



## Жизнь с животными

# «Терапевты» в перьях

## Почему птицы помогают жить дольше и счастливее

Хотя жизнь в городе дает множество возможностей, некоторые блага она все-таки недодает. Одно из них, хотя это и не сразу придет на ум, – возможность слушать сладкоголосые птичьи песни, у которых, кажется, нет ни одного противника, а только одни поклонники.

Помимо удовольствия, которое приносит прослушивание птичьего пения, у него есть еще одно важное свойство. Как ни покажется это кому-то наивным на первый взгляд, прослушивание трелей пернатых – это природный метод восстановления здоровья, выделившийся в самостоятельное направление под названием орнитотерапия.

Влияние птичьего пения на состояние здоровья начинается с того, что звук птичьей песни наш мозг расценивает как один из самых приятных раздражителей, который никогда не надоедает. При этом действие песен пернатых «терапевтов» оказывается большим, чем просто прилив хорошего настроения и снятие усталости. Воздействуя на наш мозг и нервную систему, звуковые колебания птичьих песен оказывают болеутоляющее действие, снимают спазмы и способствуют заживлению ран.

В разных странах мира, в том числе в России, эксперименты в области орнитотерапии показывают, что птичье пение оказывается эффективнейшим средством при решении кардиологических проблем, заболеваниях позвоночника и суставов, при послеоперационной реабилитации. Удивительно, но пение дрозда в два раза быстрее, чем обезболивающие лекарства, снимает боль после хирургических вмешательств и заживляет раны. После 8–10 сеансов прослушивания птичьих концертов без использования медикаментов проходит бессонница, у кормящих матерей прибывает молоко.



Песни зяблика полезно слушать тем, у кого аритмия. Кстати, репертуар одного зяблика может содержать от одной до шести песен

Возможности влияния птичьих голосов на состояние человека вызывают интерес в научном сообществе. В данный момент двухгодичное исследование на эту тему проходит в шотландском городе Абердин. В России изучение этой области связано с именем профессора, зав. лабораторией Института проблем экологии и эволюции РАН, доктора биологических наук Валерия Ильичева, исследование которого привели к созданию Центра биоакустической реабилитации.

Наблюдения в центре показывают, что прослушивание специально подобранных записей птичьих концертов в период послеоперационной реабилитации восстанавливает пациентов в два раза быстрее обычного.

В ходе исследований также выяснилось, что поскольку голоса птиц имеют разные частоты и прочие особенности, птицы разных отрядов как бы специализируются на лечении определенных человеческих недугов. Например, при аритмии полезны отличающиеся мерным ритмом песни канарейки, овсян-

ки, зяблика. Унимают головную боль, утешают в депрессии, снимают невроз и помогают настроиться на рабочий лад переливчатые трели соловья и славки. Спокойная песня черного дрозда показана при гипертонии и мигрени. При неврозе, рассеянности хорошо послушать щегла и чижа, также песни этих птиц помогают в целом взбодриться. Наконец, сердечные, суставные, головные боли и спазмы в желудке, сердце, сосудах и печени помогает снять свист птички зарянки.

В целом прослушивание птичьих концертов оказывает мощное гармонизирующее действие на организм. Замечено, что среди тех, кто помногу общается с певчими птицами, часто встречаются долгожители.

Наконец, общение с певчей птицей полезно детям, особенно с беспокойным поведением: оно их успокаивает, дает хороший и крепкий сон, способствует излечению от заикания и развивает музыкальный слух.

*Алина Гелеранская*

Торопиться  
не надо

Лечение алкоголизма:  
быстро или хорошо?

3,6

День диагностики  
меланомы в  
России

4,5

Прочь от ожирения

Зачем нужна физкультура

8

## Добрая пища

# Лимон – маленькое солнышко

Беззаботно-желтый, ароматный и полезный

Лимон, как большинство из нас усвоило в детстве, – кладовая витамина С. Им одним, однако, полезность этого издавна любимого в России фрукта не исчерпывается.

Витамин С содержится не только в мякоти лимона, но даже в большей степени – в его кожуре и листьях. Помимо этого, в лимоне вы найдете витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, а также типичный для цитрусовых витамин Р. Именно он, кстати, обеспечивает высокую сохранность аскорбиновой кислоты в лимоне даже в условиях термического воздействия – например, когда лимон попадает в горячий чай.

Помимо этого в лимоне содержатся минеральные соли – кальция, железа, фосфора, меди и др., пектин, органические кислоты (лимонная, яблочная) и эфирное масло, которому фрукт обязан своим свежим с терпкостью запахом.

Лимонный сок, разбавленный водой, используют для полоскания горла при начинающейся ангине или других воспалениях в полости рта, закапывают в нос при кровотечениях, пьют при подагре, гастрите с пониженной кислотностью, мочекаменной болезни, лихорадке. Лимон действует при воспалениях, помогает выведению вредных веществ, укрепляет иммунитет, тонизирует, улучшает пищеварение, препятствует закупорке сосудов и старению, обладает желчегонным действием, и, конечно, насыщает организм витаминами. Этими свойствами стоит воспользоваться, добавляя лимон не только в чай, но и салаты, десерты, а лимонный сок – к рыбе и морепродуктам, натертую лимонную цедру – в качестве ароматической добавки ко многим блюдам.



