести с собой и передать другому человеку».

А еще лама сказал, что на полковника возлагают большие надежды: «Рассчитываем мы на тебя потому, что через несколько десятков лет люди в «большом мире» – назовем это так – вплотную столкнутся с необходимостью бороться с самими собой за собственное выживание. Их склонность потакать себе во всех своих слабостях заведет их чересчур далеко. И тогда «Око возрождения» может оказать им неоценимую помощь. **Ты – первый человек оттуда, кто получит сокровище этого знания.** Никто не будет требовать от тебя, чтобы ты, вернувшись домой, тут же начал собирать вокруг себя толпы и преподносить «Око возрождения» как некое откровение. Но если кто-либо попросит тебя научить его искусству оставаться молодым, тебе не следует отказывать».



Еще полковника немало изумило то, что Кы за все время длительного перехода совершенно не принимал пищу. Как тот пояснил, ламы никогда не едят в пути.

Когда, наконец, они приблизились к цели своего маршрута – вдалеке стала виднеться долина с поселением – лама сказал, что теперь полковник и сам может идти. На удивленный вопрос сэра Генри о том, где тот живет, Кы обвел широким жестом горы, окружающие долину: «Я живу везде».

Но самое удивительное произошло дальше – на глазах Брэдфорда лама начал становиться все более и более прозрачным, пока... не исчез вовсе. Чтобы прийти в себя от увиденного, нашему герою понадобилось не менее четверти часа...

В монастыре было много обитателей – как мужчин, так и женщин. Но сразу бросалось глаза то, что среди них не было тех, кто выглядел бы старше лет сорока. За ним тут же закрепило почтительное прозвище «Древний господин», поскольку очень давно в тех местах видели кого-либо, кто выглядел так же старо, как полковник. Сэр Генри вспоминал: «*Для некоторых из них то, что человек способен*

превратиться в этакую развалину, какую я тогда собой представлял, явилось подлинным открытием.».

Несколько первых недель полковник чувствовал себя в обители, как рыба, вынутая из воды: «Я дивился всему, что видел, и зачастую чуть ли не отказывался верить собственным глазам. Практики тибетских лам, их культура, образ жизни, их абсолютное безразличие ко всему, что происходило в «большом мире», полная изолированность их крохотного мирка, в котором ничто не менялось на протяжении веков – все это труднодостижимо для человека с западным складом мышления». Постепенно он привык к новому образу жизни. Его ночной сон стал спокойным и глубоким, а поутру он чувствовал себя бодрым и полным сил, от чего он давно отвык. Очень скоро отпала необходимость пользоваться тростью.

... Прошло много месяцев с того дня, когда полковник Брэдфорд появился в монастыре. Чувствовал себя он прекрасно, но за это время ни разу не видел своего отражения. Да и зеркал в этой обители он ни разу не видел.

Но вот как-то раз прекрасным утром его пригласили в хранилище древних манускриптов. В конце длинного зала полковник заметил большое зеркало – вероятно, единственное в монастыре. Он приблизился к нему и... Вот как он сам рассказывал об этом: «Я испытал второе из двух самых больших в моей жизни потрясений. Первым был шок, вызванный сверхъестественным исчезновением ламы Кы. А вторым – вот что: представьте себе, каково было мое удивление, когда я увидел в зеркале нечто **совершенно невероятное и с точки зрения цивилизованного человека – попросту невозможное.** Я смотрел на свое отражение в зеркале, но видел не себя, а человека, который был моложе меня, по меньшей мере, лет на пятнадцать! Столько лет я вопреки всему надеялся, что источник молодости действительно существует, и вот **теперь видел перед собой вполне физическое подтверждение его реальности!** Радость и воодушевление, охватившие меня в тот момент, невозможно выразить словами».

Прошло еще несколько месяцев. За это время сэр Генри достиг еще лучших результатов: «**Я полностью сбросил со своих плеч груз старости.** Теперь никто уже не называл меня «Древним господином», и все ламы относились ко мне как к равному, что, честно говоря, весьма мне льстило».

Так в чем же состоит суть и секрет Источника Молодости? Об этом – в следующем номере.

Сок цикория...

...целители рекомендуют принимать при малокровии, а также как средство, успокаивающее центральную нервную систему и тонизирующее работу сердца. Он также полезен при

заболеваниях почек, цинге, слабости, анемии, отеках и водянке.

Для его приготовления молодые побеги (верхушки длиной 15–20 см) растения, собранные в стадии бутонизации, хорошо про-

мывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. Полученный сок кипятят одну-две минуты.

Столовую ложку сока растворяют в половине стакана теплого молока и принимают трижды в

день. В смесь можно добавить столовую ложку мёда. Курс лечения длится полтора месяца.

Наружно сок применяют для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, экзем, при диатезе у детей.

СЕЗОН ГРИППА И ОРЗ

(Продолжение, начало в №24)

Хорошо известны лечебные свойства бузины черной. Обращаются к ней за помощью и в случае простуды, гриппа.

НАСТОЙ ЦВЕТОВ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ

- Чайную ложку цветов бузины черной залить стаканом кипятка, настоять полчаса в закрытой посуде. Процедить. Выпить горячим на ночь.

Больным гриппом, в особенности тем, кому назначен постельный режим, в комплекс лечения полезно включить лекарство из смеси лекарственных растений: измельченных корней и корневищ девясила высокого и дягиля лекарственного (дягель лікарський) – в равных частях. Растения тщательно смешать.

ОТВАР СМЕСИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

- Две столовые ложки измельченной смеси лекарственных растений (девясил, дягель) залить литром холодной воды. Кипятить на маленьком огне 7–10 минут. Процедить. Пить теплым по стакану три-четыре раза в сутки.

Скорому выздоровлению в случае гриппа и простудных заболеваний способствуют свежие ягоды калины обыкновенной (калина звичайна).

ЛЕКАРСТВО ИЗ ЯГОД КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ

- Свежие ягоды калины потолочь, добавить мед, разбавить кипяченой водой комнатной температуры. Употреблять по пол стакана трижды в сутки.

