

# Здоровье



**Вперед,  
в "зеленое" будущее**

## Пока в экспериментальном порядке

Разработана новая технология, позволяющая диабетикам безболезненно измерять уровень сахара в крови

Проф. Хулио Вайнштейн

Значительная часть больных сахарным диабетом 2-го типа часто оказываются в ситуации дисбаланса, когда значения уровня сахара у них в крови выходят за пределы нормы. И происходит это, не в последнюю очередь, потому, что они недостаточно часто измеряют этот уровень и, следовательно, не получают четкого представления о своем состоянии. Особенно распространена такая ситуация среди диабетиков, которые получают несколько инъекций инсулина в день.

В последнее время компания "Abbott" разработала систему FreeStyle Libre ("Фристайл либре"). Преимуществом этой системы заключается в возможности измерения уровня сахара в крови без необходимости колоть палец, как это делает обычный глюкометр, или калибровать прибор. Система осуществляет измерения посредством технологии Flash Glucose Monitoring, а прибор состоит из электронного пульта и датчика, прикрепляемого к тыльной стороне руки. Вся процедура измерения уровня сахара в крови выглядит так: человек должен приблизить электронный пульт к датчику, и через пару секунд на экране появится точный показатель. Сделать это можно практически незаметно для окружающих.

В настоящее время в Израиле проводится эксперимент с системой FreeStyle Libre, в котором участвуют 36 больных диабетом - 20 женщин и 16 мужчин, 27 человек больны диабетом 2-го типа, 9 - диабетом 1-го типа (юношеский диабет). Эксперимент проводится в трех медицинских центрах - больнице "Вольфсон", больнице "Хадасса" и в Диабетическом центре ДМС. Первоначальные данные эксперимента демонстрируют колоссальные преимущества устройства, в числе которых резкое снижение уровня А1С (среднее значение гликированного гемоглобина в крови человека за последние три месяца) в среднем на 1,4% в течение двух месяцев, по сравнению с приемом лекарств, которые за тот же период времени снижают уровень А1С лишь на 0,7-0,8%.

Чтобы понять важность этого явления, следует принять во внимание, что есть диабетики, которым не удается снизить уровень А1С и сбалансировать уровень сахара в крови в течение многих лет по многим причинам, включая проведение проверок на содержание сахара в крови реже, чем требуется. Теперь, благодаря использованию простого в обращении прибора, независимо от приема лекарств или изменений в рационе питания, диабетикам предоставляется возможность уравнивать уровень сахара в крови и тем самым избегать обострения хронического заболевания.

На самом деле устройство может существенно изменить жизнь многих диабетиков - как с диабетом 2-го типа, которые ленятся или которым трудно проверять уровень содержания сахара в течение дня, так и тех, кто испытывает резкую боль при прокалывании подушечки пальца. К тому же для значительного числа диабетиков постоянное ношение с собой футляра с глюкометром, тест-полосками и выполнение прокалываний заметно обременяет повседневную жизнь, а иногда даже является предметом дискомфорта и стыда перед друзьями или коллегами.

Наряду с серьезным и очевидным преимуществом по сравнению с обычным глюкометром, FreeStyle Libre представляет пользователю и лечащему врачу оперативный отчет о типичном дне пациента благодаря возможности анализа информации об уровне содержания сахара в крови, собранной системой. С помощью отчета можно выявить тенденции гипергликемии (повышенного уровня содержания сахара в крови) и гипогликемии (пониженного уровня содержания сахара в крови), состояний, представляющих собой фактор риска для диабетиков.

Проф. Хулио Вайнштейн - заведующий отделением диабета больницы "Вольфсон" и старший врач Диабетического центра ДМС.

## Четыре трансплантации за один день

Медицинский центр "Рамбам" в Хайфе может вписать в летопись своих достижений новый рекорд: недавно его коллектив проявил впечатляющую слаженность и профессионализм, проведя в течение 28 часов четыре успешные трансплантации почек. В результате операций, в которых были заняты десятки врачей, три взрослых пациента и 6-летний малыш получили шанс на полноценную жизнь. Три операции из четырех были незапланированными и, следовательно, более сложными. Они потребовали срочной мобилизации дополнительных рабочих рук.

Эти драматические события начались 18 января. Первая пациентка, 60-летняя жительница севера страны, получила сообщение о том, что для нее найден донор почки, и вскоре успешно перенесла трансплантацию. Через 45 минут хирургическая бригада вернулась в операционную: пациентом стал 20-летний житель центра, который получил почку от скончавшегося донора. Трансплантацию провели во вторник утром. А считанные часы спустя многопрофильная бригада медиков и коллектив детского хирургического отделения выполнили третью пересадку - на этот раз от живого донора. Почку 6-летнему мальчику, жителю Газы, пожертвовал

его отец. В этом случае врачи провели две операции: по изъятию почки у взрослого и пересадке ее ребенку.

А вскоре сотрудникам "Рамбам" пришлось срочно готовить операционную для проведения четвертой за это короткое время пересадки - снова почки, пожертвованной родственниками погибшего человека. Реципиентом стал житель одного из северных населенных пунктов, перешагнувший 50-летний рубеж, состояние которого считалось очень тяжелым. Эта пересадка стала настоящим вызовом профессионализму и мастерству медиков, она продолжалась семь часов и была успешно завершена в среду утром.

По словам профессора Сами Нитецкого из больницы "Рамбам", перед коллективом стояла непростая задача: очень редко столько операций выполняются за такой короткий срок. Речь идет о невероятном стечении обстоятельств - почти одновременном пожертвовании почек от скончавшихся доноров. Операции не были запланированы, но в таких случаях медлить нельзя. Несмотря на огромную нагрузку, обрушившуюся на персонал, и на то, что все операции выполнялись поздно вечером или ночью, коллектив сотрудников больницы с честью выполнил свою задачу по спасению жизней.

## Опровержение мифа

Ученые из Канады и Израиля опытным путем опровергли признанное доселе утверждение знаменитого микробиолога Томаса Лаки о том, что количество микробов в кишечнике и других разделах человеческого организма в десять раз превышает общее количество клеток в нем.

- Количество клеток и бактерий в организме примерно равно, и каждое опорожнение кишечника, как правило, приводит к тому, что наши клетки временно получают численное преимущество над бактериями, - утверждает Рон Зендер из Института им. Вайцмана.

Зендер и его коллеги повторно подсчитали число клеток и микробов в организме человека среднего веса и роста, проверяя данные опытов Томаса Лаки, полученные еще в 1972 году. Группа Зендера решила проверить аксиому Лаки, используя более совершенные методики подсчета. Результаты исследования претендуют на то, чтобы их назвали революционными: согласно опытам группы, организм человека содержит в себе около 30 триллионов клеток, львиная доля которых - 24 триллиона - является эритроцитами, красными клетками крови. Еще трилли-

он клеток - тромбоциты, клетки крови, отвечающие за ее свертывание. Оставшиеся три триллиона клеток относятся к другим частям организма.

Численность бактерий, как заявляет Зендер, составляет 39 триллионов, что намного меньше, чем утверждал Томас Лаки. В статье, опубликованной электронной библиотекой лаборатории Колд-Спринг-Арбор, авторы исследования полагают, что расхождения в цифрах связаны с некорректной (по их мнению) методикой оценки численности микрофлоры, применяемой Лаки. Он, как полагают они, ошибочно считал, что плотность населения микробов в тонком кишечнике является примерно такой же, как в толстой кишке. Исходя из результатов своих опытов, группа Зендера утверждает, что соотношение клеток и микробов оказалось гораздо более близким к единице, чем показывали расчеты Лаки: бактерий не в 10 раз, а только в 1,3 раза больше, чем клеток.

Новые данные, по мнению ученых, опровергают многолетний миф о доминировании микробов в теле человека.

## Победить навсегда

4 февраля отмечается Международный день борьбы с раком. Но, возможно, уже во вполне обозримом будущем этот день будет отменен за ненадобностью. Повод для столь оптимистического прогноза дает потрясающий прогресс в медицине, благодаря которому родители уже сегодня могут "отсортировать" гены, которые желают передать детям, и "выбросить" из набора те, что способны привести к развитию некоторых видов онкологии (например, рака молочной железы и яичников) и иных генетических заболеваний. Об этом рассказал глава Центра репродуктивной медицины Илья Бар.

Чтобы избежать передачи заболевания, родители должны пройти две процедуры. На первом этапе выполняется полный генетический скри-

нинг, в процессе которого выявляются болезнетворные гены, носителями которых являются отец и мать и о чем они, порой, даже не подозревают. Например, носителями генов, вызывающих рака молочной железы и яичников, могут быть мужчины. Для них самих ввиду отсутствия указанных вторичных половых признаков эти гены совершенно безобидны, но их могут унаследовать дочери и внуки. Скрининг намного более объемный, чем стандартное генетическое тестирование, которое, как правило, проходят супружеские пары, и исследует свыше 20 тысяч генов, выявляя те, которые несут в себе патологию.

На втором этапе генетический скрининг проводят эмбрионам в возрасте нескольких дней (речь идет о "пробирочных" эмбрионах, предназ-

наченных для искусственного - экстракорпорального - оплодотворения) и отбирают для имплантации в материнскую матку тех из них, которые не несут в себе родительских патологических генов.

По словам д-ра Ильи Бара, возможность предотвращения передачи "порченных" генов будущим поколениям открывает путь в будущее без болезней, будущее долгожителей, в котором наше традиционное пожелание "до 120-ти!" станет не символическим, а вполне реальным. Человечество уже избавилось от целого ряда заболеваний, которые некогда уничтожали население целых городов - достаточно вспомнить чуму и оспу. Кто знает, может, вскоре и рак станет лишь печальным воспоминанием...

Петр Чернов

# Беречь, как зеницу ока

Глаукома - вторая по частоте причина полной потери зрения, которая, как с сожалением прогнозируют специалисты, со временем выйдет на первые позиции: ожидается, что количество случаев этого заболевания на нашей планете вырастет с 60 млн. в 2010 году до 80 млн. в 2020-м. Глаукома может возникнуть в любом возрасте, начиная с первых дней жизни, но ее распространенность значительно увеличивается после 40 лет

одного, может оказаться нормальным для другого.

## Основные формы глаукомы

\* Открытоугольная глаукома - наиболее распространенная форма заболевания, при которой передний отрезок глаза выглядит нормальным, но водянистая влага не получает должного оттока, скапливается в глазу, вследствие чего повышается внутриглазное давление. Эта форма поддается лечению, и врач, как правило, назначает глазные капли для снижения ВГД. Однако капель часто бывает недостаточно для достижения эффекта, и приходится выполнять антиглаукомную операцию.

\* Закрытоугольная глаукома - эта форма встречается у 10 процентов больных. Закрытоугольная глаукома характеризуется острыми приступами закрытия угла передней камеры вследствие патологии передних отделов глазного яблока. Чаще всего патология проявляется мелкой передней камерой, то есть уменьшением пространства между роговицей и радужкой, что суживает просвет путей оттока водянистой влаги из глаза. Если отток полностью блокируется, ВГД повышается до высоких цифр.

Пациенты с закрытоугольной глаукомой (в отличие от тех, кто страдает открытоугольной формой заболевания, протекающей без симптомов) во время приступа испытывают сильную боль в глазу, сопровождаемой болью в соответствующей половине головы, тошнотой, рвотой, радужными кругами перед глазом, его покраснением. Острый приступ глаукомы - состояние, требующее немедленного начала адекватного лечения. В противном случае зрительный нерв может очень скоро полностью погибнуть, и человек лишится зрения на этот глаз.

\* Вторичная глаукома - состояние, возникающее в случае, когда какое-либо глазное заболевание приводит к повышению ВГД. Причинами вторичной глаукомы могут стать воспаление, травма, операции, сахарный диабет, опухоли и некоторые лекарственные препараты. При этой форме требуется как

лечение основной проблемы, так и глаукомы.

\* Врожденная глаукома - редкая форма заболевания. Дети с врожденной глаукомой (часто у них обнаруживаются и нарушения деятельности центральной нервной системы) рождаются с голубоватого цвета глазами, которые даже больше глаз взрослого человека. Последние достижения науки и технологии позволяют оказывать таким детям существенную помощь. Своевременные, сделанные в первые недели и месяцы жизни, микрохирургические операции обеспечивают относительно нормальный отток внутриглазной жидкости, что способствует более или менее благоприятному развитию сетчатки и зрительного нерва. Иногда удается стабилизировать внутриглазное давление и тем самым сохранить ребенку зрение. Отсюда ясно, что для предотвращения болезни глаукомы ребенка с первых дней его жизни обязательно надо показать офтальмологу.

## Признаки глаукомы и диагностика

Обнаружить глаукому и начать профилактику заболевания зачастую может только врач. А это означает, что время от времени следует регулярно проверяться у офтальмолога и измерять глазное давление. Особенно это касается людей старше 40 лет, которые входят в группу повышенного риска заболеть глаукомой. Такие же формы глаукомы, как закрытоугольная и врожденная, вызывают появление симптомов:

- \* Чрезвычайно сильная боль в глазу
- \* Резкое ухудшение зрения
- \* Головная боль (часто в половине головы со стороны больного глаза)
- \* Тошнота и рвота
- \* Светобоязнь
- \* Слезотечение
- \* Увеличение размеров роговицы и всего глаза

Ранний признак глаукомы - затуманивание зрения по утрам, которое исчезает, стоит больному походить, поработать. Бывает, появляются радужные круги при взгляде на источник света. Если закрыть веки

и прикоснуться к таким глазам, то обнаруживается, что они твердые, напряженные. Все это должно насторожить и заставить немедленно обратиться к окулисту.

Обследование на глаукому включает в себя несколько стандартных компонентов. В дополнение к измерению внутриглазного давления, определяют скорость образования водянистой влаги в глазу и скорость оттока внутриглазной жидкости (тонография). Доктор также оценивает состояние диска зрительного нерва (офтальмоскопия), проверяет поле зрения и исследует передние структуры глаза при помощи специальной контактной линзы (гониоскопия).