Помимо своих питательных качеств, лимон способен помогать при укусах и ужаливаниях. Так, если кожа очень зудит после комариных укусов или тесного общения с крапивой, можно приложить к ней мякоть лимона.

Наконец, помните о лимоне, отправляясь в отпуск к теплым морям: это незаменимое средство, если доведется наступить на морского ежа. Если приложить к пораненному месту свежую мякоть лимона, его кислота разъест известь, из которой состоят иглы ежа, и вытащить их уже не составит труда.

Однако следует учесть, что на эмаль человеческих зубов лимон оказывает похожее воздействие. Поэтому зубы следует оберегать, прополаскивая их после принятия лимона водой.

## Детское здоровье

Что делать, если у ребенка появилась сыпь?

На вопрос отвечает  
**Вадим Сотников,**  
врач-педиатр,  
г. Зеленоград:



– Наиболее частая причина высыпаний на коже у детей в возрасте старше грудного – это инфекционные заболевания. В зависимости от внешнего вида высыпаний причины могут быть следующие.

Пятна. Заболеванием, внешне проявившим себя так, может быть корь, скарлатина, краснуха, менингит, вирусный гепатит, брюшной тиф, розовый лишай, системная красная волчанка... Также покраснение может быть вызвано гиперчувствительностью к инфекции или медикаментам.

Сыпь во время кори – мелкие белеватые пятна с небольшой зоной покраснения вокруг, появляющиеся на внутренней стороне щек. Через один-два дня возникают высыпания на коже – крупные, зачастую сливающиеся узелки и пятна.

Типичный признак скарлатины – колючесть высыпаний, если провести по ним тыльной стороной ладони. Сыпь мелкопятнистая, характерно общее покраснение лица при том, что носогубный треугольник остается бледным. На второй неделе кожа начинает грубо шелушиться.

Наконец, сыпь при краснухе напоминает коревую, но не появляется на слизистых оболочках. Характерный признак – увеличение лимфоузлов на шее.

Пятна с крапивницей. Крапивница может быть вызвана животными или растительными ядами, воздействием химических веществ или аллергической реакцией. При появлении крапивницы на коже похожие высыпания могут появиться и на слизистых оболочках – например, в гортани, затрудняя дыхание или глотание.

Преимущественно пузырьки. Возможные причины – ветряная оспа (проявляется на коже в виде пятен, пузырьков и корочек, характерно появляясь на волосистой части головы), герпес, повышенная чувствительность к солнечному свету и т. д.

Как можно убедиться, причины, которые могут вызвать сыпь, очень разнообразны. Поэтому при появлении каких-либо высыпаний у ребенка следует как можно скорее обратиться к педиатру или дерматологу, чтобы правильно оценить симптомы и получить лечение, если оно потребуется.

**Приглашаем  
рекламных агентов  
на выгодных условиях.  
Тел: 8-926-658-21-10  
E-mail: gazeta@alkogolyu.net**



«Ольга»

**Один из симптомов зависимости от алкоголя или наркотиков у человека — нетерпеливость. Замечали ли вы, как торопятся и сигналият на светофоре некоторые водители? Так же быстро наркологические пациенты предпочитают и лечиться. Только существует ли быстрое и одновременно качественное лечение алкогольной болезни?**

**«...УКОЛОЛИ — И ПОШЕЛ»?**

Ко мне часто обращаются пациенты по поводу того, что они хотели бы «закодироваться» или «зашитья». При этом узнав, что помимо «кодирования» способов лечения существует множество, часто говорят: «Да лечиться-то мне не нужно, а хочу только закодироваться, то есть один коротенький сеанс — и я пошел».

Длительность постановки «кода» во время кодирования по Довженко, действительно, невелика — 3–5 минут. Существуют и другие методы, правда, уже лекарственные, действующие по принципу «выпьешь [спиртное] — умрешь». Например, популярные в прошлом «Торпедо», «Тетлонг», «Эспераль», SIT, «Абрифид» и др. Казалось бы, только и делов: ввести лекарство и пациент свободен. Но стоит ли считать, что противоалкогольное лечение этим и исчерпывается?

По моим наблюдениям, суть лечения алкогольной зависимости для многих людей остается все-таки непонятной. Но об этом чуть ниже. Пока же хочу подчеркнуть, что слово «кодирование» в понимании многих обозначает едва ли не все методы закрепления трезвости. На самом деле это не так: кодирование — это название определенного метода эмоционально-стрессовой психотерапии (т. е. нелекарственного воздействия), придуманного доктором А.Р. Довженко несколько десятилетий назад. Этот метод в прошлом веке пользовался популярностью за свою

# ТОРОПИТЬСЯ НЕ НАДО

## Лечение алкоголизма: быстро или хорошо?

эффективность, а также приветствовался Минздравом СССР за ненужность для него медицинского оборудования.