Если грипп, простудные заболевания сопровождаются повышенной температурой, в народной медицине обращались к вербене лекарственной (вербена лікарська). Готовили настой листьев вербены, которые собирали во время увядания растения.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ВЕРБЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

- Столовую ложку измельченных листьев вербены залить двумя стаканами кипятка. Настоять до двух часов. Пить по пол стакана три-четыре раза в сутки.

Украинцы знали лечебные свойства бархатцов. И в случае заболеваний дыхательных путей обращались к ним за помощью.

НАСТОЙ БАРХАТЦОВ

- Столовую ложку измельченных листьев и цветов бархатцов залить стаканом



кипятка, настоять тридцать минут. Пить по две столовые ложки три-четыре раза в день в случае простудных заболеваний, гриппа как потогонное средство.

Также широко использовалось лекарство из шалфея лекарственного (шалвія лікарська) на молоке.

МОЛОЧНЫЙ ОТВАР ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО

- Чайную ложку измельченной травы шалфея залить стаканом молока, кипятить на маленьком огне семь-десять минут. Затем процедить и снова закипятить. Охладить и выпить перед сном.

Эффективным является лекарство из редьки посевной черной (редька посівна чорна). Сок редьки черной с медом в соотношении 2:1 пить по две столовые ложки перед употреблением пищи.

Для лечения применяли лекарство из хрена обыкновенного (хрін звичайний).

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ С САХАРОМ

- Хрен натереть на мелкой терке, смешать с сахаром в соотношении 1:1. Поставить в теплое место на двенадцать часов. Затем процедить. Употреблять по столовой ложке несколько раз в день.

Больным **сахарным диабетом** такое лекарство противопоказано.

- **Репа огородная** также помогала лечить простуды, бронхиты, грипп. Для этого сок репы с медом (2:1) доводили до кипения. Пили по одной столовой ложке три-четыре раза в день.

- Если гриппом болел ребенок, то возле его кровати клали измельченный **чеснок посевной** (часник городній) в марлевом мешочке.

- Полезно во время простуды, гриппа

(и для профилактики заболевания) жевать **корень аира болотного** (аір тростиниовий, лепеха) – по 0,5 г три-четыре раза в день.

- Ежедневное употребление нескольких **апельсинов** предупреждает возникновение респираторного вирусного заболевания и способствует выздоровлению.

- Узбеки, таджики широко используют плоды **граната** в лечении простудных заболеваний, острых респираторных инфекций, гриппа.

- Украинская народная медицина рекомендует использовать плоды **калины обыкновенной** с целью предупреждения гриппа, острых респираторных инфекций.

- Отвар плодов **груши обыкновенной** (груша дика) рекомендуют как жаропонижающее средство в случае гриппа, острых респираторных инфекций.

Как защититься от гриппа?

Вирусный грипп – заразное заболевание, которое распространяется, будто лесной пожар. Очень важно соблюдать постельный режим, ведь это дает возможность организму направить энергию на борьбу с недугом. Активный образ жизни при гриппе может привести к осложнениям, т.к. защитные силы организма очень ослаблены.

Конечно, крепкий иммунитет человека, сопротивляемость организма к тому или иному вирусу гриппа помогают избежать болезни. Но не всем. Однако есть несколько правил, соблюдая которые, можно снизить восприимчивость к вирусному паразиту.

Избегайте толпы. Поскольку вирус быстро распространяется, держитесь во время эпидемии гриппа подальше от кинотеатров, театров, магазинов и других людных мест.

Не выходите на холод. Если долго находиться на улице в сырую холодную погоду – это увеличивает риск «подхватить» инфекцию.

Берегите силы. Не переутомляйтесь, не истощайте нервную систему.

Употребляйте много жидкости. Если у человека высокая температура, жидкость особенно важна: ведь высокая температура обезвоживает организм. Кроме того, жидкость даст необходимые питательные вещества, и это поможет бороться с гриппом.

Нежирные супы, фруктовые и овощные соки, растительные чаи улучшат самочувствие.

Конфета тоже поможет. Если сосать леденец или пастилку, горло увлажняется, и человек будет чувствовать себя лучше. Кроме того, эти продукты содержат калории, которыми может воспользоваться организм, если человек мало ест во время болезни.

Не давайте детям аспирин. Ни в коем случае не давайте детям, больным вирусным гриппом, лекарственных препаратов, содержащих аспирин.

Увлажняйте воздух. Повышение влажности в спальне поможет смягчить неприятные ощущения, вызванные кашлем, больным горлом и сухостью в носу.

ЕСЛИ ВНУК «ПОДЛОЖИЛ»... СВИНКУ

Чем опасны детские инфекции?

Детские инфекции у взрослых – особая тема. Часто безобидные в нежном возрасте ветрянка, корь, краснуха, свинка у взрослых, которые раньше ими не болели, могут протекать очень тяжело, с опасными осложнениями. Подчас не обойтись без вызова «скорой».

Татьяна ГУРЬЯНОВА

Хотя детские болезни во взрослом возрасте – явление не такое уж распространённое, каждый такой случай требует к себе пристального внимания и врачей, и близких заболевшего человека.

Среди инфекций, которыми мы можем заразиться от детей и внуков детского и школьного возраста, специалисты особо выделяют:

Корь

Характерные признаки:

острое начало (высокая температура, озноб, недомогание, ломота в теле), сухой кашель, насморк, гиперемия (покраснение) глаз. Через 3–4 дня от начала болезни (а иногда и позже – до 7 дней) появляется сыпь: сперва на лице и шее, затем на туловище, плечах, руках, позже всего – на ногах. Боязнь яркого света (фотофобия), громких звуков, повышенная чувствительность кожных покровов.

Чем опасна. Самые опасные осложнения кори – пневмония (подчас очень тяжёлая) и менингоэнцефалит (воспаление мозга и оболочек).