Диск зрительного нерва при глаукоме становится серым и в его центре появляется характерное углубление (экскавация). Чем дальше продвинулась глаукома, тем шире экскавация. Прогрессирование глаукомы также оценивают по результатам проверки полей зрения (периметрия). Для начальной глаукомы характерны изменения в центральном поле зрения, для более продвинутых стадий - сужение периферического поля зрения вплоть до так называемого трубчатого зрения, когда пациент видит только то, что находится прямо перед его глазами, а все, что находится по бокам, сверху и снизу - сплошная чернота. Периметрия позволяет оценить эффективность лечения: если за определенный промежуток времени при назначенном лечении не произошло существенного сужения поля зрения, это значит, что было достигнуто достаточное снижение ВГД.

Структуры угла передней камеры глаза трудно осмотреть без помощи специальной гоноскопической линзы, наличие зеркал в которой позволяет свету проникнуть в угол передней камеры и дает возможность врачу оценить его строение.

## Лечение

Некоторым больным бывает достаточно капель для снижения внутриглазного давления, чтобы приостановить дальнейшее развитие глаукомы. В любом случае, капли от давления - это первый этап лечения, который назначается всем больным при

постановке диагноза. Существует несколько групп препаратов в капельной форме, и при недостаточном эффекте от одного препарата прописывают их комбинацию.

Операция назначается тогда, когда медикаментозное лечение не снижает ВГД до нормальных цифр или не останавливает прогрессирование глаукомы. Существует множество антиглаукомных операций. Некоторые осуществляются с помощью лазера в амбулаторных условиях, другие требуют вскрытия глазного яблока и проводятся в операционной. Цель большинства антиглаукомных операций - увеличить патологически сниженную скорость оттока водянистой влаги из глаза, и лишь незначительное число вмешательств направлено на снижение влагообразования.

Мнение о том, что для лечения глаукомы достаточно одной операции, глубоко ошибочно. Операция не излечивает глаукому, она только снижает внутриглазное давление, болезнь же остается на всю жизнь. Так уж устроен наш организм, что, как правило, через несколько лет внутриглазное давление снова становится высоким. Отсюда вывод: после операции нужно продолжать периодически наблюдаться у врача и измерять внутриглазное давление!

## Несколько рекомендаций больным глаукомой

\* Если вы строго придерживаетесь рекомендаций врача, например, следите за тем, чтобы нормально работал и ежедневно опорожнялся кишечник, ограничиваете потребление жидкости, особенно на ночь, аккуратно закапываете в глаза капли, то нормальное зрение может сохраняться у вас десятилетиями.

\* Больные глаукомой могут смотреть телевизионные передачи только при хорошем освещении. Для чтения и шитья тоже необходимо хорошее освещение, и обязательно надо делать небольшие перерывы через каждый час работы. При этом старайтесь не наклонять низко голову.

\* При ярком солнечном освещении надевайте очки со светлыми или дымчатыми стеклами. Очень темные очки носить не следует, так как расширение зрачков иногда может спровоцировать острый приступ глаукомы.

\* Откажитесь от тугих воротничков и галстуков, чтобы не сдавливались сосуды шеи и не затруднилось кровообращение.

Самое важное: при остром приступе глаукомы немедленно обращайтесь к врачу - судьбу глаза решают буквально часы.

## Что вызывает глаукому

В глазу постоянно продуцируется жидкая субстанция, так называемая водянистая влага. Эта влага поступает в заднюю камеру глаза - небольшое пространство между хрусталиком и радужкой, затем выходит через отверстие зрачка в переднюю камеру - пространство между роговицей и радужкой - и заполняет ее. В углу передней камеры, где сходятся роговица и радужка, расположена сложная дренажная система глаза, через которую водянистая влага покидает глаз и уходит в кровеносное русло. Именно баланс между продукцией и оттоком водянистой влаги определяет внутриглазное давление (ВГД). У большинства людей ВГД находится в пределах 16-25 миллиметров ртутного столба. Но поскольку некоторые глаза могут выдерживать и более высокое давление, норма всегда индивидуально: то, что высоко для

Д-р Рам Эйтан, онко-гинеколог

РАР-тест, или мазок Папаниколау – очень простое, быстрое и совершенно безболезненное исследование, которое проводится во время обычного осмотра у гинеколога. Основная цель взятия мазка – выявление изменений в клетках шейки матки, которые впоследствии могут перерасти в раковые образования. Следует знать, что рак шейки матки, вызванный вирусом папилломы человека, – третье из наиболее распространенных видов рака, после рака слизистой матки и рака молочной железы. РАР-тест, который также называют исследованием шейки матки, если проводить его хотя бы раз в три года, начиная с 25 лет, способствует раннему выявлению и профилактике рака шейки матки.

**1.** Тест помогает предотвратить рак шейки матки в 90% случаев. Исследования показывают, что 75% женщин, у которых развился рак шейки матки, никогда не проходили РАР-тестирования. А если бы проходили его регулярно, то их шансы избежать заболевания были бы очень высоки.

**2.** Вам уже больше 25 лет? Пора обратиться к врачу. Если вы не проходили РАР-тест в последние три года, вам стоит записаться на прием к гинекологу. Израильская ассоциация акушерства и гинекологии рекомендует проходить такое тестирование каждые три года до 60 лет (то есть среднего возраста, на который приходится пик менопаузы).

**3.** Совсем незачем присматриваться и прислушиваться к себе, выискивая какие-либо симптомы недомогания, для того чтобы

# РАР-тест: девять вещей, которые следует знать

Надеемся, что вы проходите РАР-тест регулярно. Если же нет, то вам следует немедленно назначить визит к гинекологу. А тем временем прочтите эту статью – и получите представление об этом важном анализе. Кто и с какой частотой должен проходить это тестирование? Нужно ли оно, если вы сделали прививку против вируса папилломы человека (HPV)? И еще несколько ответов на вопросы, которые надо задать себе и гинекологу

пройти РАР-тест. Вирус папилломы человека называют "тихим" вирусом – он вызывает изменения в репродуктивной системе женского организма медленно и постепенно, зачастую не проявляя никаких внешних признаков. Тем не менее, важно отметить, что для некоторых штаммов вируса характерны симптомы, такие, как нарушение менструального цикла или кровотечение после полового акта. И, кстати говоря, беременность – вовсе не повод для отказа от теста на наличие HPV.

**4.** Даже если вы сделали прививку против рака шейки матки – а эта прививка входит к "корзину медицинских услуг" и рекомендован девочкам и девушкам, начиная с 9 лет, и даже включен в вакцинацию девочек в восьмом классе, – вы вовсе не застрахованы

от всех штаммов вируса папилломы человека. Прививка достаточно надежно защищает организм от развития рака шейки матки, но есть штаммы вируса, против которых женский организм не вырабатывает антитела. Поэтому РАР-тестирование следует делать регулярно.

**5.** Момент выполнения теста достаточно важен. Для того чтобы мазок Папаниколау был более достоверен, его следует брать через 10-20 дней после первого дня менструации. За два дня до теста было бы разумным избегать использования контрацептивных мазей или спринцевания влагалища. Если назначенная вами дата визита к гинекологу совпала с менструацией или вы страдаете вагинитом, перенесите визит.



**6.** Тест, как уже было отмечено, безболезненный, он лишь может изредка причинить небольшой дискомфорт. Врач просто с помощью тонкой палочки с волокнистым утолщением на конце (наподобие палочки для чистки ушей) и с ее помощью соберет клетки наружного слоя шейки матки. Мазок Папаниколау может быть отправлен в лабораторию традиционным способом, будучи нанесен на стеклышко, или новым методом, при котором врач погружает палочку с мазком в миниатюрный флакон с жидкостью. В лаборатории проверяют качество клеток и смогут обнаружить предраковые изменения, если таковые произошли, или раковые клетки. Результаты вы получите в письменной форме или в форме устных разъяснений от врача. О том, что

## Двойная трудность

Современная тенденция в профилактике и лечении диабета 2-го типа – наблюдать не только за уровнем сахара в крови как ключевым показателем, но и за другими важными параметрами, особенно за поддержанием нормального веса

Д-р Даниэль Цалихин

Диабет 2-го типа вынуждает многое изменить в укладе жизни. Приходится привыкать к ежедневному измерению уровня сахара в крови, принимать лекарства или делать инъекции инсулина и при этом рассчитывать, сколько препарата вводить в соответствии с количеством углеводов в порции еды. Приходится остерегаться резкого падения уровня сахара в крови (гипогликемии) и его повышения (гипергликемии), избегать некоторых продуктов, приучаясь к подходящему диабетикам рациону, регулярно заниматься спортом и т. п.

Борьба с диабетом разнообразна и очень индивидуальна, но, по-видимому, значительная часть пациентов испытывают двойную трудность: им нужно снизить не только уровень сахара в крови, но и вес. Лишний вес уже многие годы врачи связывают с развитием диабета, и это оправдано: около 90% больных диабетом 2-го типа страдают также от избыточного веса. Такое сочетание биологически объяснимо: когда масса жира в организме повышается, увеличивается сопро-

тивляемость организма к самостоятельной выработке инсулина, что приводит к разрушению бета-клеток в поджелудочной железе и возникновению диабета. А поскольку, как уже было отмечено, большинство диабетиков страдают от избыточного веса, им приходится справляться сразу с двумя проблемами.

Каждый диабетик знает, что при обнаружении диабета или – если кому повезло пройти диагностику на ранней стадии, – преддиабета (пограничный уровень сахара в крови, предвещающий риск развития диабета в ближайшем будущем) первое указание врача наряду с медикаментозным лечением или без такового: изменить стиль жизни во всем, что касается питания и физической активности. Построение правильного рациона и физическая активность – первый рецепт, который получает каждый диабетик, и это абсолютно справедливо. Ведь правильное питание важно как для регулирования уровня сахара в крови, так и для снижения веса. А упорядоченная физическая активность приводит к уменьшению массы тела и уровня жиров в организме, что приведет к лучшему усвоению инсулина.

Принять здоровый образ жизни, связанный с постоянной физической активностью, сложно само по себе. Уже в начале тренировок сталкиваешься с большой трудностью, связанной с необходимостью поддерживать постоянно активность. Вспомните, сколько раз вы обещали себе, что завтра будете тренироваться или заниматься ходьбой, и сколько раз не выполняли это обещание... Допустим, вы не отказались от занятий, пронизаны мотивацией и вошли в режим физической активности, по крайней мере, три раза в неделю, как рекомендовал врач, но результаты не видны...

Интересное исследование, опубликованное в этом году в JCEM (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism), выявило, что до 20% больных диабетом 2-го типа демонстрируют то, что называется в этом исследовании "устойчивостью к тренировкам". Несмотря на регулярные тренировки, эти пациенты не получают желаемых результатов. Исследование указывает, что у них не происходит снижения уровня сахара, улучшения чувствительности к инсулину и повышения скорости сжигания жиров, что обычно наблюдается среди регулярно тренирующихся диабетиков. Одно из предположений заключается в том, что в результате определенного генетического строения физическая активность у небольшой части пациентов не приносит желаемых результатов.

Но так или иначе – важно подчеркнуть, что физическая активность остается важной и значимой составляющей для предотвраще-

ния диабета, и вспомогательным фактором для тех, кто уже страдает от него, для достижения целей лечения. Большая часть больных получает значительную пользу от физической активности, которая сокращает риски и случаи осложнения заболевания.

Наряду с изменением рациона и физической активностью очень важно медикаментозное лечение диабета. В этой связи диабетологи не раз сталкиваются с трудностью, которая от них не зависит. Часть диабетиков 2-го типа вынуждены колоть инсулин, который за многие годы доказал свою эффективность в балансировке заболевания. Вместе с тем, у инсулина, а также некоторых других препаратов от диабета есть тенденция вызывать повышение веса. В этом случае диабетик, выполняя все предписания врача, все же не может избавиться от лишних килограммов. И тут ему на помощь приходят появившиеся в последние годы несколько видов терапии, призванных дать высокий эффект в понижении уровня сахара наряду с положительным "побочным эффектом" в виде снижения веса.

Речь, в частности, идет о неинсулиновых инъекциях, вроде гормона ГПП-1, среди них Виктоза, Ликсумия и Баета, которые вводятся один раз в день, а также шприц-ручка Бидурон с дозировкой, предназначенной для введения всего один раз в неделю. Такая терапия влияет на понижение уровня сахара в крови, а также снижает вес у каждого пациента. Гормон ГПП-1 увеличивает чувство сытости и замедляет темп пищеварения, так

# В каком ухе звенит?

тест дал нормальный результат, вам становится известно по умолчанию. В любом ином случае врач вызовет вас для беседы и, почти наверняка, дополнительных проверок.

**7.** Если тест дал положительный результат, это далеко не обязательно указывает на заболевание. Такой результат может стать следствием ошибки в лаборатории, местного раздражения или воспаления шейки матки. Гарантию достоверной интерпретации данных дает только комплексное обследование - кольпоскопия шейки матки, биопсия слизистой оболочки и др., что вам наверняка порекомендует врач.

**8.** HPV TYPING - простой тест, который может показать, является ли женщина носителем вируса папилломы человека, и если да, то несет ли она злобные вирусы, способные привести к заболеванию, или вирусы неопасные. Этот классификационный тест в последние годы приобрел популярность в США в качестве средства для раннего выявления HPV. Он проводится параллельно с PAP-тестированием или сам по себе. Так или иначе, исследования показали, что HPV TYPING более точен, чем PAP-тест. В нашей стране данный вид тестирования не входит в "корзину медицинских услуг", но стоит выяснить, насколько целесообразно пройти его и вам.

**9.** Ежегодно диагноз "рак шейки матки" ставится в Израиле 190 женщинам. Заболеваемость этим видом рака в нашей стране является одной из самых низких в мире: на каждые 100 тысяч женщин приходится 4-5 заболевших - по сравнению с 17 случаями в других странах. Тем не менее, каждый год от этого заболевания в Израиле умирают около 60 женщин. Это ли не повод побережиться?