А слово «зашивание» появилось благодаря французскому препарату «Эспераль», 10 таблеток которого имплантировали под кожу пациента. И, несмотря на то, что наша страна уже десять лет как прекратила закупки этого препарата за рубежом из-за частых осложнений после его имплантации, слово «зашивание» до сих пор присутствует в нашем обиходе.

Так что же представляет собой лечение для закрепления трезвости — один «укол», постановка кода за три–пять минут или что-то еще?

### Распутать клубок причин

Если сравнить работу нарколога и стоматолога, то этап «кодирования» — это как засветка светоотверждаемой пломбы, перед чем должна быть проведена большая предварительная работа. То есть прежде чем «кодировать» наркологического пациента, сначала нужно решить множество задач:

- определить состояние пациента;
- устранить последствия похмельного синдрома;
- подавить механизм зависимости,
- нормализовать обмен веществ;
- восстановить нервную систему;
- разрешить целый клубок накопившихся психологических и семейных проблем;
- угасить мотивацию к выпивке;
- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- оказать поддержку родственникам, страдающим созависимостью и т. д.

Как видите, проблемы связаны не только с текущим самочувствием пациента, но и с его внутренними убеждениями, с происходящими в нем психоэмоциональными процессами. Обычно алкогольная проблема, с которой приходит пациент, формировалась годами, и все это, понятно, нельзя решить посредством одного укола.

Если «закодировать» пациента, не выполнив вышеперечисленного — это все равно, что поставить пломбу, пусть и добротную, на прогнивший загнивший зуб. Большинство отечественных психиатров-наркологов хорошо это понимают. Тем не менее пациенты часто нетерпеливы — им бы вылечиться «за один укол», и врачу, имеющему дело со спешащим пациентом, приходится оказывать только самую основную по-

мощь. Хотя при этом доктор обычно старается все-таки предложить дополнительные меры для восстановления здоровья.

И еще важно знать: само «кодирование» хоть и препятствует употреблению спиртного, но не устраняет причины, породившие алкогольную болезнь. Поэтому если помимо постановки кода не были приняты меры для восстановления нормального состояния у пациента — как психического, так и физиологического, то результат такой работы сложно назвать полностью достигнутым. Неслучайно родственники «закодированных» частенько рассказывают наркологам: «Ох, лучше бы и не кодировали — стал злым, вспыльчивым, напряженным» или: «Плохо спит, у него болит голова и т. д.».

### Лечим не только плохое самочувствие

Как же проходит полноценная программа противоалкогольного лечения? Классические программы включают в себя сначала исследование состояния пациента, а затем — поэтапное лечение с помощью методов психотерапии (сотни видов) и лекарств (тысячи форм). Рассчитаны они на месяцы и даже на годы.

И лучше, если пациент не изолирован ото всех в это время в стационаре, а живет обычной жизнью и только иногда приходит на встречи к врачу для корректировки лечения.

Окончание на с. 6

МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

## Наркология

**Безопасная  
остановка запоя**

[www.alkogolyu.net](http://www.alkogolyu.net)

Лечение алкоголизма, табакизма, **созависимости** резонансно-частотной терапией и программами ритмов мозга

А также: код, гипноз по Эрикссону, имплантация Абрифид, метафорические карты, психофармакотерапия сверхмалыми дозами, иммунореабилитация и многие другие современные методы лечения.

**Запись на прием по тел.:**  
**(495) 968-52-58, (495) 728-9400.**

Лицензия №ЛО-50-01-000010

## Лев Демидов:

# «Под профилактикой рака я понимаю здоровый образ жизни»

Начиная с 90-х гг. раз в год, весной, перед началом летних отпусков противораковые организации в Европе проводят день профилактического осмотра населения. Его цель – выявить людей из группы риска по развитию меланомы. Россия с 2007 г. включилась в это движение. В мае 2010 г. в России День диагностики меланомы повторится вновь. О том, в чем смысл этой акции, а также о том, как уберечься от онкологических заболеваний, читателям «СЗ» рассказал доктор медицинских наук, профессор Российского онкологического научного центра им. Н.Н.Блохина РАМН Лев ДЕМИДОВ.

– Лев Вадимович, расскажите, пожалуйста, подробнее: для чего нужна эта акция?

– Цель акции – ранняя диагностика, потому что диагностика в онкологии – это очень важный момент. Ежегодно меланома уносит жизни 37 000 человек во всем мире. Многие больные погибают только потому, что поздно обращаются к специалистам. В День диагностики меланомы во многих крупных российских медицинских центрах можно будет бесплатно получить консультацию, обследовать пигментные образования на коже.

Меланома кожи – одна из форм рака, которых насчитывается более сотни. Коварство ее в том, что это опухоль наружной локализации, но при этом она недоступна для того, чтобы человек смог ее самостоятельно диагностировать. То есть человек может видеть ее, но не понимать всей ее опасности. Для выявления меланомы должна вестись определенная работа и со здоровым населением, и с медицинским сообществом (терапевтами, педиатрами, дерматологами) – и на это направлена акция. Нужно, чтобы люди больше о ней знали.

– Меланома возникает из родинки?

– Многие так и думают, хотя это неверно, но этот постулат не так плох, если благодаря ему люди будут обращать больше внимания на новообразования на коже.