Как лечат. Специфического лечения у кори нет. Оно симптоматическое: обильное питьё, жаропонижающие, препараты, облегчающие кашель. Если же у больного сохраняется упорная головная боль, которая сопровождается рвотой, нужно вызвать «скорую» – это может быть признаком менингоэнцефалита.

Период карантина. Корь – одна из самых прилипчивых детских инфекций. Вирусы, которые, кашляя или чихая, выделяет заболевший, очень подвижны. Они путешествуют по квартире, по лестничным клеткам и даже могут проникать через систему вентиляции. При этом заболевший корью заразен весь лихорадочный период (с падением температуры вирус уходит). В среднем это 8–10 дней.

Ветряная оспа

Характерные признаки: высокая температура, общее недомогание, сыпь появляется с первых-вторых суток болезни, быстро распространяясь по всему телу. Вначале это папула (бугорок), потом везикула (пузырёк), который затем лопаётся и покрывается корочкой. Высыпания на теле могут сопровождаться зудом



и подсыпать до 9-го дня с начала заболевания. У взрослых, которые уже болели ветрянкой в детстве, при снижении иммунитета может развиваться опоясывающий лишай с высыпаниями, располагающимися по ходу нервных стволов (чаще межрёберных) и сопровождающимися сильными болями. Это не повторное заражение, а активизация вируса, дремлющего в организме.

Чем опасна. Как и корь, ветряная оспа опасна своими осложнениями, среди которых: пневмония, менингоэнцефалит. Опоясывающий лишай может вызывать невралгии, воспаление лицевого нерва, длительные сильные боли на месте бывших высыпаний, менингоэнцефалит.

Но больше всего ветряная оспа опасна для **беременных женщин**. Если будущая мама, которая не переболела этой инфекцией до беременности, столкнулась с вирусом, особенно на ранних сроках беременности, это может привести к спонтанному аборту либо к врождённой патологии у плода.

Как лечат. При тяжёлом течении ветряной оспы показана госпитализация, не обойтись и без противовирусного лечения. Основа терапии – противогерпетические препараты (ацикловир, валацикловир, фамацикловир) как внутрь, так и местно в виде мази, поскольку оба заболевания вызывает один и тот же вирус – Варицелла Зостер. Высыпания можно смазывать зелёной, фукарцином, малиновым раствором марганцовокислого калия.

Период карантина. Вирус ветряной оспы очень летучий (отсюда и его название). Больной представляет опасность для окружающих весь период высыпаний (в среднем 10 дней). Кстати, против вируса ветряной оспы есть вакцина, но

пока она не входит в Национальный календарь прививок.

Краснуха

Характерные признаки: лёгкое течение, субфебрильная (умеренная) температура, незначительное ухудшение самочувствия, симптомы ОРВИ. Через 1–3 дня после начала заболевания появляется розовая сыпь, которая выступает сразу на лице и всём теле, а потом быстро сходит. Увеличиваются различные группы лимфоузлов (особенно затылочные).

Чем опасна. Опасность краснуха представляет в основном для беременных женщин, особенно в первые три месяца беременности. Вирус легко проникает в ткани плода, вызывая тяжёлые пороки, такие как слепота, глухота, пороки сердца, поражение нервной системы. Редко как у взрослых, так и у детей при краснухе может развиться менингоэнцефалит.

Как лечат. Специфического лечения при краснухе не существует.

Период карантина. Больной заразен 5–7 дней с момента появления сыпи.

Инфекционный паротит (свинка)

Характерные признаки: умеренное повышение температуры, недомогание, сухость во рту, увеличение в размерах околоушных и подчелюстных желёз.

Чем опасна. Самое опасное осложнение инфекционного паротита – орхит (воспаление яичка), что впоследствии может вызвать нарушение сперматогенеза и обернуться бесплодием (в том числе и у взрослых мужчин). Из других возможных осложнений – поражение поджелудочной железы (панкреатит). Крайне редко вирус паротита может спровоцировать и воспаление оболочек мозга. При подозрении на менингоэнцефалит нужно вызывать «скорую».

Что делать. Специального лечения у свинок нет, только симптоматическое. Поражённые железы можно обернуть мягким шарфом, показано обильное питьё.

Как лечат. В отличие от других детских инфекций, свинка не так заразна. Однако в течение первых пяти дней от начала паротита с больным лучше не контактировать.

При гипертонии

Хорошо снижает давление настойка, приготовленная из 200 мл морковного сока, такого же количества свекольного, 100 г клюквы, 200 г майского мёда и 100 мл медицинского спирта. Полученную смесь настаивают в тёмном месте в течение трёх дней и принимают по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды.

ПРИТЧА О ВЫБОРЕ



Эльфика (Ирина Семина)

психолог, сказкотерапевт

Однажды к Богу пришла женщина, которая выглядела совершенно несчастной.

— Господи, как же трудно было к тебе добраться! — упрекнула его она. — Мне пришлось испотпать семь пар башмаков, переплыть семь рек, преодолеть семь болот, перебраться через семь ущелий, прежде чем я узрела тебя. Поэтому, у меня отнялись ноги.

— Ты сама выбрала такой трудный Путь, и это твое право, — ответил Господь. — Наверное, у тебя ко мне важное дело, если ты так ко мне стремилась?

— Очень важно! Я хочу спросить тебя, за что ты наказал меня многочисленными несчастьями? Что я такого сделала, чтобы ты меня вот так возненавидел?

— Я есть Любовь, и не умею ненавидеть, — ответил Творец. — Но, если я в чем-то ошибся — то готов все исправить. Расскажи мне, в чем твои несчастья.

— В детстве у меня не было взаимопонимания с родителями, и я от этого страдала. Муж, которого я любила, ушел от меня к другой. Мой единственный ребенок умер, едва успев повзрослеть. Друзья от меня отвернулись, потому что я не хотела ни с кем общаться. А теперь я заболела смертельной болезнью, и мне осталось жить совсем недолго. Ты отнял у меня все, Господи! И я хочу знать, за что. Почему мне предначертано быть несчастной?!