что пациент ест меньше, и в результате снижается вес. Часть этих препаратов во многих странах находится в процессе утверждения в качестве средства лечения избыточного веса, необязательно связанного с диабетом 2-го типа. Исследования показали, что лечение Бидуреоном сохраняет высокие показатели в течение, по крайней мере, шести лет. Так как диабет является хроническим заболеванием, очень важна долгосрочность эффективного лечения, как в плане нормализации уровня сахара, так и во влиянии на вес.

Тройственная комбинация эффективного лечения, подходящего для диабета рациона и физической активности бесчисленное количество раз продемонстрировала эффективность в деле нормализации уровня сахара и снижения риска осложнений заболевания. И тем, у кого одна сторона этого треугольника развита лучше других, важно проявлять упорство и на остальных фронтах.

Если вы страдаете диабетом, никогда не отчаивайтесь! Прогресс в исследованиях и достижения в области медицины ежегодно приносят новые решения, часть из которых делает упор на важности снижения веса или, по крайней мере, не вызывает его повышение при лечении заболевания. Важно проконсультироваться с лечащим врачом и взвесить, стоит ли продолжать существующее лечение или нужно его изменить.

*Д-р Даниэль Цалихин - семейный врач, заведующий поликлиникой "Иуд-Алеф", Беэр-Шева*

Скажите, сколько раз в жизни вы задавали этот вопрос окружающим? А почему появляется звон, не задумывались? Не до того, наверное, было: важно ведь - исполнится загаданное желание или нет? Между тем, шум в ушах или звон (кому как нравится) не так прост, как кажется на первый взгляд. Загадочный он, по своей сути! А мы так устроены, что любую загадку хотим разгадать, ведь "любопытство" - основной двигатель прогресса

**Людмила Жаворонкова**

Состояние, при котором в наших ушах без какого-либо реального источника звука появляются иллюзии шелеста листьев, звона колокольчиков, змеиного шипения или абстрактной пульсации, в медицинской терминологии носит название "тиннитус". Наблюдается это состояние примерно у 17% населения всего земного шара.

"Но как же так, - спросите вы, - ведь с непродолжительным шумом в ушах сталкивался практически каждый?"

Это правда, но такой тиннитус возникает у многих из нас в полной тишине, перед сном или, напротив, после продолжительно звучащей громкой музыки. Это естественный природный феномен.

Если же шум в ушах появился во время или после полета в самолете, прыжка с парашютом или занятий дайвингом, то причиной может быть баротравма - повреждение органа слуха в результате резких перепадов атмосферного давления. Такому шуму в ушах нередко сопутствуют головокружение, снижение остроты слуха, ощущение заложенности в одном или обоих ушах. Он проходит самостоятельно в течение нескольких часов и не требует каких-либо дополнительных мероприятий, достаточно просто побыть некоторое время в тишине.

В названные 17% входят не только нормально слышащие люди (их меньшинство), но и люди, страдающие тугоухостью (они составляют львиную долю). И тиннитус такого рода - масштабная проблема. Дело в том что, если человек слышит немотивированный шум в ушах постоянно, приступами по 5-7 минут и более, он теряет душевное равновесие. Шум вызывает душевный дискомфорт, мешает нормально жить, приводит к потере трудоспособности, а в крайних случаях даже к суициду. Чтобы представить, насколько это может быть серьезно, достаточно перечислить все причины возникновения таких шумов:

- \* заболевания органа слуха на любом уровне - от банальной серной пробки до опухоли барабанной полости;
- \* работа в шумном цеху, у мартеновской печи, да и везде, где вас преследует громкий звук в течение длительного времени;
- \* бытовые скандалы, стрессы;
- \* шейный остеохондроз;
- \* патология височно-нижнечелюстного сустава самой разной этиологии - от воспаления до остеопороза;
- \* заболевания сердца и сосудов;
- \* опухоли мозга;
- \* аутоиммунные процессы;
- \* прием ототоксичных препаратов;
- \* злоупотребление алкоголем, табаком и кофеином.

Ощущение шума может быть как объективным, так и субъективным. Объективный шум можно регистрировать приборами при аускультации пациента врачом. Таким образом можно поставить или уточнить диагноз заболевания. Иными словами, подоб-

ный шум слышит не только тот, у кого звенит в ухе или даже в голове, но и врач. Такое бывает при нейромышечных, мышечно-суставных и сосудистых патологиях. То есть шум имеет реальный источник звука, будь то хруст в височных или челюстных суставах, стенозы клапанов сердца или вен, зияние слуховой трубы и многое другое.

Каждая объективная причина заслуживает особого разговора, но по большому счету с такими шумами все достаточно ясно. Они фиксируются медицинскими приборами и требуют медицинского вмешательства. Устранив причину таких шумов, человек прощается с ними навсегда.

## Как возникает тиннитус?

Тысячи слуховых клеток внутреннего уха, оснащенные специальными волосками, превращают звуковые колебания в электрические сигналы, поступающие прямо в головной мозг. В норме клеточные волоски двигаются в унисон со звуковыми колебаниями. Но при их повреждениях, вызванных различными причинами, звучание в унисон превращается в хаос, в настоящее попури электрических сигналов, которые наш мозг воспринимает в качестве шума. Только и всего. Отличие немотивированного тиннитуса состоит в том, что слуховые клетки имитируют звуковой хаос как бы в отсутствие источника звука с точки зрения физики. Но если исключить мистику, получается, что причина шума все-таки есть, но она "немая", ничем о себе не заявляющая. Смысл устранения шума в этом случае заключается в ее поиске.

Что делать, если у человека шумит в ушах? Конечно же, обращаться к специалисту, не откладывая дело в долгий ящик. Только сурдолог, невролог, отоневролог, ЛОР-врач или аудиолог способны помочь вам решить возникшую проблему. Только врач знает, что шумы бывают разные.

## Шум в обоих ушах

Практически всегда шум сразу в обоих ушах - следствие какой-то основной патологии: в сочетании с головной болью, мельканием мушек перед глазами, болями в области сердца шум говорит о повышенном артериальном давлении и может рассматриваться как предвестник гипертонического криза. Это особенно опасно для беременных женщин, поскольку такой шум - признак серьезного токсикоза второй половины беременности, который может привести к потере малыша.

Когда шум в ушах сопровождается головокружением, то, скорее всего, мы имеем дело с гипоксией головного мозга в результате атеросклероза сосудов. При нарушении двигательной активности в конечностях (вплоть до паралича), которое сопровождается шумом в ушах, потерей тактильной чувствительности и недержанием мочи, следует подумать о рассеянном склерозе. Иногда шум в обоих ушах - следствие приема некоторых лекарственных препаратов, особенно антибиотиков. При появлении такого тиннитуса нужно обратиться к лечащему врачу за консультацией по поводу возможной замены препарата.

Одним словом, разобраться и справиться с проблемой под силу только специалисту.

## Причины звона в одном ухе

Одно ухо "звенит" по-другому. Если шум в нем сопровождается не только головокружением, но и прогрессивной потерей слуха, это значит, что в ухе выросла невринома - опухоль слухового нерва. Особенностью заболевания является латентное течение: опухоль может долгое время не давать никакой симптоматики, до тех пор, пока не достигнет внушительных размеров, при которых она начинает сдавливать все, что располагается вокруг, в том числе и слуховой нерв. Его поражение ведет к глухоте. Наряду с этим появляется ощущение, будто по лицу бегают мурашки, нарушается координация движений. Такие симптомы - повод для безотлагательного визита к врачу.

Бывает, что шум в ухе сочетается с покраснением и болезненностью наружного слухового прохода, гнойными выделениями и снижением остроты слуха. Самая вероятная причина этого - наружный отит. Он возникает, если, к примеру, в уши попадает вода во время ныряния или если слуховой проход был поврежден при чистке спичками или зубочистками. Совет для таких случаев: не забывайте о том, что на свете существуют ватные палочки, и обязательно лечите отит.

А вот ощущение заложенности уха вместе с шумом и снижением остроты слуха - верный признак серной пробки, которую следует удалить, после чего шум исчезнет без следа. Сделать это может ЛОР-врач.

Громкое жужжание или интенсивный шум в ухе чаще всего означает, что в него попало насекомое, которое скребет лапками по барабанной перепонке, желая выбраться наружу.

Отдельная тема разговора - болезнь Меньера, причина которой до сих пор не известна. Ее симптомами являются шум в ухе, сочетающийся со снижением остроты слуха, тошнотой головокружением и даже рвотой.

Если же человек начинает постепенно терять слух, а в ухе появляется постоянный звон, не исключено, что мы имеем дело с отосклерозом - хроническим заболеванием с неизвестной причиной, при котором нарушается работа косточек среднего уха, а процесс с одного уха со временем распространяется на другое.

Пульсирующий шум в ушах, совпадающий с биением сердца, говорит о нарушенной связи между артериями и венами или об опухоли, которая выросла на большом количестве сосудов.

## Диагностика и лечение

Диагностика шумов проводится как клинически, по их симптоматике, так и с помощью специальных приборов, которые дают возможность исследовать проходимость слуховых проходов, целостность барабанной перепонки, наличие серных пробок и инородных предметов. Аудиометрия помогает оценить остроту слуха, а КТ и МРТ выявляют объемные образования.

После диагностики начинают лечение, однако оно будет результативным, только если его назначили своевременно. Метод лечения напрямую зависит от характера шума.

В большинстве случаев полагаются на реабилитационные мероприятия, которые можно устроить и в домашних условиях: например, взять плеер с наушниками и послушать шум моря, дождя, леса... Если шум в ушах носит функциональный характер, то постепенно эти звуки вытеснят его, и в вашем сердце снова поселятся покой и радость.

"Эксперт здоровья" ([www.zoj.kz](http://www.zoj.kz))

Яков Зубарев

Хана С. была на втором месяце беременности, когда пришла к врачу с жалобами на плохое самочувствие. "Я почти не встаю с постели, - сказала она. - Мне трудно ходить, трудно даже голову поднять. Я чувствую ужасную слабость". Врач первым делом задал вопрос, что ест пациентка. Та ответила - как всегда: хлеб, сосиски и сыр. "Вы должны обязательно есть мясо, говяжью печень, - посоветовал ей доктор. - А также рыбу и фрукты". "Вы что, смеетесь, - произнесла печально женщина. - У меня нет денег, чтобы накормить моих четверых детей, разве я могу позволить себе мясо и фрукты..."

Согласно данным "Битуах леуми", в Израиле около 1,7 миллиона человек живут ниже черты бедности. А альтернативный доклад благотворительной организации "Латет" содержит куда более тревожную цифру - 2,6 миллиона за чертой бедности. Но если у нас столько бедных, естественно предположить, что в их числе множество женщин, а среди них немало тех, кто готовится стать матерью. В прошлом году в Израиле родились 160 тысяч младенцев, и очень хочется, чтобы все они росли здоровыми и счастливыми, хорошо бы умными, но как минимум - здоровыми! Но возможно ли это, если далеко не все они в утробе матери недополучили питательные вещества, необходимые для развития?

Исследование, проведенное добровольческой организацией "Ядид", утверждает, что около 30 тысяч беременных, то есть, почти каждая пятая будущая мама, испытывают недостаток в продуктах питания, не говоря уже о необходимом в период беременности усиленном питании. Согласно рекомендациям министерства здравоохранения, бюджет, необходимый для полноценного питания женщины в течение девяти месяцев беременности, составляет около 7500 шекелей, то есть чуть более 800 шекелей в месяц. Но у 30 тысяч будущих матерей этих восьмисот шекелей нет: средние расходы на питание людей, живущих за чертой бедности, составляют, как утверждает статистика, 470 шекелей в месяц. Тот же минздрав рекомендует беременным включать в рацион, прежде всего, продукты, богатые белками - яйца, свежие (не консервированные!) мясные и рыбные продукты, а также изделия из муки грубого помола, побольше овощей и фруктов. А еще всевозможные пищевые добавки, которые содержат фолиевую кислоту и железо. И не мешало бы мультивитамины и омега-3, но это дополнительно сотни шекелей...

Самое время уронить слезу по бедным (в буквальном смысле слова) израильтянкам. Но между тем, отказ от жизненно необходимых для развития плода продуктов связан не только с низкими доходами семьи, в которой ждут ребенка. Профессор Еврейского университета Дов Черняховский, глава Национального совета по продовольственной безопасности, провел совместно с докторантом экономического факультета этого университета Эйтаном Регевом исследование, посвященное отечественному ценообразованию в последние годы. Данное исследование подтверждает то, что мы все наблюдаем, как говорится, своими глазами. В 2005 го-

# Что посеешь, то и пожнешь

Нормальный мужчина проявляет особую заботу к женщине, которая носит под сердцем его ребенка. И среди главных его забот - питание. Соки из свежесжатых фруктов, ягоды, сыры, творог, все самое вкусное и полезное, ну, и капризам тоже надо потакать. На нашей прежней родине даже не самые обеспеченные семьи делали все чтобы обеспечить будущей матери полноценное питание. А в Израиле, представьте себе, это доступно далеко не всем беременным



Фотоиллюстрация: iStockphoto.com/ASAP Creative

ду большинство продуктов питания в нашей стране были дешевле по сравнению со средними показателями в странах OECD. Однако за последующие шесть лет в этой отрасли торговли произошли кардинальные перемены: одни только молочные продукты стали по сравнению с другими развитыми странами дороже на 51 (!) процент. Подорожали также мясо курицы, рыба, овощи и фрукты...

- Неполющенное питание во время беременности может нанести непоправимый ущерб здоровью матери и будущего ребенка, - говорит главный диетолог Совета по продовольственной безопасности Дорит Адлер. - Отсутствие необходимого количества минеральных веществ и витаминов в их организме может впоследствии привести к развитию диабета, ожирению, а для ребенка чревато еще и отставанием в физическом и умственном развитии.

Ее слова подтверждаются и данными Национального института по исследованию медицинских услуг: у женщин, находящихся за чертой бедности, ожирение наблюдается в 1,7 раза чаще, чем у женщин их обеспеченных семей, и вдвое чаще случаются выкидыши и преждевременные роды. Все это связано, в первую очередь, с неполноценностью питания, с нехваткой необходимых беременной питательных веществ.