С рождения у каждого из нас могут быть родинки: иногда не очень красивые, в виде горошины, на них волоски растут, но они, на самом деле, безопасные, потому что чаще всего это – дермальные невусы, которые не склонны к перерождению.

А когда у человека по мере полового созревания появляются новые родинки – это совсем другая история. Это уже не «горошинки», это совершенно плоские маленькие точки разного цвета, как правило, темно-коричневые. Есть люди, у которых склонность к появлению новых родинок очень высока. И обычно пик их возникновения приходится на возраст от 15–25 лет. За это время могут появиться несколько десятков таких мелких-мелких точек. И вот именно эти мелкие точки должны стать очень важным объектом вашего наблюдения.

– Считается, что меланома провоцируется солнцем. Это верно?

– Врачи, действительно, часто пугают солнцем, но бывать под ним не запрещено. Главное, чтобы солнце не вызвало у вас ожогов кожи.

– Вы сказали, что меланома – одна из многих форм рака. А существуют ли какие-то общие советы, чтобы не заболеть им?

– Профилактика рака – это особый раздел онкологии, в котором накопилось большое количество материалов. Вот пример: у женщин самая распространенная форма рака – рак молочной железы. Он, как правило, лечится комплексно, есть и хирургический этап, и последующий – лекарственный. Во втором случае часто присутствуют препараты антиэстрогенного ряда. И благодаря им риск действительно снижается.

Раз это так, то, может быть, следует лечить этими препаратами женщин, которые находятся в группах риска, чтобы у них не возник рак? Но есть и обратная сторона медали: эти препара-



Анатолий Лисаенко

ты будут вызывать другие риски. Выходит, что лекарственная профилактика не так смело может войти в нашу жизнь.

Под профилактикой рака я понимаю здоровый образ жизни. Если человек ведет здоровый образ жизни, то его иммунной системе проще сохранять свою дееспособность. Вот всем известный пример – курение, абсолютно доказанный онкофактор, причем если раньше курильщикам грозил только рак легких, то сегодня список значительно расширился: рак ротовой полости, поджелудочной железы, мочевого пузыря, а у женщин – даже рак шейки матки. Курильщики часто говорят: «Мне уже поздно бросать курить!». Но на это есть ответ: если курильщик в возрасте 60 лет бросит курить, то в 75 лет он может сказать, что его риск заболеть раком такой, каким он был бы, если бы он не курил никогда.

Другим фактором является неправильное питание. ВОЗ посчитала в свое время причины, приводящие к раку. Курение и неправильное питание по частоте примерно одинаковы.

Третья причина – инфекции. Под ними мы понимаем вирусы гепатита: они могут приводить к первичному раку печени и нужно следить за тем, чтобы человек не был носителем вируса гепатита, а также стараться оберегать себя, чтобы не получить такого типа вирусы.

– В каком возрасте стоит обратить особое внимание на профилактику рака?

– Замечено, что люди до 45 лет крайне редко болеют онкозаболеваниями: примерно 1 из 60. 25–30-летние скажут вам, что они не знают сверстников,

у которых был бы рак. Или за редким исключением вспомнят одного или двоих.

Если же мы будем вести этот опрос у более зрелой возрастной категории — от 45 до 60–65 лет, то здесь частота начинает увеличиваться, примерный показатель — у одного из 12–15. А в возрасте после 65 лет — у одного из трех–четырех.

Получается, что онкозаболевания напрямую связаны со старением организма. Онкологи считают: поскольку пик заболеваемости приходится на 60–65 лет, то профилактически наблюдаться нужно с 50 лет. Еще хочу обратить ваше внимание на то, что в онкологии по наследству передается очень небольшой процент заболеваний, в основном это приобретенное заболевание.

Международный противораковый союз с 2000 г. утверждает, что рак — это, безусловно, опасная болезнь человечества, но потенциально профилактируемая. То есть ее можно предупредить, а если этого не удалось, то она не является фатальной, но — хронической. Мы, онкологи, именно так к ней и относимся.

**— Можно ли излечиться от этого заболевания?**

— Принято считать, что за пять лет после успешно проведенной операции риск рецидива доходит до нижней точки — примерно до 10%. Дальше он уже не снижается и остается таковым на всю последующую жизнь. Поэтому человеку, который прошел через диагноз онкологического заболевания, нужно наблюдаться всегда, а первые пять лет — особенно.

*Беседовала Инна Лимонова  
Специально для «СЗ»*

**Кстати**

## Через сколько времени после выпивки можно сесть за руль?

**Молекула алкоголя, попав в огонь, превратится в молекулы воды и углекислого газа очень быстро. Если же речь идет о человеческом организме, то для того, чтобы алкоголь разрушился, требуется задействовать сразу несколько ферментных систем, и это занимает гораздо больше времени.**

### Скорость выведения алкоголя из организма мужчины весом 70 кг

Объем	Алкогольный напиток			
	пиво	сухое вино	крепленое вино	водка
	4%	12%	18%	40%
<b>100 мл</b>	30 мин.	1 ч 20 мин.	2 ч 20 мин.	5 ч
<b>500 мл</b>	2 ч 30 мин.	7 ч	11 ч	25 ч

Учтите при этом, что процесс выведения алкоголя у женщин удлинён на 20%. Так как женский организм содержит на 10% меньше воды.