— Милая женщина, я тоже хочу тебя спросить, — с состраданием сказал Господь. — Я дал тебе родителей, чтобы ты познала, что такое быть дочерью. У тебя был муж — чтобы ты познала, что такое быть женщиной. Я послал тебе ребенка, чтобы ты познала, как это — быть матерью. У тебя были друзья — чтобы ты познала, что такое «быть заодно» и «поддерживать друг друга». Я послал тебе Болезнь — как последний сигнал, что ты что-то делаешь не так. Я дал тебе все для Счастья — гораздо больше, чем многим другим. Скажи мне теперь, почему же, имея столько возможностей для Счастья, ты выбрала быть несчастной? Иди и подумай об этом, время еще есть. И выбери что-то другое — если захочешь, конечно.

... Прошло много времени, и у ног Создателя появилась та же самая женщина. На этот раз она выглядела совершенно счастливой.

— Здравствуй, Господи, — с улыбкой сказала она. — Рада тебя видеть!

— Ты не устала? Трудно было добираться? — заботливо спросил Господь.

— Нет, вовсе нет! Я прилетела на крыльях Любви, пара взмахов — и я тут, — ответила женщина. — Я здесь, чтобы поблагодарить тебя.

— В твоей жизни что-то изменилось?

— О да! После той нашей встречи все стало по-другому, потому что изменилась я. Тогда я вернулась в свой мир, где меня ждала моя болезнь. Но я выбрала жить — и сумела найти способы, чтобы исцелиться.

Исцелившись сама, я захотела рассказать другим, что это возможно, и стала помогать

тем, кто уже отчаялся.

У меня появилось множество друзей, и они помогли мне написать об этом книгу, а потом и много книг.

Один из моих читателей стал мне мужем. Он вдовец, его жена умерла от той же болезни, что была у меня, и у него осталось трое детей. Я стала им вместо матери, так что теперь у меня уже подрастают любимые внуки!

— Но я вижу, что ты передвигаешься в инвалидной коляске. Наверное, это огорчает тебя? — испытующе спросил Господь.

— В этом есть свои плюсы. У меня больше, чем у других, времени для размышлений, для медитаций и для творчества.

— Я вижу, глаза твои сияют, и улыбка цветет на твоём лице.

— Это потому что я все время в движении, у меня столько планов! Я научилась вязать, я освоила Интернет, я общаюсь со всем миром. А главное — я могу дарить Миру то, что во мне открылось. Во мне столько Любви, что хочется обнять весь мир! Ты знаешь, Господи, я наконец-то счастлива!

— Как мало, оказывается, человеку надо для Счастья, — с улыбкой промолвил Бог. — Всего лишь сделать выбор...



МОЛЮСЬ...

*Молюсь за то, чтоб милость не кончалась,
Чтоб жили в окружении тепла,
Чтобы любовь была, а не казалась.
Чтобы без войн могла прожить Земля.
Чтоб беззаботно жили наши дети,
Чтоб радовались жизни старики,
Чтоб солнце нас будило на рассвете,
Чтобы всегда светили маяки.
Чтоб счастье было парусом надёжным,
Чтобы улыбка не сходила с лиц,
Чтоб стало невозможное возможным,
И чтоб полёт был долгим, как у птиц.
Чтобы родные — рядом, а не где-то...
Чтобы разлука стороной прошла.
Чтоб красоту зимы и прелесть лета
Судьба в один букет переплела.
Молюсь за тех, кого я так любила,
И за того, кого мне не забыть,
За всё хорошее молюсь, что было,
За все прекрасное, что может быть.*

Жизнь — это творческий процесс

Димитрий Шишкин
священник

Одно можно сказать: человек не узнает волю Божию, если, во-первых, не будет всем сердцем искать ее исполнения, а во-вторых, если он не будет действовать. Ошибки не страшны. Именно ошибки, а не сознательные грехи. Потому что когда человек действительно ищет исполнения воли Божи-

ей и действует — Господь находит возможность открыть человеку, в чем он прав, а в чем ошибается, в чем нужно расти и утверждаться, а что оставить. Более того, возможно, и другого-то пути нет. Потому что если человек настроен серьезно и молится с верой — Господь обязательно откроет ему Свою волю, а если он пребывает в беспечности и расслабленности — то никакой духоносный старец,

ему не поможет.

Жизнь — это творческий процесс, и Господь хочет, чтобы мы жили полной, творческой жизнью, все силы употребляя на то, чтобы избегать греха и творить сознательно заповеди Божии. Вот если есть такой настрой, то чем бы мы ни занимались — Господь обязательно поможет нам найти свое место в жизни, выйти на свою дорогу.

ПРИТВОРЯТЬСЯ БОЛЬНЫМ – *это тоже болезнь*

Что такое синдром Мюнхгаузена и как его распознать.

Екатерина КОМИССАРОВА

С этим синдромом, пусть и опосредованно, через чужие истории, сталкивался, наверное, каждый.

Мама, которая хватается за сердце и вызывает скорую всякий раз, когда её взрослый сын пытается съехать и начать самостоятельную жизнь. Пенсионер, который ежедневно обходит всех врачей поликлиники в полной уверенности, что болен десятком заболеваний сразу, а медики просто не хотят его лечить. Молодая девушка, которая отказывается выходить на работу и сидит на шее у родителей, поскольку у неё «всё болит» и она не сможет выдержать 8 часов в офисе.

Все они – возможные жертвы психического расстройства с романтичным названием синдром Мюнхгаузена.

Что такое синдром Мюнхгаузена?

Медики называют это психическое заболевание симулятивным. То есть таким, при котором человек симулирует симптомы той или иной физической болезни: стенокардии, аллергии, заболеваний желудочно-кишечного тракта или даже рака. Причём делает это настолько тщательно, что сам начинает верить в то, что болен.

Своё название болезнь получила от имени барона Мюнхгаузена – знаменитого лгуна, чьи фантазии звучали так подробно и правдоподобно (по крайней мере, для него самого), что в них невозможно было не поверить.