Помимо прочего, женщины из малообеспеченных семей не могут позволить себе ряд дорогостоящих медицинских проверок, которые не входят в государственную "корзину услуг", например, тестирование на на-

личие у плода синдрома Дауна. Некоторые медицинские обследования, не входящие в "корзину", субсидируют больничные кассы на основе дополнительных страховок, но малообеспеченные женщины зачастую таковых не оформляют.

Проблемы малообеспеченных семей постоянно находятся в центре внимания общественных организаций, однако лишь сейчас их внимание, равно как и внимание специалистов, привлекла отдельная тема - беременные, находящиеся на грани или за чертой бедности. От их здоровья зависит здоровье будущего поколения, и странно, что до сих пор государство не находило не озобочивалось этой проблемой. Студенты факультета социальной работы университета им. Бен-Гуриона провели специальное исследование, посвященное питанию беременных, и на основе опроса десятков будущих матерей из малообеспеченных семей сделали неутешительные выводы о явной диспропорции между их потребностью в тех или иных продуктах и возможностью их приобретения. Эти женщины могли бы обратиться за помощью к социальным службам, но они, как выяснилось в ходе опроса, опасаются, что те попытаются лишить их материнских прав и передать новорожденного в чужую семью. Другие же, обратившись за такой помощью, бывало, получали вместо ответа вопрос типа "а зачем ты забеременела?..."

- Речь, на мой взгляд, идет о проблеме целого ряда поколений, - говорит руководитель отдела питания министерства здравоохранения доктор Ронит Эндвальт. - Первые два года жизни ребенка, включая пребывание в материнском чреве, являются жизненно важными для его физического и умственного развития. Именно в этот период происходит формирование всех систем человеческого организма, включая мозговую деятельность. Минздрав рекомендовал правительству как можно скорее разработать особую "корзину здоровых продуктов", которая включала бы в себя набор самых необходимых для беременных и доступных им по ценам продовольственных товаров: например, таких, как цельнозерновой хлеб, рыба, говяжья печень. Увы, наша рекомендация не нашла поддержки.

Между тем в Европе и в Америке нако-

плен достаточно серьезный опыт поддержки беременных. К примеру, во Франции женщине государство в первые месяцы беременности выплачивает одноразовое поощрительное пособие, лишь бы она не решилась на аборт, а при наступлении седьмого месяца беременности ей переводят на банковский счет еще около тысячи евро. Естественно, это позволяет будущей матери меньше беспокоиться о своем рационе питания.

В США еще с 1973 года действует программа WIC - "Женщина, младенец и ребенок", которая оказывает поддержку малообеспеченным семьям, особенно в предоставлении им полноценного питания. Эта программа предусматривает доставку беременным продовольственных наборов, включающих необходимые именно на данный период продукты, а также другое социальное сопровождение - консультации, физическую и психологическую подготовку. Подобные наборы продуктов предоставляются и детям из малообеспеченных семей. Ежегодно программа охватывает примерно девять-десять миллионов семей.

На основе личного опыта добавлю: даже в самый трудный для России периода начала 1990-х годов правительство Москвы и администрации других городов организовали еженедельное снабжение специальными беременными продовольственными наборами, и наборы эти были настолько объемными, что благодаря им могла питаться вся семья.

- В Израиле семейная политика ведется так, как, я бы даже сказал, безответственно, - утверждает профессор университета им. Бен-Гуриона Рони Кауфман. - Ведь ситуация с бедностью в стране хорошо известна правительству, но почему-то оно не предпринимает никаких мер, направленных на поддержание здоровья беременных и малолетних детей из малообеспеченных семей. Отсутствие продовольственной безопасности для этой группы населения не позволяет вырастить здоровое, преуспевающее в жизни поколение, а в будущем вынуждает государство тратить значительные средства на лечение выросших больными или ослабленными здоровьем людей.

Амута "Ядид", которая много лет занимается проблемой продовольственной безопасности социально слабых слоев населения, недавно направила министру социального обеспечения Хаиму Кацу иглава минздрава Якову Лицману с просьбу рассмотреть в срочном порядке проблему питания беременных и малолетних детей. Амута предлагает несколько решений данной проблемы. Среди них, в частности, создание совместного для обоих министерств департамента, который бы озаботился здоровьем упомянутых категорий населения. Кроме того, считают в амуте, государство должно назначить особое, дополнительное пособие беременным женщинам-инвалидам и женщинам, получающим пособие по прожиточному минимуму, а также обеспечить их полным пакетом необходимых медицинских обследований, включая те, которые не входят в государственную "корзину услуг".

Любопытно, проникнется ли руководство страны положением будущих матерей и внемлет ли требованиям специалистов и общественности?

Кора Евсеева, психотерапевт

**1. Когда на меня повышают голос, я срываюсь и тоже начинаю кричать. Как сдерживать себя?**

Татьяна, 35 лет

Следует разделять эмоциональные и поведенческие процессы. Когда кто-то кричит, он делает это, скорее всего, для того чтобы выразить гнев, раздражение и/или атаковать границы собеседника и тем самым спровоцировать желаемое для себя поведение. То, как мы реагируем на крик, как правило, зависит психологического состояния, в котором мы находимся в данный момент. Ведь человек может о чем-то тревожиться, испытывать стресс или депрессию и т.д. Разобраться в себе, в том числе, и в том, почему вы так реагируете на чей-то крик, и справиться с этим призван психотерапевт. В процессе бесед с ним человеку удается лучше понять себя и выработать адекватные реакции. Я же могу лишь дать несколько советов, касающихся непосредственно поведения.

Во-первых, постарайтесь брать паузу. На вас кричат, - а вы расслабьтесь. Например, можно использовать экстренный аутотренинг: представить себе любимое место в доме или на природе, визуализировать отпуск, полюбоваться маникюром, выпить воды. И лишь потом спокойно ответить. Во-вторых, поработайте над личностными границами — их непременно следует различать и отстаивать. Вы должны научиться вести себя так, чтобы ни у кого не возникло впечатления, что на вас можно повысить голос.

**2. Брат развелся с женой. У него появилась подруга, а я продолжаю общаться с бывшей невесткой. И чувствую себя предателем по отношению и к брату, и к невестке. И не знаю, как строить коммуникацию с его новой пассией.**

Борис, 40 лет

Отношения с новой пассией, как вы ее называете, нужно строить точно так же, как бы вы делали это с кем-либо в принципе. Если человек адекватный — то спокойно и с интересом. Я не думаю, что вы должны себя чувствовать предателем. Ваши отношения с братом носят двухсторонний характер, не забывайте об этом. Вас беспокоит мнение брата? Значит, его должно беспокоить ваше мнение. Я понимаю, ситуация действительно неприятная. Возникает соблазн — либо ультимативно поставить брата перед фактом вашей продолжающейся дружбы с его бывшей женой, либо стать "слугой двух господ". Но и то, и другое может повлечь за собой достаточно серьезные последствия, которые непременно повлияют на несколько семей.

На мой взгляд, наиболее безопасна политика открытого забрала. Во-первых, будьте честны перед собой: вы уже предубежденно настроены по отношению к новой избраннице брата. Здесь, скорее всего, сработала дружба с невесткой и личные переносы — обычно к "бывшим" и "брошенным" отно-

сятся с глубоким сочувствием. Во-вторых, будьте честны перед невесткой и братом. Невестке обязательно скажите, что рады и благодарны дружбе. Брату расскажите о своих чувствах и о том, что не собираетесь выбирать, с кем общаться, а с кем нет. Разве что стоит пообещать, что постараетесь найти общий язык с его новой избранницей.

**3. Наш сын-подросток влюбился! Девочка, увы, из неблагополучной семьи и нам не нравится. Позволят ли нам сыну и дальше встречаться с ней, или попытаться пресечь их отношения?**

Алина, 42 года

Ваша тревога и опасения вполне понятны и оправданы. Но в данном случае родителям стоит быть очень тактичными и осторожными. Попробуйте узнать девочку поближе. Пригласите ее в гости. Присмотритесь к ней без предубеждения и стереотипов. Нередко дети из самых неблагополучных семей получают очень хорошие. А за "коллочками" может скрываться израненная душа и доброе сердце. К тому же, пусть лучше сын с подружкой пьют чай с плюшками и встречаются на ваших глазах, чем в подворотнях.

Кроме всего прочего, даже самая первая и самая большая любовь — не повод для драматических изменений в жизни вашего ребенка. Он увлечен, а ваша задача — удержать привычный для него уклад жизни: пусть не запускает физические нагрузки, успеваемость в школе, зоны ответственности в семье и в доме. Если вы чем-то обеспокоены и недовольны, все равно разговаривайте с сыном на равных. Высказывайте свои опасения спокойно, аргументировано. Не стоит забывать, что влюбленность — хоть и приятное чувство, но при этом острое кризисное состояние: появляется страх быть отвергнутым, обостряется тревога о будущем и т.д. С сыном нужно разговаривать не о своих родительских страданиях, а о нем самом — его переживаниях, опасениях, страхах. Сочувствуйте ему и задавайте вопросы, это поможет ему раскрыться. Конечно же, поддерживайте сына и утешайте в невзгодах. Когда вы почувствовали, что наладили контакт и сын вам доверяет, как и прежде, поговорите с ним о контрацепции.

Единственный повод для жесткой изоляции сына — прямая угроза жизни. Если вашего ребенка избивают, сексуально угнетают, провоцируют на опасные поступки, соблазняют спиртным или наркотиками, втягивают в противоправные действия, то не стоит ждать трагического финала. Лучше перевести его в другую школу, переехать в другой район, заблокировать социальные сети на домашнем компьютере, наконец, обратиться в полицию.

**4. Мне не везет - и все тут! Не везет ни в конкурсах, ни в играх, ни с мужчинами. Я родилась под несчастливой звездой?**

Регина, 29 лет

Мы все родились под одними и теми же

звездами. Везение и невезение часто рассматриваются как метафизические категории. Не стану спорить с астрологами, но твердо уверена, что и с помощью психотерапевта можно почистить чакры, смягчить карму и повлиять на судьбу. Успехи и неудачи часто являются следствием наших мыслей и действий: где-то мы были чрезмерно активны, а где-то пассивны; сделали неправильный выбор, отвергли любовь или растворились в зависимости и т.д. Нами управляют не только звезды, но и старые травмы, семейные сценарии, влияние среды и пр.

Мне очень нравится одна психологическая метафора:

Приходит пациент к доктору:

- Доктор сделайте что-нибудь! Каждый раз, когда меня ударяют по ноге, она у меня болит!

- Что я тут могу поделать, голубчик? Просто не позволяйте себя бить и не ходите туда, где вас могут ударить.

- Нет, сделайте так, чтобы нога не болела, когда по ней ударяют!

Так вот, психотерапия поможет вам понять себя. Да, это длительный и трудоемкий процесс, подразумевающий серьезную работу над собой. Вы должны будете научиться брать ответственность за то, что с вами происходит, обходить места и людей, способных причинить боль и разочарование, не повторять старых ошибок. Тогда зажжется ваша счастливая звезда, и вы начнете приходить к успеху с наименьшими потерями.

**5. У нас с мужем были доверительные отношения. Но недавно он мне солгал, и теперь меня донимают сомнения. Как справиться с этим?**

Марина, 37 лет

Справиться спокойно и с достоинством. Между вами с мужем сложилась ситуация взаимного недоверия. Понимаю, что вам обидно и больно. Но в первую очередь вы должны понять, почему супруг солгал вам при наличии доверительных отношений. Сделал ли он это "на автомате", из-за стресса или усталости? Или же защищал чужую тайну или интересы (коллеги, родственника, друга) и, возможно, опасался негативной реакции с вашей стороны?

Люди иногда совершают ошибки. Вы тоже от этого не застрахованы. Не застрахованы от сомнений и неуверенности, он внутреннего диалога — "говорить все или что-то скрыть, оставить только для себя". Мы взрослеем, взрослеют и наши взаимоотношения. Доверие — базисное чувство. Если оно основано на любви, то максимализм стоит отставить в сторону. Муж мог ошибиться, оступиться, не подумать о последствиях. Важно то, как поступит муж в следующий раз. И как поступите вы. А главное — как отреагируете сейчас и сможете ли сами придерживаться заявляемых требований. Семейная мудрость как раз заключается в полутоне, в нюансах, в чувствительности к совместной реальности, в откровенных разговорах без ритуальных танцев. Похоже, вам нужна новая формула взаимоотношений. Формула, в которой вы будете опи-



раться на интуицию, чувства и эмоции, испытываемые к любимому человеку. В этой формуле есть опыт, близость и любовь. В ней нет обид и подозрений.

**6. У нас с подругой вышел конфликт из-за политических убеждений. Я понимаю, что это смешно, тем не менее, она не общается со мной. Какие аргументы привести ей, чтобы она поняла: политика — политикой, а дружба — дружбой?**

Лиза, 26 лет

К сожалению, сама политика — это противоречие и противостояние, нередко агрессивное. Наиболее радикально настроенные экстремисты часто отрицают в принципе какие-либо компромиссы, переговоры, соглашения. Ваша подруга, судя по всему, придерживается крайних взглядов и ассоциирует вас с неприемлемой для себя точкой зрения. Проанализируйте и свое поведение. Не перешли ли и вы черту? На какие уступки готовы пойти ради примирения? Получится ли у вас в дальнейшем общаться с удовольствием, беседовать на разные темы и обходить острые углы?

В вашем вопросе уже присутствует ультиматум ("какие аргументы привести ей, чтобы она поняла...") То есть вы собираетесь переубеждать подругу, влиять на нее, чтобы она изменила свою точку зрения. Дружба же — это толерантность, тактичность, терпимость. Это уважение к иной личности и доверие к ней. Это демократичные отношения без давления, сдобренные взаимоуважением. Ваши отношения с подругой сейчас очень уязвимы. Если хотите сохранить их, станьте мягче и пойдите на уступки. Перезвоните и извинитесь. Предложите встретиться и заняться тем, что приносило вам обоим раньше радость (театр, шопинг, вечеринки и т.д.). На первой же встрече расскажите, как дорога вам ваша дружба, и договоритесь впредь не поднимать острые и неприятные для обеих темы.