Можно ли ускорить процесс выведения алкоголя подручными средствами?

Да, но при этом их не так много. Первое средство — нагрузить всю мышечную систему: попилить дрова, погулять, побегать на свежем воздухе. В этом случае в процесс окисления алкоголя включаются мышцы, разгружая печень. Затем — контрастный душ, прием аскорбиновой кислоты, щелочной минеральной воды «Ессентуки-4», «Боржоми». Ну и, конечно, можно призвать на помощь старый добрый рвотный рефлекс.

Заметьте, что все вышенаписанное относится только к людям, не страдающим алкогольной болезнью. Потому что при наличии зависимости исчезновение алкоголя из организма порождает абстинентный синдром, а когда руки трясутся и «трубы горят», то тут не до руля.

Берегите себя. Безопасной дороги и улыбчивых сотрудников ГИБДД!

**Если вы читаете это объявление, то значит его могут прочитать и другие.**

«Страна здоровья» приглашает к рекламному сотрудничеству медицинские предприятия.

*Не рекламируем аборты и лекарственные препараты.*

**Тел: 8-926-658-21-10  
E-mail: gazeta@alkogolyu.net**

**Что делать, если кровоточат десны?**

Причины этого явления - разные. Первое — может быть неправильно организована гигиена зубов: недостаточный уход, слишком жесткая зубная щетка, скопившийся зубной камень.

Второе — возможно, не хватает определенных веществ — например, витаминов С или К. Кроме того, могут сказываться проблемы со свертываемостью крови, побочное действие лекарств-антикоагулянтов, инфекции.

Если десны начали кровоточить, лучше сменить щетку на более мягкую, подобрать специальную зубную пасту, полоскать ротовую полость настоями ромашки, коры дуба, шалфея, календулы. Если это не помогает, обратитесь к специалисту — хроническое воспаление десен разрушает зубы и может привести к их потере.

### Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

консультации бесплатно

Профессионалы-стоматологи качественно и безболезненно на современном оборудовании с использованием передовых материалов и технологий окажут свои услуги:

- лечение зубов,
- хирургия,
- реставрация зубов,
- протезирование,
- замковые конструкции, нейлоновые протезы,
- металлокерамика,
- светоотверждаемые композиты

**Тел.: 8-903-612-97-34  
г. Солнечногорск,  
Обуховский пр., 2  
Без выходных с 9.00 до 18.00**



Целебное растение

# СВЯЩЕННЫЙ ЖАСМИН

Король запахов

Жасмин — многовековой пример тому, как можно привлекать внимание к себе не внешностью, но каким-либо иным достоинством. Цветы жасмина, с виду мелкие и малоприметные, источают такое благоухание, что смогли снискать своему родителю множество похвал и завидных титулов, а также сделать его священным для многих человеческих культур.

Благодаря своему сладостному аромату жасмин ассоциируется у людей с любовью. В Италии о жасмине существует легенда, согласно которой некогда единственный во всей стране куст принадлежал великому герцогу тосканскому. Куст жасмина рос под присмотром садовника, которому под страхом наказания было велено не давать никому его отростков. Наказ герцога соблюдался до тех пор, пока садовник не полюбил некую девушку, которой преподнес в подарок букет из веток редкостного жасмина, а та — посадила их у себя в саду. Так герцог лишился своей монополии, а жасмин стал символом любви, побеждающей страх.

5 СИТУАЦИЙ, КОГДА ВАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЖАСМИН:

- 1 Сонливость, вялость. Чай с сушеными цветами жасмина — напиток даже более бодрящий, чем крепкий кофе, поэтому хорошо подойдет для начала дня. Пересушенная, обветренная кожа рук.
- 2 Жасмин показан также при уходе за чувствительной, сухой кожей. Ухаживающие свойства этого растения проявляются, если настоять кукурузное масло на лепестках жасмина, липы и розы и использовать его для смазывания кожи.
- 3 В целях повышения полового влечения. Жасмин — символ любви, с



fotopages.scc.leeds.ac.uk

давних пор использующийся как афродизиак. Применяется эфирное масло растения, несколько капель которого можно капнуть в аромалампу.

4 Бронхит, бронхиальная астма. На 1 ст. воды добавьте 1 ст. л. сухих измельченных молодых побегов и листьев жасмина, прокипятите в течение 4–5 минут на слабом огне. Затем отвар нужно настоять в течение часа и процедить. Готовый отвар принимайте по 1–2 ст. л. перед едой три раза в день. Цветы жасмина можно собрать с домашнего растения и высушить самостоятельно в духовке при температуре 30–40 градусов, следя, чтобы они не потемнели.

5 Депрессия, в т. ч. послеродовая, апатия, расшатанное эмоциональное состояние. Подойдут все способы ароматерапии — массаж, ванны, ингаляции и проч. Перед нанесением на кожу эфирное масло должно быть растворено в эмульгаторе (молоко, мед и т. п.).