Человек, страдающий синдромом Мюнхгаузена, не только лжёт о своём самочувствии. Он может сам причинять себе вред или боль, чтобы его страдания выглядели максимально правдоподобно. Или подделывать анализы, например, добавляя в пробы мочи грязь и посторонние жидкости.

Если же окружающие не ведутся на симуляции и проявляют недоверие, «Мюнхгаузен» искренне обижается, становится скандальным и агрессивным. Он может без конца менять врачей в поисках того, кто наконец-то поставит ему желаемый диагноз.

Синдром Мюнхгаузена можно спутать с ипохондрией. Но между ними есть важное отличие. Если при ипохондрии человек беспокоится о себе, то при синдроме Мюнхгаузена основная цель – окружающие. Представление проводится во многом для них.

Откуда он берётся?

Общепринятыми на сегодня считаются три версии.



1. Следствие недостатка внимания и заботы в детстве

Причём критического недостатка. Это расстройство часто развивается на фоне полученной некогда сильной психической травмы. Например, из-за пережитого в детстве насилия или откровенного пренебрежения потребностями ребёнка.

Такой человек усвоил: остаться без внимания, сочувствия, жалости смерти подобно. Поэтому симулирует болезни, чтобы хоть таким образом выцарапать для себя необходимую порцию заботы и тепла.

К сожалению, если просто окружить «Мюнхгаузена» заботой, это не поможет. Этот синдром представляет собой уже сформировавшееся и устойчивое нарушение психики.

Чаще всего синдромом Мюнхгаузена страдают женщины в возрасте 20–40 лет и неженатые мужчины 30–50 лет.

2. Следствие гиперопеки в детстве

Есть некоторые свидетельства, что к развитию синдрома Мюнхгаузена более склонны люди, которые много болели в детстве или подростковом возрасте.

Став взрослыми, они связывают детские воспоминания с ощущением заботы и поддержки. Поэтому пытаются вернуть то чувство защищённости, притворяясь больными.

3. Симптом других психических расстройств

Это заболевание бывает тесно связано с другими расстройствами личности – тревожным, нарциссическим, антисоциальным (социопатией) – и говорит об общем нездоровье психики.

Как его распознать?

Поставить данный диагноз – это достаточно сложная задача. Причина в симуляции, лжи и недоговорках, которыми окутывает своё состояние пациент.

Однако некоторые симптомы, позволяющие с высокой вероятностью предположить синдром Мюнхгаузена, всё же существуют:

- Противоречивая история болезни. Есть жалобы на симптомы, однако осмотр и анализы не подтверждают наличия какого-либо физического недомогания.

- Человек был пойман на подделке анализов или попытках заболеть: к примеру, было замечено, что он втирает грязь в ранку. Или, положим, принимает лекарства, способные вызвать симптомы того или иного недуга.

- Симптомы заболевания чаще всего проявляются, когда за пациентом не наблюдают. Человек может рассказывать об обмороках или судорогах, но они всегда «случились ночью» или «вчера».

- Лечение не приводит к результатам и заставляет заподозрить, что пациент попросту не выполняет назначения врача.

- Богатая история обращений за помощью. Человек обошёл уже десять врачей в разных клиниках, но нигде ему не помогли.

- Обширные медицинские познания: человек сыплет терминами и цитирует описания болезней из медицинских учебников.

- Склонность легко соглашаться на любые операции и оздоровительные процедуры.

- Стремление попасть на стационарное лечение: «в больнице удобнее, чем дома».

- Врач замечает вероятные проблемы с психикой у пациента.

Уже 1–2 симптомов достаточно, чтобы заподозрить синдром Мюнхгаузена. А если их 3 и более, то диагноз становится почти очевидным. Впрочем, каждый случай требует индивидуального подхода и диагностики.

Как помочь человеку с синдромом Мюнхгаузена?

Это ещё более сложная задача, чем постановка диагноза. Большинство жертв синдрома Мюнхгаузена отказываются признавать, что у них есть психическая проблема. И, соответственно, не желают участвовать в её решении.

Однако признание проблемы – необходимый шаг. Если его не будет, то эксперты рекомендуют абсолютно всем медикам, у которых наблюдается «Мюнхгаузен», свести контакты с ним к минимуму. Это связано с тем, что отношения между врачом и пациентом должны быть основаны на доверии. Если же доктор не уверен, что человек выполняет его рекомендации, он не может продолжать какое бы то ни было лечение.

На этом этапе важную роль играют члены семьи и друзья «Мюнхгаузена». Их задача – мягко помочь человеку осознать своё состояние и согласиться с тем, что его надо корректировать.

Дальнейшее лечение синдрома Мюнхгаузена заключается в психотерапии. Специалист с помощью различных методик попытается изменить мышление и поведение пациента, чтобы помочь ему избавиться от навязчивых мыслей о болезнях и собственной ненужности.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ эпидемия «испанки» разразится сейчас?

(Окончание, начало в №24)

Рейчел НЮБЕР
BBC Future

Лучшее средство остановить пандемию – вакцина, говорит Лоне Симонсен, эпидемиолог, работающий в Университете Роскилле (Дания) и Университете имени Джорджа Вашингтона (США).

Но для этого сначала надо установить, что это за вирус, создать вакцину и затем доставить ее во все страны мира – все это легче сказать, чем сделать.

Антивирусные вакцины против гриппа (которых вообще не существовало до 1940-х) сейчас создаются довольно быстро, но все равно процесс занимает несколько месяцев.

И если даже мы достигнем успеха в создании такого препарата, будет совершенно невозможно произвести количество доз, достаточное для всех и каждого, подчеркивает Остерхолм.

«Если говорить о всем мире, то в первые 6–9 месяцев доступ к вакцине будет только у 1–2% населения», говорит он.

При этом не надо забывать, добавляет Остерхолм, что **эффективность нынешних вакцин от сезонного гриппа – в лучшем случае 60%**.