Дорогие читатели!

Свои вопросы вы можете направлять по адресу [kora.yevseyev@gmail.com](mailto:kora.yevseyev@gmail.com)

## Белые халаты

"Халук лаван" - так называется традиционная церемония посвящения во врачи после окончания трех с половиной курсов медицинского факультета и в связи с переходом к клинической практике. Недавно вручение белых халатов и первых стетоскопов состоялось в Тель-авивском университете. В этот вечер в один из самых вместительных актов залов вуза пришли около двухсот виновников торжества и примерно вдвое больше их близких - родителей, друзей, детей

**Реувен Линденбойм**

Фото автора

- Есть в медицине очень важное отличие от других профессий, - подчеркнул в своем напутственном слове декан факультета профессор Эхуд Гроссман. - Врач должен быть - а возможно, стать, - таким, о котором на идише говорят "менч" - человечный. Мы ожидаем, что вы станете человеком и ответственными. Мы хотим, чтобы вы выполняли работу со скромностью и профессионализмом. Уважайте своих пациентов, невзирая на то, богаты они или бедны, молодые или пожилые. Проявите к ним симпатию, услышьте их беды, почувствуйте их боль и сделайте для них максимум того, что умеете.

Еще перед началом церемонии автор познакомился с некоторыми студентами четвертого курса. Одна из них, Эйнат Шталь, призналась:

- Такова особенность нашей специальности, что за три с половиной курса почти каждый из нас научился распознавать болезни только в собственном организме. Чем я и мои однокашники только не "переболели"! Явление это известное, называется "хворь

второго курса медфака"...

- С завтрашнего дня ваша университетская тропинка превращается в дорогу жизни, - заметил в продолжении своего выступления проф. Гроссман. - Сегодня вы уже знаете, как справиться с болезненными биологическими процессами, умеете распознать болезнетворные бактерии и вирусы и ставить диагнозы по тем или иным признакам недуга. Должен признаться вам: даже мы, опытные эскулапы, не всегда точно знаем, что происходит в человеческом организме, и некоторые наши суждения сомнительны. Некоторые считают, что современная медицина - наука совершенная и точная. К сожалению, вы вскоре убедитесь в том, что это довольно ошибочное мнение. Однако даже при этом условии с завтрашнего дня вы начнете трансформировать полученные теоретические знания в практические действия. Вы должны использовать все ваши возможности для того, чтобы понять душу пациента, и использовать все свои навыки, чтобы он в конце концов почувствовал себя здоровым.

В перерыве между торжественной частью и началом вручения белых халатов и стетоскопов я разговорился с Эрданом Ариэли.



- Что и говорить, торжественные минуты сегодняшнего дня наверняка запомнятся нам на всю жизнь, - сказал Эрдан, в семье которого уже есть медики. - Однако люди посторонние не всегда четко представляют, что нам еще предстоит преодолеть. Уже завтра мы покидаем насиженные места в университетских аудиториях, вешаем на шею эти самые стетоскопы и разъезжаем по больницам. Деление на постоянные группы в потоке отсутствует как таковое, и перед каждым циклом класс делится заново. Нас ожидает серьезное испытание! Мы наконец-то увидим настоящих больных, научимся собирать анамнез, брать анализы крови, ставить катетеры и... непременно будем краснеть, не находя ответа на банальные вопросы старших коллег.

Мой собеседник уточнил: клиническое обучение включает в себя 4 месяца в терапевтическом отделении, 3,5 - в хирургии, 3 - в педиатрии, 2 - в гинекологии, полтора - в психиатрии. Параллельно продолжается те-

оретическое обучение - по учебникам, научным статьям и новейшим исследованиям в той или иной области. Стоит отметить также, что большая роль в воспитании будущих израильских врачей отводится этическому образованию: ведутся разборы разных неоднозначных ситуаций, обсуждаются решения этических дилемм, проводятся игры-симуляции с профессиональными актерами в роли пациентов.

В заключение приведу еще один фрагмент из напутственного слова декана медицинского факультета проф. Эхуда Гросмана:

- Мы всегда стремились воспитывать врачей по многим параметрам. Поэтому завтра, когда вы приступите к практической работе, о вас будут судить не только по вашим знаниям, но и по предназначению. Вы завершили очень сложную часть обучения. Однако помните, что клиническая практика не менее сложна. Надеюсь, через четыре года я буду иметь честь вручить вам дипломы врачей. Желаю удачи!

## Самый обаятельный и добросердечный

26-летний американский врач-ортопед Михаил Варшавский - Варшавски на американский манер, - живущий и практикующий в штате Нью-Джерси, признан журналом People самым сексуальным доктором планеты. Еще большей известности привезенному в США родителями в возрасте шести лет российскому еврею принес благотворительный аукцион

**Алексей Осипов**

Главным призом аукциона, организованного одним из Интернет-сайтов знакомств, станет свидание с доктором Варшавским, которое пройдет в нью-йоркском ресторане. Для этого нужно было до конца января зайти на сайт Coffee meets Bagel и сделать пожертвование. Все собранные средства пойдут в специальный благотворительный фонд, оказывающий финансовую помощь студентам. Фонд - детище доктора Варшавского. Победительницу определит генератор случай-

ных чисел. Но даже если она не впечатлит Михаила, у него остаются все шансы на то, чтобы найти ее среди подписчиц на его Instagram, коих у него более миллиона!

Ежедневно к симпатичному доктору, которого родители наградили эффектной внешностью, поступают сотни писем, разного рода предложения из модельного и кинобизнеса, но Михаил стойко отвергает их, равно как и многочисленные просьбы об интервью. Для нас он сделал редкое исключение: беседа состоялась еще до завершения аукциона.



- Михаил, почему вы выбрали карьеру врача?

- Стать доктором я решил еще в школе. Просто всегда думал о такой работе, которая позволяла бы мне помогать людям и одновременно не беспокоиться о заработке. Многие профессии сосредоточены исключительно на том, чтобы зарабатывать как можно больше денег и при этом никак не помогать окружающим. Такой подход меня раздражает. Люблю просыпаться утром, зная, что я делаю что-то полезное для мира.

- Ощущаете свои "русские" корни?

- Самый близкий мне человек - папа, с ним я говорю только по-русски. Конечно же, все еще не могу без русской кухни - пельменей и колбасы.

- Наверняка вы еще выплачиваете кредит, который взяли для получения высшего образова-

ния, но уже посвящаете свое время благотворительности. Зачем?

- Да, я все еще выплачиваю этот кредит. Но карьера врача обеспечивает мне хорошую работу с хорошей зарплатой и своего рода финансовую безопасность. Я не особо переживаю в этом смысле о своем будущем, поскольку уверен, что в состоянии обеспечить себя в долгосрочной перспективе. Сегодня я больше забочусь о помощи тем студентам, которые способны сделать что-то важное для общества, но финансовая сторона их жизни не позволяет им сделать этого.

- Ваши ожидания от победительницы аукциона?

- Я надеюсь, что это будет прекрасная девушка, которой также не чуждо понятие благотворительности. Наверное, ей будет немного легче со мной познакомиться, поскольку она уже знает, как я выгляжу. Так что мне останется лишь показать себя еще и веселым малым.

- Все же не исключено, что она вам не понравится... У вас уже есть идея, как найти настоящую любовь?

- Было бы невероятно круто, если бы по результатам этого благотворительного аукциона я нашел бы свою вторую половинку. Но, мне кажется, лучше, если я приобрету в лице победительницы настоящего друга. Я буду продолжать поиск в надежде, что настоящая любовь придет.

# Лечение запахом

## Секретные возможности ароматерапии

Александр Янин

Лекарство не обязательно должно быть противным. Возьмем, к примеру, обыкновенный мандарин: если его кожуру отжать под прессом, из нее можно выделить эфирное масло, которое помогает при растяжении суставов, стимулирует деятельность желудка, кишечника и желчного пузыря, очищает кровь и улучшает аппетит. И при этом так приятно пахнет

### Из истории вопроса

Еще в Средневековье во время смертоносных эпидемий чумы люди заметили, что священнослужители заболевают гораздо реже, чем обычные горожане. Конечно, тогда никому и в голову не приходило, что опасная болезнь "избегает" священников не из-за молитв, а из-за большой концентрации ароматических веществ, которые используются в храмах во время богослужений. Летучие эфирные вещества, содержащиеся в благовониях, повышают иммунитет и обладают бактерицидным свойством.

Многие препараты на основе эфирных масел, например "Вода королевы Венгрии", созданная еще в 1370 году на основе розмарина, были признаны универсальными средствами против многих заболеваний. А в 1611 году появился "кармелитский спирт", составленный французскими монахами из смеси ароматных масел мелиссы, лаванды и лимонных корок.

Но пионеры в ароматерапии - жители Древнего Египта и Вавилона, которые применяли различные курения, чтобы отгонять болезни и злых духов. С помощью дыма от сжигаемых пряностей и ценных пород дерева они очищали дома, исцеляли больных и поднимали боевой дух солдат перед битвой.

В Китае лекарственные растения в качестве дополнения к акупунктуре использовались уже тысячи лет назад. Китайские алхимики считали, что в эфирной субстанции заключены магические силы и души растений. Поэтому многие растения они использовали для "переговоров с Богами" в той или иной ситуации. Например, во время родов они жгли полынь, чтобы умиловить дружелюбных богов и помочь матери расслабиться и разрешиться.

### Из цветка в масло

Душу цветка извлечь не просто. Эфирное масло из листьев и соцветий получают при помощи перегонки: растение высушивают, помещают в колбу с водой и ставят на огонь. Вода закипает и вместе с паром выходят молекулы масел, которые, охлаждаясь, оседают в небольшой трубчатке. Впервые такой способ извлечения аромата применил арабский врач и ученый Авиценна.

Каждый цветок содержит разное количество эфирных масел. Например, из ста граммов листьев пеларгонии получается всего два миллиграмма ароматической эссенции. Само масло может быть бесцветным или окрашенным в различные цвета. Так, натуральный экстракт корицы - красноватый, ромашки - голубой, горькой полыни - зеленый. Так как ароматный товар из Аравии стоил очень дорого, европейцы для приготовления эфирных масел стали брать средиземноморские растения, такие как розмарин и лаванда. Особенно увлеклись их использованием французы. Они-то и заложили основы современного парфюмерного производства, а также терапевтического применения эфирных масел.

### Кто придумал ароматерапию

Развитие ароматерапии как науки началось в XX веке. В 1920 году французский химик-парфюмер Рене Морис Гаттефоссе, работая в своей лаборатории, сильно обжег руку и окунул ее в наполненную лавандовым маслом емкость, думая, что там находится вода. Каково же было его удивление, когда боль от ожога стала утихать и спустя время прекратилась. В дальнейшем он делал повязки с лавандовым маслом. Обожженная рука зажила, а на коже не осталось рубцов.

Будучи химиком, Гаттефоссе проанализировал эфирное масло лаванды и обнаружил, что оно содержит большое количество биологически активных элементов. Он обнаружил, что эфирные масла проникают глубоко в кожу, через межклеточную жидкость в лимфу и далее в кровь. В 1928 году Гаттефоссе впервые применил термин ароматерапия.



### Лечим без лекарств

Ароматерапия - это не просто вдыхание приятного запаха, а целый ряд физиотерапевтических процедур: массажи, ванны, горячие и холодные ингаляции. С ее помощью можно избавиться от гриппа и забыть про астму, нормализовать давление и обмен веществ, очистить лицо и похудеть. А главное - сделать это без лекарств и побочных эффектов.

Но осторожность не помешает. Первое правило ароматерапии - не навреди! Начните использование масел с небольших доз. Аллергикам обязательно нужно проверить эфирное масло на индивидуальную непереносимость. Для этого нанесите немного разбавленного эфирного масла на запястье. Если в течение дня не начнется раздражение, смело пользуйтесь этим маслом. При принятии ароматических ванн, ограничьте первые два приема 5 минутами. А при использовании эфирных масел в аромакурительнице первые два сеанса не должны длиться дольше 20 минут.

Беременным женщинам, больным эпилепсией и шизофренией эфирные масла можно применять только под наблюдением специалиста. Детям начинать пользоваться маслами можно только с двух лет! В ванну добавлять одну-единственную капельку, а в массажное, предпочтительно - миндальное масло - две. Детям от 6 до 12 лет можно применять те же ароматические масла, что и взрослым, но их концентрация должна быть в два раза меньше. Подросткам старше 12 лет можно применять те же эфирные масла, что и взрослым, в тех же дозах.

Как уже было сказано, эфирные масла обладают широким спектром действия. В каждом из них содержится до пятисот веществ, обладающих целебной силой. Благодаря

летучести бактерицидные и противовоспалительные свойства ароматов эффективны для лечения именно органов дыхания. Так что ингаляции эфирными маслами - серьезная альтернатива таблеткам и микстурам. Вот что об этом рассказала "АиФ" врач Ирина Березина.

● Правила ароматерапии: перед процедурой рекомендуется проверить, не страдаете ли вы аллергией на эфирное масло. Для этого нужно капнуть масло на носовой платок и несколько раз в течение дня подносить к носу. Если не возникают приступы чихания и не слезятся глаза, можете смело делать ингаляции.

● Аромакурительница: закройте окна и двери. В курительницу в виде чаши (ее можно купить в аптеке вместе с маслами) налейте теплую воду, добавьте 3-5 капель аниса, чабреца или другого эфирного масла, а снизу зажгите свечу. Медленно подогреваясь, вода постепенно "насытит" комнатный воздух ароматом. Первые дни сеанс должен длиться не больше двадцати минут. В течение недели можно увеличить процедуру до часа.

● Холодные ингаляции: рекомендуется несколько раз в день течение пяти - десяти минут вдыхать запах из флакона или капнуть несколько капель на носовой платок.