## ТОРОПИТЬСЯ НЕ НАДО

Окончание. Начало на с. 3

Но есть методы, которые позволяют в разы ускорить восстановление пациентов. Например, в медицинском центре «Одосео» для этого используется биорезонансная терапия. Особенно она выигрывает в случаях, когда у пациента «изношена» печень, есть аллергия на лекарства или нет желания лечиться таблетками.

Также мы применяем лечение программами ритмов мозга (ПРМ). Известно, что человеческий мозг генерирует четыре типа волн — альфа, бета, тета и дельта. Когда организм заболевает, в ритмах головного мозга происходят сбои и ошибки. Алкоголь, наркотики, тяжелые жизненные обстоятельства, деструктивные состояния сознания отражаются на ритмах мозговой активности, сбивая их. Болезненное «застывшее» состояние волн мозговой активности становится новым, искаженным стандартом работы и к нормальному ритму вернуться бывает трудно.

Во время лечения с помощью ПРМ мозг пациента получает так называемую индукцию электромагнитных волн, которая служит мозгу своеобразным напоминанием правильной работы. Благодаря подстройке под нормальные ритмы он восстанавливается — так же, как настраивают по камертону расстроенный рояль. При этом в зависимости от ситуации врач подбирает определенную программу из более чем 90 имеющихся: успокоение, сон, антистресс, самоуважение, антидепрессия и т. д.

Кроме того, для разрешения узла личных, семейных и других психологических проблем пациентов у нас в центре как один из методов психотерапии используются метафорические карты (не путать с гадательными). С их помощью удастся найти ответ на самые острые личные вопросы, поскольку во время работы человек обращается к глубинам своей психики, в работу включается его бессознательное «я». Работа с картами оказывает положительное психотерапевтическое воздействие на пациента как в ясном, так и в измененном состоянии сознания.

Эти и другие методы мы используем для того, чтобы помочь пациенту предупредить опасность срыва в будущем, научить его держать контроль над своими эмоциями и лучше понимать себя — все это в итоге улучшает качество жизни. Все эти методы позволяют врачу-наркологу справиться с задачей, которая, по моему убеждению, состоит не в том, чтобы в один момент отнять у пациента алкоголь и запугать его, а в том, чтобы помочь ему жить трезво, долго и счастливо.

Александр Огородников,  
главный врач центра «Одосео»

[www.stranatsvetov.ru](http://www.stranatsvetov.ru)

Ярмарка домашних цветов.  
Фотографии.  
Форумы.  
Мнения.

## Сигарета против мужественности

Как курение влияет на половую функцию

**То, что никотин убивает лошадь, слышали все. Однако какое мне дело до этого, если я человек — может возразить иной курильщик. Между тем, никотин губит не только лошадь, но также и возможности, связанные в человеке с его полом.**

Как у мужчин, так и у женщин половая система страдает при курении из-за того, что оно создает спазмы в системе кровоснабжения. Из-за создаваемого дефицита кровоснабжения организм оказывается перед выбором: кому давать питание, а где его уменьшить? И в первую очередь кровоснабжение обеспечивается для органов, отвечающих за поддержание жизни — сердца, легких, половая же система с неизбежностью обделяется. Из-за этого снижаются все половые функции, в том числе выработка половых гормонов. Получается, курение отнимает у мужчины его мужественность и торопит старость, ведь состояние половых гормонов — один из критериев нашего биологического возраста.

Доля подвижных сперматозоидов в сперме здорового мужчины составляет 60–70%, при доле ниже 50% можно говорить о мужском бесплодии. Никотин же, являющийся ядом нервнопаралитического действия, снижает долю подвижных сперматозоидов: при выкуривании от 10 до 30 сигарет в день — на 40%, более 40 сигарет — на 46%. Таким образом, табакокурение — совершенно реальная причина мужского бесплодия.

К счастью, поскольку в мужском организме половые клетки периодически обновляются, можно вернуть полноценные функции сперматозоидов, полностью отказавшись от курения. Однако обратите внимание: этого не происходит, если прием табака сокращается даже до 1–2 сигарет в день.

Также является давно доказанной тесная связь с курением другой мужской проблемы — полового бессилия. Наиболее велик риск утратить половую функцию на фоне курения у мужчин, склонных к гипертонии — наложение этих факторов увеличивает риск в 27 раз! Согласно исследованиям, хроническое отравление табаком в 11% случаев является главной причиной, вызвавшей импотенцию. При полном же отказе от курения, как показывают те же исследования, половая функция часто восстанавливается самостоятельно даже без специального лечения.

Письмо в редакцию

## «Жизненные силы утраиваются!»



В редакцию «СЗ» поступило письмо от пациентки медцентра «Одосео». Обратившись по поводу табачной зависимости, пациентка, кстати, сама являющаяся врачом, прошла недельный курс терапии. Что из этого получилось? Приводим ее рассказ полностью:

«Мне 34 года, треть жизни я потратила на курение.

Все началось со студенческой скамьи. Общение в компании, вечеринки и сама среда обитания способствовали привыканию к сигарете. Затем — перемены на здоровый образ жизни во время рождения и кормления ребенка. Потом развод и снова сигарета — «лучший друг».