Кроме того, хотя у нас есть такие лекарства для борьбы с гриппом, как тамифлю, мы не располагаем их запасами, необходимыми в случае пандемии.

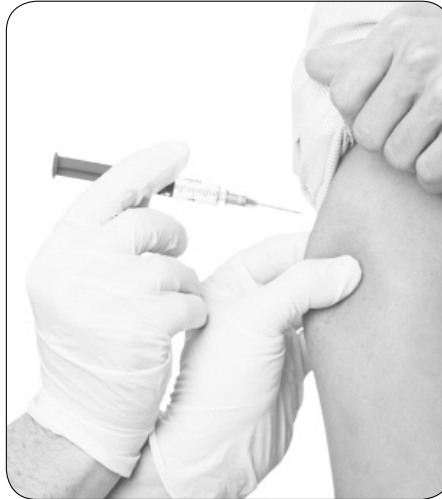
«Сегодня у нас нет достаточного количества антивирусных препаратов даже в богатейшей стране мира, США, – подчеркивает Чоуэлл. – Чего же тогда ожидать от Индии, Китая или Мексики?»

Если всего этого недостаточно, то вот вам еще: те лекарства от гриппа, которые у нас сейчас есть, менее эффективны, чем лекарства от других болезней – прежде всего потому, что в мире на сезонный грипп привыкли смотреть как на довольно обычную, неопасную хворь, говорит Уэбстер.

«Нужно что-то серьезное, подобное пандемии ВИЧ, чтобы научное сообщество внимательнее отнеслось к заболеванию».

Учитывая все вышесказанное, больницы очень быстро будут переполнены, говорит Остерхолм, а запасы лекарств и вакцины почти сразу подойдут к концу.

«Здесь, в США, мы уже перегрузили систему здравоохранения обычным сезонным гриппом, а ведь этот год не предложил ничего особенно необычного в этом плане, – отмечает он. – Это показывает, насколько ограничены наши резервы и способности реагировать на серьезное увеличение количества заразив-



шихся».

Точно так же, как и в 1918-м, как только число заболевших и количество смертных случаев возрастет, в городах по всему миру жизнь просто остановится.

Офисы и школы закроются, общественный транспорт перестанет работать, возможно, отключится электричество, и на улицах будет все больше мертвых тел.

Продуктов скоро перестанет хватать – как и лекарств, критически необходимых при таких болезнях как диабет, различные сердечно-сосудистые заболевания и т.д.

«Если результатом пандемии станут сбои в производстве и доставке таких лекарств, люди просто начнут умирать, – говорит Остерхолм. – Сопутствующий ущерб от пандемии, подобной той, что произошла в 1918 году, может быть серьезнейшим».

Даже когда пандемия вируса выдохнется сама собой, произведенный ею эффект может носить долговременный характер.

Вирус 1918 года особенно страшно действовал на тех, кто не был ни особенно старым, ни особенно молодым, т.е. на людей в самом расцвете сил – таких было 95% среди погибших, напоминает Симонсен.

Таким образом была уничтожена очень важная часть работоспособного населения. Множество детей осиротело. Семьи остались без добытчика, кормильца.

Почему в 1918 году так тяжело переносили болезнь наименее, казалось бы, для нее уязвимые?

Ученые это поняли только в 2005 году, когда исследователям удалось реконструировать вирус «испанки» из тканей умершей от него инуитской женщины в поселении Бреви-Мишн на Аляске, где менее чем за неделю скончались 72 из 80 жителей.

Одно из тел сохранилось в вечной мерзлоте

– достаточно хорошо для того, чтобы микробиологи нашли в легких гены вируса.

Во время опытов над животными с применением воссозданных вирусов ученые выяснили, что штамм вируса гриппа 1918 года невероятно быстро и агрессивно развивается в организме. Это вызывает естественную (и потенциально летальную) реакцию иммунной системы, которую называют цитокиновой бурей.

Организм, отвечая на заражение вирусом, начинает в больших количествах вырабатывать цитокины – химические соединения, которые должны уничтожить вторгшегося врага.

Но цитокины сами по себе токсичны – именно они становятся причиной болей (в суставах и проч.) во время гриппа, и когда их слишком много, это приводит к остановке работы органов и смерти человека.

Поскольку у здорового взрослого иммунная система сильнее, чем у ребенка или старика, она отвечала на вторжение вируса более мощным выбросом цитокинов, считают исследователи, – настолько мощным и неразборчивым, что погибал весь организм.

«Мы наконец поняли, почему вирус был настолько патогенным, – говорит Уэбстер. – Организм по сути убивал сам себя».

Спустя десятилетия после «испанки» исследователи разработали различные иммуномодуляторы, помогающие справиться с цитокиновыми бурями. Однако эти препараты не идеальны и не находятся в свободном доступе.

«Сейчас мы не намного лучше умеем справляться с цитокиновыми бурями, чем делали это в 1918-м, – подчеркивает Остерхолм. – Есть аппараты, которые помогают вам дышать и обеспечивают циркуляцию крови в вашем организме, но в общем наши достижения в этой области весьма и весьма слабые».

Это означает, что, как и в 1918-м, мы скорее всего станем свидетелями огромного количества жертв среди молодых взрослых и людей средних лет.

А поскольку средняя продолжительность жизни сегодня на десятилетия превышает ту, что была век назад, смерть именно этих представителей населения окажется еще более пагубной для экономики и общества, говорит Чоуэлл.

Но среди этого мрака есть и лучик надежды на спасение – универсальная вакцина от гриппа.

На это наконец выделены значительные финансовые ресурсы, и усилия создать такую прорывную вакцину против любого гриппа набирают обороты.

Но нам остается только ждать и надеяться, что она будет создана вовремя – до того, как на планете вспыхнет новая смертельная пандемия.

«Исследования в начальной стадии, так что будем надеяться, что мы получим универсальную вакцину до того, как появится этот гипотетический страшный вирус, – говорит Уэбстер. – Но в данный момент мы не готовы».