● Благоухающие подушечки: для профилактики от простуд и гриппа незаменимы специальные подушечки. Рекомендуется в полотняные мешочки (40x40 см) вложить корочки цитрусовых или целебные травяные сборы. Такие подушечки укрепляют иммунитет, восстанавливают силы, улучшают сон и настроение. Целебные свойства они сохраняют в течение двух месяцев, затем содержание мешочков нужно обновить.

Сбор № 1. Смешайте поровну березовые листья, сосновую хвою, полынь, тысячелистник и жужелу.

Сбор № 2. Возьмите траву фиалки душистой с цветками, почки то-

поля, листья рябины, земляники и смородины (в пропорции 1:1:2:2:3).

● Банные ингаляции: без ароматерапии оздоровительный эффект банной процедуры был бы неполным. Однако нельзя лить эфирное масло на раскаленные камни, так как они просто сгорят, и сеанс ароматерапии не состоится. В парной можно воспользоваться аромакурительницей или специальным камнем. Всегда к месту в бане древесный и хвойный дух, ароматы аниса, чабреца, так как полезны людям всех возрастов, эффективно облегчают дыхание, ограждают от вирусов. И не забудьте о вениках! Они тоже распространяют в парной целебные противовирусные ароматы, укрепляют дыхательную систему:

● березовый веник расширяет мелкие бронхи;

● липовый - расширяет более крупные бронхи, усиливает потоотделение;

● пихтовый и можжевельный известны потогонным эффектом, улучшают кровоснабжение дыхательных путей и легких, способствуют профилактике простуды;

● эвкалиптовый веник, который, в отличие от других, в Израиле собрать проще простого, незаменим при насморке, гайморите, боли в горле и кашле;

● рябиновый укрепляет иммунитет.

### Букетное равновесие

Что такое ароматерапия, мы теперь знаем. А еще мужчинам полезно помнить о такой вещи, как букетотерапия. Психологи утверждают, что с помощью ароматного букета легче всего восстановить нарушенное равновесие семейной жизни. Только не следует оставлять цветы с сильным запахом на ночь в спальне, это может обернуться бессонницей и головной болью. С цветами, как с любым лекарством, надо обращаться осторожно

"Новые известия. Про Здоровье"

# Физкультура против радикулита

Внезапная острая боль в пояснице знакома многим из нас. У одних она впервые возникает, когда случится внаклонку поднять что-то тяжелое, другие грешат на неудобную постель, резкое неудачное движение, чрезмерные физические перегрузки или думают, что просто застудили поясницу на ветру. Более опытные "болящие" говорят о привычном радикулите или обострении остеохондроза. Что же на самом деле происходит с нашим позвоночником в таких случаях? Какие правила надо соблюдать, если мы хотим себе помочь? Об этом рассказывает инструктор лечебной физкультуры Виктор Анинович Степанов

**- Объясните, пожалуйста, что такое радикулит и чем он отличается от остеохондроза. Помогает ли при радикулите физкультура, в частности висение на перекладине?**

Радикулитом называют защемление и воспаление корешка нерва (чаще седалищного) в результате любых нарушений в позвоночнике. Практически радикулит - это то же самое, что и остеохондроз, только на более поздней стадии болезни, когда остеохондроз уже перешел в хроническую форму, то есть в самих позвонках возникли необратимые изменения. Подвижность позвонков обеспечивают упругие межпозвонковые диски (они состоят из студнеобразного ядра, заключенного в прочное фиброзное кольцо). Когда в позвоночнике накапливаются нарушения, межпозвонковые диски могут смещаться, сдавливаться, высыхать, выпячиваться и даже разрывать фиброзное кольцо, частично вытекая наружу (это нарушение называется межпозвонковой грыжей). В любом из этих случаев может возникнуть болевой синдром в результате защемления корешка. Но если разрыва фиброзного кольца не произошло, то определенными упражнениями человек способен себе помочь.

Суть помощи при заболеваниях позвоночника в том, что создается мышечный корсет и за счет этого уменьшается давление на межпозвонковые диски. Однако начинать ЛФК можно только в подострый период, когда самопроизвольные боли исчезают и остаются только боли, вызываемые движениями. А в период сильных болей мышцы спины слишком сжаты, закрепощены, и тогда нужны любые дыхательные упражнения и просто расслабляющие, например свободные махи руками, ногами в положении лежа.

Что же касается висения на перекладине, то при грыже позвоночника это противопоказано, но при сдавливании корешка нерва висы разрешены, даже с отягощениями, хотя крайне осторожно. Конечно, должен быть точный, подтвержденный диагноз, и любые упражнения можно делать только по согласованию с врачом. В острый период боли снимаются, как правило, только медикаментозным путем. И лишь потом, когда стало легче, можно начинать упражнения.

Очень рекомендую также плавательный

бассейн, потому что там одновременно происходят гидромассаж в водной среде, который расслабляет повышенный мышечный тонус, и тонизация тех мышц, которые необходимы для поддержания позвоночника. Помогают занятия в бассейне даже "опорникам" - людям с травмами позвоночника, которые не могут ходить.

**- Посоветуйте, как предупредить развитие дистрофических изменений позвоночника. Чего нельзя делать?**

Конечно, основа профилактики - это занятия физкультурой, но при этом важно соблюдать меры предосторожности. Например, при вращении головой вредно запрокидывать голову назад, потому что пережимается артерия, снабжающая мозг, и может возникнуть головокружение вплоть до потери сознания, особенно у больных остеохондрозом. Лучше представьте, что у вас очень длинный нос, и пишите им в воздухе цифры. Избегайте также смотреть телевизор лежа и запрокинув голову.

Поднимать тяжести нужно так: присел, чтобы спина была прямая, и поднимаешь двумя руками - как штангу. А боковые нагрузки на позвоночник недопустимы. И все наклоны во фронтальной плоскости, то есть вправо-влево, противопоказаны, особенно при болях в пояснице. В этом случае нельзя также стоя или сидя поднимать одну ногу. При любой сидячей работе в однообразной позе надо не реже, чем раз в час, делать перерывы и разминку, чтобы привести в порядок шейный или поясничный отдел позвоночника. В общем, заботьтесь о своем позвоночнике, и он отплатит вам добром.

**- Правда ли, что при разных видах деформации позвоночника нужны разные упражнения?**

Конечно, комплексы упражнений при остеохондрозе, сколиозе, радикулите и т.д. несколько различаются. Но основа комплекса при разных заболеваниях позвоночника одна и та же, потому что цель его, как правило, - это укрепление мышечного корсета, то есть мышц брюшного пресса, спины, приводящих и отводящих мышц ног. За счет создания мышечного корсета идет разгрузка позвоночника, уменьшается давление на него. Поэтому основные упражнения комплекса хороши не только больным, но и здоровым - в качестве профилактики этих заболеваний. К основному комплек-

су, который, по-видимому, наблюдала автор письма, инструктор ЛФК добавляет индивидуальные упражнения, в зависимости от диагноза, состояния и степени подготовленности пациента. Кстати, по статистике, если человеку за 60 - у него есть остеохондроз, а эта болезнь не ограничивается только одним отделом позвоночника. Например, если возникает остеохондроз шейного отдела, то дальше он плавно переходит на грудной отдел позвоночника, затем на поясничный. Так что не надо удивляться одинаковым для всех упражнениям.

**- У меня несколько раз за лето возникали сильные внезапные боли в пояснице, однажды даже пришлось вызывать "скорую". При этом ничего особенного я не делала, тяжести не поднимала. Отчего же боли?**

Чаще всего нам только кажется, что эти боли - внезапные. При врачебном осмотре почти всегда выявляются различные нарушения позвоночного столба. Например, поясничный лордоз (изгиб позвоночника вперед в области поясницы) у людей, как правило, оказывается сглажен, а ведь этот изгиб, как рессора у машины, должен смягчать любые нагрузки на позвоночник.

Первая причина нарушений позвоночного столба - травмы при родах. Их получает до 60% детей, и большую долю составляют травмы позвоночника. К тому же многие рождаются с ногами разной длины: одна короче другой на 3-4 мм. Так что патологии развиваются уже с детства. Потом дети идут в школу - неправильная осанка, появляются искривления позвоночника - сколиозы, сутулая, круглая спина - кифозы... Все это вещи настолько распространенные, что лечебная физкультура нужна практически каждому, но мало кто ею занимается. Напротив, мы, уже будучи взрослыми, сами способствуем развитию у себя заболеваний позвоночника.

Как правило, к этому ведет трудовая деятельность. Остеохондроз шейного отдела чаще всего возникает у бухгалтеров, кассиров и всех прочих, кто на работе испытывает постоянное статическое напряжение в шейном отделе позвоночника. Водители, как правило, страдают остеохондрозом или радикулитом пояснично-крестцового отдела. У них идет постоянная компрессия - сдавливание позвонков, плюс вибрация позвоночника, совершенно нам ненужная. Но причинами могут быть и нарушение обмена веществ, и простудные заболевания, резкие движения, перегрузки в спорте, подъем больших тяжестей - особенно в детском возрасте, когда скелет еще окончательно не сформировался. Таскание школьниками тяжелых, особенно в сочетании с неправильной осанкой (например, тяжелый портфель в одной руке) и неудобной позой за партой, приводит к патологии позвоночника.

**- Известно, что при радикулите помогают какие-то упражнения, но какие? Да и можно ли их делать без наблюдения врача?**

Прежде чем браться за любые упражнения, необходимо поставить диагноз - это может сделать только врач. Когда диагноз поставлен, и врач разрешил вам выполнять

комплекс ЛФК, лучше делать это под руководством опытного инструктора. Но если такой возможности нет, то можно выполнять простейший комплекс упражнений у себя дома. Продолжительность его - примерно 25 минут. Очень важно, чтобы все упражнения выполнялись без боли. Если какое-то упражнение с самого начала вызывает боль, вы откладываете его выполнение до лучших времен. Если заболело в процессе выполнения, надо остановиться, полежать какое-то время без движения.

Комплекс состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть занимает 5 минут. Ее задача - подготовить вас к основным упражнениям. Человек принимает наиболее удобную позу, в которой не испытывает болей. Вначале это положение лежа на спине на жесткой кушетке или на полу, руки вдоль туловища, голова на подголовнике, под коленями валик.

Позднее можно будет обходиться без валика и подголовника. Задача - добиться полного расслабления тела. Для этого используются элементы аутогенной тренировки ("мое тело и ноги приятно отдыхают") и простейшие дыхательные упражнения, например, руки к плечам - вдох, вдоль тела - выдох. Затем активизируют ноги: сгибают и разгибают их в голеностопных суставах (сначала по очереди, позже - вместе), коленных суставах. По мере исчезновения болей можно делать упражнение, не касаясь ногами кушетки. Иногда добавляют упражнения для рук и плечевого пояса.

Основная часть включает простейший комплекс упражнений для больных пояснично-крестцовым радикулитом (см. врезку). Заключительная часть - тоже аутогенная тренировка. Она длится 5 минут, глаза закрыты. Ваша задача - полностью расслабиться. Формулы самовнушения такие: "Все мои мышцы приятно расслаблены", "Я не чувствую боли", "Я отдыхаю".

## УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

При пояснично-крестцовом радикулите каждое упражнение повторяйте от 4 до 10 раз. Все упражнения делаются без боли. Общая продолжительность - 15 минут. Через каждые 5 минут расслабьтесь и делайте дыхательные упражнения.

● Лежа на спине, на выдохе приподнимаем голову и плечи, тянемся руками к коленям, удерживаем эту позу сколько можем (от 3 до 30 счетов). На вдохе возвращаемся в исходное положение.

● Стоя на четвереньках, ступни за краем кушетки, голова в продолжение туловища, на выдохе медленно наклоняем голову вниз, чтобы увидеть колени, на вдохе - в и. п.

● В том же положении медленно "переступаем" руками вправо-влево.

● Стоя на четвереньках, на выдохе осторожно сгибаем ноги в коленях и тазобедренных суставах, опуская голову и выгибая спину. На вдохе - в и. п.

● Лежа на спине - "велосипед", сначала каждой ногой, потом двумя вместе, постепенно увеличивая разгибание в тазобедренных суставах. Снижаем нагрузку и расслабляемся, поворачивая ноги внутрь и наружу (8-10 раз).

"Лечебные письма"

# Филиппинские хилеры: операции голыми руками

Представьте картину: пациент лежит на кушетке, над ним склоняется врач. Водит пальцами по коже, постепенно погружая их в тело больного. Извлекает оттуда сгустки крови и плоти. Убирает руки - и на месте их проникновения в тело пациента нет никаких следов. Примерно так очевидцы описывают работу филиппинских целителей - хилеров

**Николай Михайлов**

О хилерах рассказывали люди, чьему мнению вполне можно доверять. К примеру, известный журналист-международник Всеволод Овчинников. В своей книге "Калейдоскоп жизни" он поведал о том, как посетил лечебницу одного из знаменитых филиппинских целителей Алекса Орбито, расположенную недалеко от Манилы. Кроме журналиста, там собрались около 80 человек - в основном те, кому требовалась помощь. Одна из стен комнаты, где проходили операции, была стеклянной, и каждый мог наблюдать за действиями целителя.

## Без сменной обуви и бахил

Операционный день, пишет Овчинников, начался с общего пения псалмов. Орбито пел вместе со всеми, положив руку на Библию. После этого хилер приступил к приему больных. Больше всего Овчинникова поразила скорость действий Орбито - на каждую операцию у него уходило всего несколько минут. Диагноз он ставил сразу. В операционной комнате стояли кресло и кушетка - и врач, после внимательного взгляда на пациента, указывал, куда ему надо сесть или лечь.

Ложась на кушетку, больной приподнимал рубаху. Орбито пальцами массировал живот пациента - и в какой-то момент руки уходили в живую плоть. Через стеклянную стену присутствующим была хорошо видна открытая рана, заполненная кровью, но кровь из нее не проливалась. Орбито вытягивал из ран какие-то окровавленные, покрытые грязной слизью куски. Затем убирал руки и давал команду ассистенту. Тот протирал место операции тампоном - и там оставалось лишь легкое покраснение, которое через несколько минут проходило без следа.