Постепенно, видимо, взрослея, стала понимать, что этот «друг» очень мешает здоровью, работе, репутации. Стали появляться хронические болячки. Я пыталась самостоятельно бросить курить усилием воли, но получалось ненадолго: спустя полгода «друг» опять в зубах. Причем сам процесс расставания с сигаретой сопровождался множеством неприятных моментов — прибавкой в весе, постоянной раздражительностью.

Случайно в газете прочла статью о лечении табакокурения с помощью биорезонансной терапии и решила попробовать. Врач рассказал мне, как мы будем бороться с моей вредной привычкой. После этого уверенности и решимости стало хоть отбавляй.

В процессе лечения на второй день без сигарет стало очень плохо — самая настоящая абстиненция, однако благодаря гранулам, которые дал мне доктор, и биорезонансной терапии все «никотиновое похмелье» как рукой сняло. А дальше все пошло легко и просто: слушала диски с сеансами психотерапии, принимала гранулы, встречалась с доктором для сеансов БРТ.

Побочные явления — такие, как раздражительность и нарушения сна, ушли у меня очень быстро. И самое главное: навязчивые мысли о сигарете и ритуал — все заканчивать перекуром — исчезли сами собой. У меня появилось много свободного времени, лучше стала себя чувствовать.

Ощущение было такое как если две недели не мыться, а потом в баню — и смываешь всю грязь, чувствуешь, что крылья за спиной выросли. Желание творить и работать резко усиливается, жизненные силы утраиваются!

Большое спасибо доктору Огородникову А.А. за его благородное дело. И ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Е.



### МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

www.alkogolyu.net

Оригинальная программа лечения табакизма

**Без боли, проколов кожи иглами, опасности заражения ВИЧ и гепатитом, без применения психотропных препаратов (транквилизаторов, антидепрессантов).**

В программе используется: биорезонансная адаптивная терапия, экзогенная частота «Антитабак», программы ритмов мозга, вербальная и невербальная психотерапия, антитабачная детоксикация с удалением табачных смол.

Длительность курса - 7 дней. Четыре визита к врачу. Амбулаторный согласованный режим.

**Запись на прием по телефону: (495) 968-52-58**

# Прочь от ожирения

## Зачем нужна физкультура

**Что такое «здоровый образ жизни»? Большинство из нас полагает, что это — отказ от вредных привычек. Кто-то добавит, что бросить пить и курить недостаточно, необходимо правильное питание и хорошая экология. В самую последнюю очередь вспоминают о физической культуре.**

Между тем организм человека устроен таким образом, что для его нормального функционирования необходима постоянная физическая нагрузка. Вот простая иллюстрация: даже при комфортной температуре воздуха в +22 градуса голый человек без движения замерзнет в течение часа. Конечно, нас спасает одежда. Но до ее изобретения и приручения огня единственным способом согреться для гомо сапиенса было именно движение. Оно эволюционно заложено в природу человека.

Что же происходит в организме в динамике? Ткани насыщаются кислородом должным образом только когда

человек находится в движении. Кислородное голодание приводит к нарушению липидного обмена в организме, самым ярким клиническим проявлением которого является ожирение. Проще говоря, без достаточного количества кислорода организм теряет способность использовать жиры, то есть человек толстеет. Эффективная работа почек также во многом зависит от кровяного давления, вернее от его подъема во время физической нагрузки.

Кроме того, малоподвижный образ жизни приводит к нарушению водного баланса в организме, следствием чего является гипертония. Кишечник практически засыпает, если вы не утруждаете себя движением. Но стоит организму прийти в движение, как он активизирует свою работу.

Возникает вопрос: каким должно быть это движение? Еще 40 лет назад считалось, что бег трусцой — лучший вид физической нагрузки. Но потом выяснилось, что он приводит к гипертрофии сердечной мышцы и брадикар-

дии, а также деформированию суставов и костей. Кроме того, избыток кислорода приводит к образованию большого количества свободных радикалов и как следствие — ускоренному старению.

Ученые выяснили, что без силовых упражнений резко падает концентрация гормона роста в крови. Это самым негативным образом отражается на мышечной ткани и фатально — на суставах. Особенно сильно сказывается недостаток физических упражнений на женщинах. В России нет традиции заниматься спортом, особенно в зрелые годы. Из-за этого почти всех женщин старше 60 лет поражают болезни суставов, а мужчин — заболевания позвоночника. Кроме того, отсутствие тяжелой физнагрузки приводит к избытку нереализованных гормонов, к примеру, тестостерона, следствием чего становится облысение.

Итак, для нормального функционирования организма необходим баланс между аэробной и силовой нагрузкой. О том, с чего начать, если вы решили заняться спортом — читайте в следующих выпусках.