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

5 декабря / растущая Луна

Луна в Овне с 21:45

9 лунный день до 13:04: В этот день следует воздержаться от стрижки волос, уделить больше внимания себе и своему здоровью.

6 декабря / растущая Луна

Луна в Овне отвечает за область **головы**, не рекомендуются операции на голове, лечение и протезирование **зубов**.

10 лунный день до 13:17:

Этот день лучше посвятить духовному развитию, чтению книг, размышлениям. А вот активные действия в мире материальном не принесут хорошего результата. Стрижка нежелательна.

7 декабря / растущая Луна

Луна в Овне

11 лунный день до 13:30:

Стрижка волос в этот день помогает открыть энергетические каналы, возобновить связь с природой, которую мы теряем, живя в городе. Иногда сила благотворного воздействия бывает столь сильна, что могут открыться новые таланты или дар предвидения.

8 декабря / растущая Луна

Луна в Тельце с 9:30

отвечает за область **шеи**, не рекомендуются никакие хирургические вмешательства, связанные с областью шеи.

12 лунный день до 13:43:

Стрижка в этот день притягивает неудачу и надолго портит все начинания и текущие дела.

9 декабря / растущая Луна

Луна в Тельце

13 лунный день до 13:58:

«Чёртова дюжина», вопреки поверьям, на лунный календарь не распространяется. Стрижка в этот день укрепит волосы, сделает их красивее и сильнее.

10 декабря / растущая Луна

Луна в Близнецах с 18:47

14 лунный день до 14:17:

Необычайно благоприятный день для похода к парикмахеру. Стрижка

будет удачной, а полученное влияние улучшит отношения с окружающими и начальством.

11 декабря / растущая Луна

Луна в Близнецах отвечает за **бронхи и руки**, соответственно, не рекомендуются никакие хирургические операции, а также лечение **зубов**.

15 лунный день до 14:42:

Обрезание волос в этот день может иметь пагубное влияние на психику. Подавленность, беспричинная тревога – самое малое, что может появиться после похода в парикмахерскую. А у тех, кто страдает депрессией, будет ухудшение состояния.

12 декабря / полнолуние 7:12

Луна в Близнецах

16 лунный день до 15:16:

Символ этого дня – Умеренность. Не стоит вносить изменения в свою внешность в этот день, будь то стрижка или покраска волос. Будьте собой.

13 декабря / убывающая Луна

Луна в Раке с 1:33

отвечает за **желудок**, противопоказаны хирургические вмешательства, связанные с желудком.

17 лунный день до 16:03:

По поверьям, люди, постригшиеся в этот день, становятся лёгкой добычей для злых духов. Стрижка в 17-й лунный негативно влияет на психику и настроение. Не расстраивайтесь, зато этот день благоприятен для любви и праздника.

14 декабря / убывающая Луна

Луна в Раке

18 лунный день до 17:04:

Обрежь волосы в этот день – потеряй имущество. Стрижка привлечёт воров и мошенников к оставившему волосы.

15 декабря / убывающая Луна

Луна во Льве с 5:56 отвечает за **опорно-двигательный аппарат и сердце**. Следует воздержаться от хирургического вмешательства в эти органы.

19 лунный день до 18:19:

ГODOВАЯ ПОДПИСКА

Напоминаем нашим читателям, что годовая подписка – **самый дешёвый, удобный и надёжный способ** регулярно получать газету «Эсклуп» в течение всего года.

Подписка осуществляется по специальному подписному индексу – **68237**. Оформить подписку можно в **почтовом отделении** («Каталог видань України», стр.38) или через **интернет** (на сайте <http://presa.ua> с помощью банковской карты). Стоимость подписки – 130,52 грн. (26 номеров).

Кроме того, вы можете выписать «Эскулап» помесечно по индексу 95279 (стоимость за 1 месяц (2 номера) – 11,42 грн.).

Чрезвычайно благоприятный день для стрижки. Луна благоволит изменению облика, это благоприятно скажется на здоровье и долголетии.

16 декабря / убывающая Луна

Луна во Льве

20 лунный день до 19:42:

Не самый лучший день для стрижки волос. Мало того, что результат, скорее всего, не понравится, может возникнуть отвращение ко многим другим вещам.

17 декабря / убывающая Луна

Луна в Деве с 9:16 отвечает за **кишечник**, не рекомендуются

никакие хирургические вмешательства в области кишечника.

21 лунный день до 21:07:

Отличный день для стрижки. Рука парикмахера будет легка, волосы станут послушными и новая причёска будет вас радовать. Благоприятна даже радикальная смена имиджа.

18 декабря / убывающая Луна

Луна в Деве

22 лунный день до 22:34:

Стрижка в этот день сулит приобретения. А вот будет это пара лишних килограммов или новый автомобиль – зависит уже от вас! Не пропустите шанс Судьбы, но и не сердчайте на её шутки.

СКАНВОРД

	Земляк фараонов	Фредди ...					
			Дугой выгнулся над раковиной	«Брат» кларнета		Царь, вскормленный волчицей	
	Иноверец у мусульман	Кроссовки «три полоски»					
			Том семейных фотографий	Монах с животным именем		Тип гоночного автомобиля	
	Разметка на пятiletку	Фирменный ... на одежде					
				Штат США	«... в корне!»		На что налегает обжора?
	... Жеймо, сыгравшая Золушку	Проволочка на шампанском					
	Находится между глаз						
			Лицо, утратившее гражданство	Опера о любви Радамеса и рабыни			

По горизонтали: Крюгер, Гур, Альбом, План, Лейбл, Янина, Мюзеле, Апат-рид, Нос, Анда. По вертикали: Египтянин, Адидас, Кран, Лама, Юта, Гобой, Эри, Болл, Ромул, Еда.



МЕТОД МАТФЕЯ

Волшебный метод обретения счастья

Вероника КИРИЛЮК

ОНА вспомнила анекдот, который на днях рассказала подруге:

«Пришел новый русский в магазин, чтобы сдать новогоднюю гирлянду.