## Самолечение тоже помогает

Энерготерапевт, дипломированный медицинский специалист Александр Григорьев часто посещал операционные филиппинских хилеров и рассказал об этом во многих своих статьях. В частности, о том, как один из целителей удалил больному катаракту, а другому - камни из желчного пузыря. Оба пациента были обследованы традиционными врачами до и последствий хилера. И врачи сделали однозначный вывод: катаракта и камни исчезли.

Можно также сослаться на доктора медицинских наук профессора Юрия Ведова, известного специалиста в области омоложения



Алекс Орбито за работой

и долголетия. В одной из статей он рассказывает, как к целителю Джуну Дабо привезли из России слепую на один глаз женщину. Хилер ввел ее в транс, осторожно выгнул глазное яблоко и промыл его в чаше с водой, очищая от каких-то наростов. После промывания хилер вставил глаз обратно. Вскоре женщина начала им видеть.

Тот же Юрий Ведов рассказывает о женщине-хилере по фамилии Флор, которая сделала операцию сама себе. В 2002 году у нее начались сильные головные боли. Врачи обнаружили опухоль мозга. Операция, которую Флор провела с помощью двух ассистентов, заняла 14 минут. Целительница обработала голову спиртом, руками сделала в волосах пробор. Потом, раздвинув кожу, проникла пальцами в череп и по кусочкам извлекла опухоль. Обследовавшие затем женщину врачи-онкологи констатировали, что опухоль исчезла.

## Экспертизы сказали "да"

Так кто же они, филиппинские (а теперь уже и не только) хилеры?

Первые упоминания о диковинных лекарях с Филиппинских островов можно найти в письменных источниках XVI века. Но документальные описания самого процесса лечения появились только в 1940-е годы - на примере работы целителя Элеутерио Терте. Сначала он лечил людей как обычный хирург, но без диплома. А когда его практику признали незаконной, целитель вдруг открыл в себе талант вскрывать плоть пациента без ножа.

Именно так он однажды вылечил больного американского офицера, после чего попал в поле зрения иностранных СМИ.

Все фрагменты человеческих тканей, которые хилер извлекал из тел пациентов, проверяли. И каждый раз оказывалось, что это не обман!

Профессор Стеллер из университета в Дортмунде выпустил книгу, посвященную целительству Терте. Он признался, что сотни анализов не дали никаких оснований обвинить хилера в мошенничестве.

Другой профессор, Исаму Кимура из Японии, исследовал сгустки крови, которые Терте извлекал из 113 тел пациентов, - и тоже утверждал, что фальсификация исключена.

И главное: Терте просто незачем было мошенничать! Он никогда не брал денег за свои операции.

Уже упоминавшийся Алекс Орбито стал первым хилером, который согласился на проведение над собой научных экспериментов. Его в 2008 году обследовала группа шведских ученых. Но однозначного ответа на вопрос, как работают хилеры, получено не было. А сам Алекс говорит, что перед каждой операцией мысленно обращается к Богу - и на эти несколько минут становится уже не человеком, а проводником энергии исцеления.

## Попытки объяснений

Одна из гипотез объясняет целительские способности "экстрасенсорных хирургов" тем, что Филиппины когда-то были частью исчез-

нувшей страны Лемурии. Согласно сохранившимся преданиям, лемурийские врачи лечили больных так же, как современные хилеры, - им помогала внутренняя психическая энергия.

Правда, в этой теории есть явно уязвимое место - провал в традициях преемственности. Ведь того же Терте никто не обучал операциям без ножа, он просто сам вдруг ощутил в себе эти способности. Может быть, паранормальные способности древних лемурийцев до поры дремлют в крови их потомков?

Другую точку зрения выдвинул английский ученый Шерман. Он предполагает, что хилеры проникают в человеческое тело, раздвигая его ткани с помощью электромагнитных колебаний. По мнению исследователя, здоровые ткани организма имеют положительный заряд, а пораженные болезнью - отрицательный. Руки хилера чувствуют эти заряды и удаляют из организма фрагменты больной плоти.

Сами целители объясняют свои способности вмешательством в процесс лечения высших сил. Мелвин Сальвиор, генеральный секретарь организации "Круг хилеров Филиппин", утверждает, что во время операции каждый из них впадает в глубокий транс. Он словно переносится в другое измерение и, завершив сеанс лечения, ничего не помнит. При этом дар целителей может усиливаться или ослабевать в разное время.

Ученые из Университета Женевы предполагают, что целитель формирует особое биополе, которое концентрируется на кончиках его пальцев. Одновременно подобной энергией заряжается тело пациента. Именно заряды энергии разводят мышечные ткани. Оперированный не чувствует боли, потому что биополе хилера блокирует нервные окончания. Затем биополе исчезает, и ткани пациента смыкаются.

В последней гипотезе отражена важность подготовки не только целителя, но и пациента, который также влияет на операцию своей энергией. Ведь хилеры перед сеансом обязательно особым образом настраивают больных, вводя их в медитативное состояние.

\*\*\*

В 1996 году в России побывала группа целителей во главе с известным целителем Виргилио Гуттиерресом-младшим. В 2006 году на Первом канале российского ТВ был показан научно-популярный фильм "Хилеры. Чудеса исцеления", посвященный экстрасенсорным хирургам и вызвавший огромный интерес к их деятельности. Современные филиппинские целители регулярно проводят в России семинары с демонстрацией своего искусства. Тот же Виргилио Гуттиеррес-младший совсем недавно, в марте 2015 года, выступил с циклом лекций в Уфе. Согласно туристическим буклетам, только в Москве существует не менее 15 агентств, готовых отправить своих клиентов на Филиппины для встречи с хилерами.

Все это говорит о том, что "экстрасенсорные хирурги" все активнее входят в нашу жизнь. И их операции многим уже не кажутся чем-то экзотическим и невероятным. Ведь человек всегда хочет быть здоровым - независимо от того, со скальпелем или без него будет проведена операция.

"Тайны XX века"

Петр Чернов

## Вперед, в "зеленое" будущее

Можно ли вести экологический образ жизни? Как экономить воду, как обустроить квартиру с учетом экологически чистых решений, как экономить энергоресурсы, такие, как газ и электричество, во сколько обходится потребление "зеленых" товаров и услуг и на самом ли деле это экономически эффективно? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить



Мир избытка, в котором мы живем, создает серьезную экологическую опасность для всей планеты. Истощение природных ресурсов, загрязнение воздуха и скопление отходов, колоссальный расход энергии – все это последствия технологического прогресса и нашей комфортной жизни. Но планета у нас одна, и пока ученые головы не нашли альтернативные варианты проживания человечества на просторах Вселенной, за дело взялись экологи, а вместе с ними адепты сохранения, насколько это возможно, окружающей среды в промышленности, энергетике и других отраслях экономики. Благодаря им, в последние годы возрос спрос на продукцию с "зеленой" наклейкой.

Если вы еще не перешли к осознанному, умному и щадящему для нашей планеты потреблению, самое время начать – и узнать о тех, кто уже ступил на этот путь. А таких немало. В последние годы все больше и больше компаний и брендов стремятся разрабатывать энергосберегающие и экологически безопасные решения и патенты во всех сферах жизнедеятельности – от уборки сухих листьев вокруг дома до подошв для обуви и водопроводных кранов. Многие уже доступны нам, израильтянам. И мы решили составить своего рода неполный справочник "вечнозеленых" товаров и услуг.

### КОНТРОЛИРУЕМАЯ ВЫРУБКА ЛЕСОВ

Постепенное исчезновение лесов оказывает существенное влияние на глобальное потепление и разрушение мест обитания животных. Экологи выступили за отказ от вырубки деревьев с целью производства мебели – и нашли массовый отклик в среде производителей этой промышленности.

Изыюминкой в проектировании и производстве "зеленой" мебели стали не только древесные, но и отделочные материалы – краски на водной основе, минералы, нетоксичные клеи и покрытия. В этом ключе сеть магазинов "Хаус ин" запустила линию мебели из цельного дерева на базе стандарта PEFC, который предназначен предотвратить чрезмерную вырубку лесов и гарантирует, что на месте каждого вырубленного дерева будет посажено новое. Кроме того, мебель, о которой идет речь, производится в Израиле. Конечно, это зачастую увеличивает ее себестоимость, но зато способствует укреплению отечественной экономики и сокращает количество международных перевозок, то есть использование транспортных средств и, следовательно, выброс загрязняющих веществ.

### ЧТОБЫ ДОМ ДЫШАЛ

Осознание важности охраны окружающей среды воплотилось в кредо компании "Гольдштейн галери тапет", которая специализируется на импорте обоев из экологически чистых натуральных и переработанных материалов. Например, обои новой серии под названием Nashira представляют собой полотно из виртуозно переплетен-

ных вручную полос прессованной бумаги, усеянные гербарием листьев тропического дерева гравиола. Коллекция производится из материалов, имеет сертификат FSC (Forest Stewardship Council - Лесной попечительский совет, международная некоммерческая организация).

### ОБУВЬ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Как известно, вегетарианцы считают потребление продуктов животного происхождения основным фактором экологических потрясений, преследующих нашу планету. И если до недавнего времени они применяли свои принципы, в основном, в питании, то теперь могут в буквальном смысле слова... надевать их на ноги. Потому что им стала доступной продукция марки Vivobarefoot, которая первой в мире стала производить обувь из материалов исключительно растительного происхождения, а технология изготовления основана на воплощении принципа естественной походки.

Сегодня у этой марки есть немало последователей в обувной промышленности. Среди них компания спортивной обуви Brooks, ноу-хау которой – собственная технология производства биоразлагаемых подошв с периодом полного "распада" в 20 лет. Другими словами, через два десяти-

летия материал, из которого изготовлены подошвы этой фирмы, распадется на составляющие, которые станут естественным удобрением для почвы.

### ОДНИМ НАЖАТИЕМ

Международная марка электроприборов Тека выпустила серию "зеленых" четырехдверных холодильников Тека MODULAR, фишка которых – в способности морозильных камер прекращаться в холодильные и наоборот простым нажатием на сенсорный экран. Подобная функция идеально подходит для сторонников энергосбережения. И все благодаря сочетанию двух функций: функция Eco, которая автоматически выбирает правильную температуру для хранения тех или иных продуктов и тем самым снижает потребление энергии до минимума, и функции Holiday mode, которая экономит энергию – и продукты – в дни, когда вы находитесь вне дома, снижая температуру охлаждения до нуля.

### ПРОСТО И ЧИСТО

Новая "зеленая" технология в категории производства духовок под названием "гидроклин" пришла на смену пиролизной очистке духовок при температуре 500 градусов, которая требует огромного расхода энергии и вызывает высокий износ прибора. Инновационная технология

позволила создать новую, экономически эффективную, быструю и экологичную систему очистки: весь процесс занимает несколько минут, не требует использования химикатов и моющих средств и прогревает духовку всего до 80 градусов. Что экономит время, энергию, сумму в счете и сохраняет долговечность духовой печи.

### НЕВЫНОСИМАЯ ЛЕГКОСТЬ ЭКОНОМИИ

Данные о потреблении показывают, что значительная часть – около 60% – домашнего потребления воды приходится на купание и использование унитаза. Благодаря термостатическим системам, которые поощряют к использованию техники экологического потока и сбережения воды и энергии, простые и хорошо знакомые нам средства экономии безвозвратно уходят в историю. И сегодня водосберегающие краны, которыми управляют чуткие датчики, можно увидеть во многих офисах и домах.

Зная, что вода занимает почти 75% Земного шара, очень трудно поверить, что этот жизненно важный ресурс может когда-нибудь иссякнуть. Однако у нас в Израиле, где дефицит воды – не абстрактное понятие, уже осознали всю важность бережного отношения к ценному источнику жизни.

Один из тех, кто производит экологичные и экономичные продукты, – французский бренд Jacob Delafon, который считает своей задачей привносить гармонию в повседневную жизнь, не только создавая идеальные интерьеры ванных комнат, но и выступая своеобразным посредником в отношениях между человеком и природой. Именно поэтому одним из ключевых принципов бренда является принцип ответственного потребления воды. Все смесители Jacob Delafon оснащены аэратором – это компактное техническое приспособление способствует значительной экономии: небольшое количество воды смешивается с пузырьками воздуха, в результате вместо фонтанирующей струи и брызг получается мягкий равномерный поток. При этом расход воды не превышает 5 литров в минуту.

### ПЛИТКА ИЗ ВТОРСЫРЬЯ

Экологический тренд добрался, наконец, и до производства керамических плиток. Итальянская марка керамики PIEMME с недавнего времени занимается изготовлением экологически чистой плитки в полном соответствии с "зеленой" концепцией. Речь идет о плитке из керамического гранита (у нас это называется "гранит порцелан"), на 40% состоящего из переработанных материалов и отвечающей критериям американской рейтинговой системы LEED (Leadership in Energy & Environmental Design) – большому авторитету в области "зеленого" строительства. Производственные процессы компании тоже соответствуют позиции экологов благодаря системе управления и контроля, которая обеспечивает эффективное использование воды, газа и электроэнергии.

# Масло эвкалипта

Чудом-деревом называют эвкалипт, а еще – эскулапом. В его листьях содержатся столько лекарственных веществ, что они могут послужить при лечении ряда заболеваний

**Аркадий Ольховский,**  
кандидат медицинских наук

Родина эвкалипта – далекая Австралия и видов этого гигантского растения насчитывается добрых три сотни. Повсеместно произрастает он в Израиле, где первые переселенцы стали культивировать это дерево для осушения болот. Для медицинских нужд больше всего подходит так называемый шариковый (или шаровидный) эвкалипт, в листьях которого содержится свыше трех процентов эфирного масла, а также терпены с интенсивным окислительным действием, флавоноиды, дубильные вещества, смолы, воск. Пыльца эвкалипта содержит

белки, аминокислоты, углеводы, витамины В1, В2, РР, С, рутин, антибиотики, фолиевую кислоту. Благодаря такому содержанию в эвкалипте ферментов, его препараты оказывают антисептическое, антибактериальное, противовирусное и обезболивающее действие. А еще масло эвкалипта активизирует резервные силы организма, снижает утомляемость, раздражительность.