*Людмила Изъюрова*

*Если у вас есть вопросы, пишите:  
Lizyurova@mail.ru*



### Клятва Гиппократа, V век до н. э. (на древнегреческом языке)

Ἵπποκράτης Ἀπόλλωνος ἱητρῶν, καὶ Ἀσκληπιῶν, καὶ Ὑγίαι, καὶ Πανάκειαν, καὶ θεοῦς πάντας τε καὶ πάσας, ἱστωρὰς ποιούμενος, ἐπιτελεῖα ποιήσων κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν ὄρκον τόνδε καὶ ξυγγραφὴν τήνδε. Ἠγήσασθαι μὲν τὸν διδάξαντά με τὴν τέχνην ταύτην ἴσα γενέτησιν ἐμοῖσι, καὶ βίου κοινώσασθαι, καὶ χρεῶν χρηζόντων μετ' ἄλλοις ποιήσασθαι, καὶ γένος τὸ ἐξ αὐτοῦ ἀδελφοῖς ἴσον ἐπικρινέειν ἅε ῥεσι, καὶ διδάξαι τὴν τέχνην ταύτην, ἣν χρῆζωσι μανθάνειν, ἀνευ μισθοῦ καὶ ξυγγραφῆς, παραγγελίης τε καὶ ἀκροήσεως καὶ τῆς λοιπῆς ἀπάσης μαθήσεως μετ' ἄλλοις ποιήσασθαι οἰοῖσιν τε εἰ μοι εἰσι, καὶ τοῖσι τοῦ ἐμὲ διδάξαντος, καὶ μαθηταῖσι συγγεγραμμένοις τε καὶ ὄρκισμένοις νόμῳ ἱητρικῷ, ἄλλω δὲ οὐδενί. Διαίτημασί τε χρῆσθαι ἐπὶ ὠφελείῃ καμνόντων κατὰ δύναμιν καὶ κρίσιν ἐμὴν, ἐπὶ δηλήσει δὲ καὶ ἀδικίῃ εἰρῆσαι. Οὐ δῶσω δὲ οὐδὲ φάρμακον οὐδενί αἰτηθεὶς θανάσιμον, οὐδὲ ὕπνιον ἄσπιον ἐμβουλίην τοῖσινδε. Οἰοῖσιν δὲ οὐδὲ γυναῖκί πεσσὸν φθόριον δῶσω. Ἀγνῶς δὲ καὶ ὀσίως διατηρήσω βίον τὸν ἐμὸν καὶ τέχνην τὰ ἐμὴν. Οὐ τεμέω δὲ οὐδὲ μὴν λιθιάντας, ἐκχωρήσω δὲ ἐργάτησιν ἀνδράσι πρὴτος τῆσδε. Ἐς οἴκίας δὲ ὀκόσας ἀν' εἰσίο, ἐσελεύσομαι ἐπὶ ὠφελείῃ καμνόντων, ἐκτός ἐδὼν πάσης ἀδικίης ἐκούσεως καὶ φθορῆς, τῆς τε ἄλλης καὶ ἀφροδισίων ἔργων ἐπὶ τε γυναικείων σωμάτων καὶ ἀνδρῶν, ἐλευθέρων τε καὶ δούλων. Ἄ ὄ ἄν ἐν θεραπειῇ ἢ ἴδω, ἢ ἀκούσω, ἢ καὶ ἀνευ θεραπειῆς κατὰ βίον ἀνθρώπων, ἃ μὴ χρὴ ποτε ἐκκαλέσασθαι ἔξω, ἀγήσομαι, ἀρῆρτα ἠγεύμενος εἶναι τὰ τοιαῦτα. Ὀρκον μὲν οὖν μοι τόνδε ἐπιτελεῖα ποιέοντι, καὶ μὴ ξυγγεόντι, εἴη ἐπαύρασθαι καὶ βίου καὶ τέχνης δοξαζομένω παρὰ πάντων ἀνθρώπων ἃς τὰ ν αἰεὶ χρόνον. παραβαίνοντι δὲ καὶ ἐπιρκοῦντι, τάναντία τούτων.

«Не важно, что вызывает болезнь, важно, что ее устраняет»

Авл Корнелий Цельс

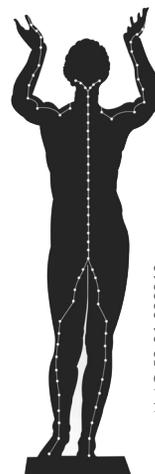
Медицинский центр

«ОДОСЕО»

Лечение  
алкоголизма,  
табакизма,  
созависимости

(495) 968-52-58,  
(495) 728-94-00

www.alkogolyu.net



Лицензия №ЛО-50-01-000010

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-37564 от 17.09.09 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций. Учредитель и издатель: ООО «Одосео». Адрес: 141552, Московская обл., 40-й км Ленинградского шоссе, пос. Ржавки, ФГУС ПЭПФ МНТЦ «Племптица», оф. 1. Тел.: (495) 968-52-58.

Перепечатка материалов из газеты «Страна здоровья» невозможна без письменного разрешения редакции. За достоверность информации в рекламных объявлениях и статьях ответственность несет рекламодатель. Подписано в печать: 09.03.2010 г. По графику: 09.03.2010 г.

Главный редактор: Алина Гелеранская gazeta@alkogolyu.net www.alkogolyu.net Отпечатано: ООО «Красногорская типография», 143400, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2 Периодичность: 1 раз в месяц. Тираж 20 000 экз. Заказ №