— Не работает? — спрашивает его продавец.

— Почему? Очень даже работает, — отвечает тот.

— А в чем тогда дело?

Покупатель вздохнул и ответил:

— Не радуется.»

Вот так было и у НЕЕ: все вроде бы хорошо, но ничто не радовало.

И странное дело, но с каждым месяцем проблемы только накапливались.

Сначала прорвало трубу в ванной, и ОНА затопила соседей. Потом поцарапали крыло ЕЕ машины. Затем щенок подруги, пока они пили чай на кухне, испортил ЕЕ новые итальянские туфли. Ну а когда среди ночи вдруг упала картина и чуть ЕЕ не пришибла, то ОНА поняла, что где-то явно некая сила.

Когда она утром рассказывала об этом коллегам, маркетолог Света только пожала плечами:

— Принцип Матфея, дорогая.

— В смысле? — не поняла ОНА.

— Ну, в Библии написано: «... кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

— Кто будет отнимать?

— Ну кто-кто? — как маленькой, ответила Света и подняла она глаза к небу.

— И что делать?

Света вздохнула:

— Плюсовать.

— Что? — не поняла ОНА.

— Все! — ответила та. — И хорошее, и плохое.

ОНА бы забыла об этом странном принципе, но через пару минут охранник сказал, что поцарапали второе крыло. И тогда ОНА решила, что стоит попробовать этот закон... Поэтому, когда директор раскритиковал ЕЕ новый проект, ОНА спокойно ответила:

— Это к счастью.

Приплюсовала. Тут же сделала себе приятное — зашла в любимое кафе. Через десять минут звонит секретарь: «Давай сюда! Шеф решил, что конкуренты заинтересовались твоим проектом, и срочно поставил его в разработку».

До конца недели на все мелкие проблемы ОНА отвечала: «Засчитывается», «Плюсую», «К счастью». И скрипя сердцем принимала более крупные: «Хорошо, и это в копилку», «Все к лучшему».

И что странно — каким-то не-

понятным образом этот принцип Матфея работал: где-то отнималось, но открывались новые возможности. Причем там, где ОНА совершенно не ожидала.

И когда от нее вдруг решил уйти Миша... ОНА даже не удивилась.

— Тебе наплевать, что я собираю вещи? — возмущенно спросил он.

— Не наплевать, — ответила ОНА. — Но ты за гражданский брак, не готов к детям и не хочешь знакомить меня с друзьями. У меня тогда вопрос к себе самой: «А зачем ты мне нужен, если я за отношения, хочу детей и обычно — душа компании?» Поэтому твой уход — к счастью».

От таких слов тот даже перестал собирать вещи, но ОНА уже стала ему помогать, вытаскивая второй чемодан...

Света была права: принцип Матфея работал, и теперь никто не отрезал кусочки от того, что ОНА имела. Наоборот, там, где было мало, откуда-то приплюсовывалось. Если же появлялись проблемы, то как урок или напоминание: не делай другим плохое — обязательно вернется. Но все-таки больше было хорошего. В разы больше.

Кто замечает, что УЖЕ имеет, тому дано будет и приумножится. Все к лучшему!

ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ТЕБЕ, прежде чем ты получишь это

Ошо

Мы не можем отдать то, чего нет в нашем «я». И не можем получить это. Всё, что можно получить от других людей, должно быть доступным в нас самих ещё прежде, чем мы получим это. Только тогда мы будем восприимчивыми к такому материалу. Я могу принять только то, что сам представляю собой...

Для того, чтобы любить, необходимо быть полным любви. Тот, кто полон ненависти, притягивает к себе только ненависти. Тот, кто пропитался ядом, направляет к себе лишь поток яда из всего мира. Подобное притягивает подобное. То же самое происходит с людьми. Тот, кто хочет источать нектар, должен напол-



ниться нектаром. Тот, кто хочет обрести Бога, должен пробудить в себе Бога. Вы должны буквально становиться тем, что хотите обрести. Уподобляйтесь тому, кого вы хотите встретить. Для того, чтобы быть счастливым, нужно наполниться счастьем. Необходимо стать самим счастьем. Только счастье может притянуть к се-

бе счастье. Разве мы не видим, что несчастный ум может искать лишь несчастья, даже когда их очень трудно сыскать?

Тот, кто мучается, находит в мире одни лишь мучения. Тот, кто пребывает в угнетённом состоянии духа, видит всё в депрессивных красках. На самом деле, люди выбирают то, что им близко по духу. Они выбирают то, что есть в них самих. Затем они весь свой внутренний материал выбрасывают наружу и навязывают окружающим. Мы ищем вонне то, что уже есть в нас. **Мир со всеми своими условиями и обстоятельствами — зеркало, в котором мы можем увидеть самих себя, с разных углов и в различных формах.**

Всё, что я отдаю, есть во мне. Всё, что я получаю, также уже есть во мне. Всё моё существование сосредоточено в моём «я». Я не могу убежать от самого себя. **Вот мир и спасение, боль и удовольствие, насилие и ненасилие, яд и нектар.**

ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!
Эскулап
Регистрационное
свидетельство
КВ № 10525
выдано Госкомитетом
телевидения и радиовещания
Украины 19 октября 2005 года

Учредитель и издатель:
ООО Издательский Дом «Эврика»
Редактор Б.П. ПОПОВ
Адрес редакции и издателя: ул. Гоголя, 20,
г. Северодонецк, Луганская обл., 93400
E-mail: eskulap.gazeta@gmail.com
Телефон: (095) 291-73-57
По вопросам доставки газет: (0645) 702-218

При перепечатке ссылка на газету обязательна. Точка зрения редакции и авторов публикуемых материалов может не совпадать. Ответственность за достоверность сообщаемой информации, рекламы и объявлений несут авторы и рекламодатели.

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету в ООО «Фактор-Друк», 61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел. +38 057 717 53 55. Цена договорная. Тираж 14000 экз. Заказ №9945