Листья молодых деревьев собирают осенью, когда в них уже сконцентрировалось достаточное количество эфирного масла. Одновременно собирают бутоны и плоды.

Целебные препараты эвкалипта пагубно действуют на стрепто-



и стафилококки. палочки брюшного тифа и паратифов А и В, дизентерийную палочку. Некоторые ученые убеждены, что одна капля эвкалиптового масла, принятая на кусочке хлеба или с водой, в случае гипергликемической комы – резкого повышения сахара в крови – быстро снижает его уровень, и больному становится легче.

В хирургической практике широко применяются препараты на базе эвкалиптового масла при трофических язвах голени, нагноившихся маститах, флегмонах. При

ожогах такие препараты ускоряют регенерацию кожи, положительно действуют при заболеваниях мочеполовой системы. Применяется эвкалиптовое масло и при лечении женских заболеваний – кольпитов, выделений, дисплазии шейки матки. При кожных заболеваниях, таких как герпес, опоясывающий лишай, угревая сыпь – без эвкалиптового масла не обойтись. Израильские стоматологи выписывают препараты с эвкалиптовым маслом для полоскания полости рта, отоларингологи – при обострениях хронического тонзиллита, фарингита, заложенности носа. Препаратами с эвкалиптом заправлены некоторые виды карманных ингаляторов.

Из листьев и цветов эвкалипта можно приготовить настой и настойку. Эти жидкости принимают внутрь как антисептическое и противовоспалительное средство при респираторных и вирусных инфекциях, воспалениях желчного пузыря и их протоков, при некоторой патологии мочеполовой системы.

Настой готовят так: три столовые ложки сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 1-2 часа, процеживают и пьют теплым по четверти стакана три раза в день.

Настойка готовится на 70 градусном этиловом спирте. Одну часть листьев и цветков эвкалипта заливают пятью частями спирта, оставляют в темном месте на 7-8 дней, периодически встряхивая, после чего процеживают и пьют по 15-20 капель, разбавляя водой, три раза в день.

Отменно чувствует себя пациент после такой ингаляции: одну столовую ложку отвара эвкалиптовых листьев и цветков разводят в 200 мл воды. На ингаляцию берут 10-15 мл разбавленного водой отвара и дышат парами в течение 5-7 минут. Курс лечения – 7-10 ингаляций.

Противопоказанием к принятию большими препаратами из эвкалипта является повышенная чувствительность к ним. Поэтому, как и следует поступать в подобных случаях, предварительно проконсультируйтесь с врачом.

## Зима без простуд

Шесть рецептов вкусных и полезных напитков, согревающих нас в холодные дни

### КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ ГОРЯЧЕГО ШОКОЛАДА

Шоколад – или какао – способствует укреплению иммунитета и восстановлению сил

Ингредиенты: 200 мл минеральной воды; 200 мл молока; 50 г горького шоколада; 2 ложки взбитых сливок; 2 чайных ложки сахара; щепотка ванилина.

Способ приготовления: в емкость налейте горячую воду, но не кипятки, добавьте горячее молоко, сахар и ванилин. Шоколад поломайте на небольшие кусочки и, помешивая, растопите в смеси воды и молока. Разлейте по чашкам и пейте, укутавшись теплым пледом и ведя неспешную беседу.

### ГЛЕГГ - СКАНДИНАВСКИЙ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

Если этот витаминный напиток способен согреть норвежцев и шведов даже в трескучий мороз, нам он тоже подойдет.

Ингредиенты: 300 мл сока красного винограда; стакан ягодного сока (малины, или брусники/клюквы/ смородины); стакан яблочного сока; 3 стакана минеральной воды; лимон; 3 бутона гвоздики; 2 ложки дробленого миндаля; по ложке меда и изюма; половина чайной ложки мускатного ореха; палочка корицы; имбирь.

Способ приготовления: все специи, миндаль, изюм, тертый имбирь – его количество зависит от вашего вкуса – и тертую лимонную цедру заливаем очень горячей во-

дой, накрываем и оставляем на 10-15 минут. Процеживаем настой, соединяем с соками, подогретыми до 70-80 градусов, разливаем в бокалы, кладем в каждый бокал изюм, палочку корицы и дольку лимона.

### СБИТЕНЬ

Сбитень – традиционный русский напиток, который дарит силы и поднимает настроение в самую долгую и ненастную зиму.

Ингредиенты: литр крепкого черного чая без ароматизаторов и добавок; 6 бутонов гвоздики; полтора стакана сахара; звездочка бадьяна; половина чайной ложки молотого мускатного ореха; по стакану яблочного и вишневого сока.

Способ приготовления: в свежесваренный чай кладем все специи и сахар, размешиваем до растворения сахара и настаиваем в течение 15 минут под крышкой. Затем доливаем в чай горячий яблочный и вишневый соки. Настаиваем еще 5 минут, процеживаем и разливаем сбитень по бокалам, кладя в каждый по палочке корицы.

### ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С ГРЕЙПФРУТОМ

Мода на имбирный чай с добавлением грейпфрута пришла вместе с популярностью веганской кухни и здорового образа жизни. В разных культурах имбирь испокон веков используется как целебное растение. Считается, что он благоприятно воздействует на все жиз-



ненные системы, улучшает обмен веществ и обладает бактерицидным действием.

Ингредиенты: 200 мл минеральной воды; 1 см имбирного корня; 1 чайная ложечка меда; грейпфрут.

Способ приготовления: имбирь очищаем и натираем на крупной терке, заливаем кипятком и настаиваем 5-7 минут. Нарезаем грейпфрут на дольки (можно предварительно очистить от кожуры и внутренних перегородок, если у вас есть время повозиться), кладем в стеклянные кружки, заливаем имбирным чаем и сдабриваем медом. Можно, кто любит, добавить веточку орегано для аромата. Пить имбирный чай лучше до еды.

### ГОРЯЧИЙ КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО - ЛЕТО В СЕРЕДИНЕ ЗИМЫ

Ингредиенты: 20 мл клубничного пюре (можно сделать из замороженных ягод) или джема; 20 мл мятного сиропа; 10 г мяты; 2 дольки лайма; 150 мл минеральной воды; 2-3 ягоды клубники (можно замороженной) для украшения.

Способ приготовления: мяту и дольки лайма тщательно разомните вместе с мятным

сиропом, добавьте к смеси клубничное пюре и очень горячую минеральную воду, дайте настояться несколько минут. Напиток процедите, налейте в бокал и украсьте ягодами или веточкой мяты.

### "ЖИДКИЙ ШТРУДЕЛЬ" - НАШ ОТВЕТ СБИТНЮ И ГЛЕГГУ

Ингредиенты: стакан минеральной воды; стакан сока из зеленых яблок; пара долек лайма; 30 мл сиропа со вкусом корицы.

Процесс приготовления. в посуду для смешивания влейте стакан очень горячей воды, яблочный сок (лучше, конечно, свежевыжатый), дольки лайма и сиропа со вкусом корицы. В высокий стакан поместите несколько долек зеленого яблока, залейте полученной смесью и дайте настояться 1-2 минуты. Готовый коктейль украсьте яблочной долькой и присыпьте корицей. Если у вас нет сиропа со вкусом корицы, его можно запросто приготовить, вскипятив равное количество воды и сахара с небольшим количеством корицы и процедив.

*Рецепты представлены специалистами компании "Невиот"*

Олеся Королева

**СОЮЗ КУЛИНАРИИ И НАУКИ**

"Вкусно и полезно" - это результат совместного творчества шефа Омера Милера, гуру кулинарии Элинора Рабин, директора Института детского питания при больнице "Шаарей-Цедек" профессора Дана Тернера и целой группы специалистов-диетологов. Согласитесь, что книг, написанных шефами, выходит великое множество. А вот книги, в которых была бы представлена и творческая, и научная составляющая процесса приготовления здоровой пищи, появляются очень редко. Самое главное, чего добивались авторы, это на основе самых современных достижений диетологии представить по-настоящему вкусные блюда.

**ДЛЯ КОГО ОНА, ЗДОРОВАЯ ПИЩА?**

Книга станет огромным подспорьем для здоровых людей, которые хотят питаться вкусно, разнообразно и без ущерба для организма. Но еще важнее освоить приведенные в книге рецепты людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенным колитом, болезнью Крона, синдромом раздраженного кишечника, непереносимостью лактозы

**Книга о вкусной и здоровой пище**

Насколько вкусны блюда израильской кухни, известно многим. А вот что такое не только вкусная, но и здоровая израильская еда, и не просто здоровая, а та, которой могли бы наслаждаться люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта? Трое знатоков и энтузиастов взялись максимально полно, с подробными рецептами, ответить на этот вопрос, и написали книгу, название которой говорит само за себя: "Вкусно и полезно"

или глютена. Компоненты всех представленных блюд – это натуральные продукты, исключены транс-жиры, сведено к минимуму использование животных жиров и сахара. В дополнение к рецепту каждое блюдо содержит комментарий, в котором указано, для людей с какими заболеваниями оно предназначено. Собственно, как видно по оглавлению, рецепты скомпонованы по группам заболеваний, для профилактики которых предназначены. Например, отдельная группа рецептов адресована людям с непереносимостью лактозы. И, заметьте, это не только супы и основные блюда, но и вкусные десерты. То есть люди, которые вроде бы должны значительно ограничить себя, увидят, насколько интересным и

разнообразным может быть их повседневный рацион.

Авторам очень важно было показать, что блюда, которые входят в рацион детей и взрослых, страдающих различными заболеваниями, - это не обязательно что-то пресное и скучное. Сами названия блюд звучат исключительно соблазнительно: пастуший пирог, филе индейки, запеченное в тесте фило, курица с яблоками и зеленым перцем, бананы в карамели. Все рецепты простые и вполне посильные даже для начинающих кулинаров. А главное, считают авторы, они не только станут компонентами здорового питания, но и, присутствуя в повседневном рационе больных, будут способствовать выздоровлению.

Важно отметить, что проблема правильного питания знакома авторам книги не понаслышке. Так, шеф Омер Миллер сам был вынужден перестроить свой рацион питания, когда у него диагностировали болезнь Крона. А профессор Дан Тернер всю жизнь посвятил лечению детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

**ГОНОРАРЫ - НА БЛАГОРОДНЫЕ ЦЕЛИ**

Авторы книги "Вкусно и полезно" преследуют несколько благородных целей. Во-первых, помочь людям с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, для которых правильное питание особенно важно, сделать их рацион максимально разнообразным, вкусным и полезным. И, во-вторых, авторы передали свои гонорары за книгу на организацию семинаров по здоровому питанию для детей и подростков, страдающих болезнью Крона и неспецифическим язвенным колитом, которые проводятся в медицинском центре "Шаарей-Цедек". Теперь эти семинары будут бесплатными для всех, кому они необходимы.

Книгу "Вкусно и полезно" издательства "Матар" можно приобрести в сети книжных магазинов "Стеймацки" или "Цомет сфарим", а также на сайте <http://matarbooks.co.il>.



Новинка в серии "Йоми", которая, как констатируют специалисты компании "Альтман", приобрела огромную популярность у родителей и детей, получила название "Зимние дни". На сей раз это не конфетки, а сироп со вкусом малины, в составе которого – всепобеждающее сочетание черной бузины, алоэ, ацеролы и бета-глюкана.

Бета-глюкан (Beta-glucan) – эффективное средство укрепления иммунной системы. Ацерола, или барбадосская вишня

- богатый природный источник витамина С. Алоэ, помимо общеизвестных антисептических и противовоспалительных свойств, является еще и своего рода нейтрализатором факторов, мешающих укреплению иммунитета. Черная бузина или самбук повышает общий тонус организма.

Бренд "Николь" не утомимо разрабатывает новшества, стремясь облегчить труд хозяек, и на сей раз запустил в продажу бумажные полотенца, которые предназначены специально для удаления излишков жира после жарения – отбивных, котлет, оладий, ломтиков овощей и т.д. Полотенце трехслойное, производится оно по технологии Calorie Absorb и увеличивает поглощение жира таким образом, что на каждой отдельной салфетке остается до 175 лишних калорий.



Хондроитин, глюкозамин и MSM - идеальное сочетание при заболеваниях суставов. И все эти вещества содержатся в пищевой добавке "Мега Глюофлекс", которую рекомендует компания "Альтман", заручившись поддержкой ортопедов. При остеоартрите применение этой добавки значительно замедляет развития заболевания, улучшает подвижность суставов и снижает болевые ощущения. С недавнего времени появилась улучшенная формула препарата, который получил название "Мега Глюофлекс фаст": благодаря добавлению в препарат вещества Aflapin его усвоение организмом ускоряется, и человек чувствует заметное облегчение суставных болей уже через неделю.

А сейчас этот замечательный комплекс продается в сочетании "90 + 30", то есть 120 капсул.



Зубная паста Colgate Advanced Whitening содержит особые микрокристаллы, которые деликатно удаляют потемнения и налет с зубов, восстанавливая их естественную белизну. Обладает приятным вкусом и свежим ароматом натуральных трав. Рекомендуются для ежедневного применения утром и вечером. Это для взрослых. А дети до 6 лет должны чистить зубы под их присмотром и мизерным количеством пасты, буквально, размером с горошину.



Основная функция витамина D с точки зрения взрослого организма – регуляция минерального обмена, насыщения костной ткани кальцием и профилактика размягчения костей. От этого витамина зависит восприимчивость организма к кожным заболеваниям, болезням сердца и раку. А еще витамин D препятствует росту раковых клеток, что делает его эффективным в профилактике и лечении рака груди, яичников, предстательной железы, головного мозга и лейкемии.

Суточная потребность в витамине D составляет 400 единиц, и именно такая доза содержится в спрее со вкусом персика от компании "Альтман", правила применения которого указаны в инструкции.

