

МЫСЛИ

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

WWW.GAZETA-MZ.RU

и здоровье

№ 35 · ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2012

До глубины мысли иногда надо подняться.

С. Е. Лец

Медицинские традиции

Почки всему мозги?

Баллада об одном из важнейших органов.

Стр. 2-3

Природа и человек

Травка-муравка не миф!

Лидер хит-парада лекарственных трав.

Стр. 2-3

Вечные ценности

Как жить?

Город, где почти построили почти коммунизм.

Стр. 6

Я и мы

Остановись, мгновенье!

Как не пропустить жизнь, пока ждёшь чего-то.

Стр. 7

О чём пишут

Что бы такое съесть, чтобы...

...лучше видеть и быть бодрее?

Стр. 8

Чего ждать?

Едва отпущем ли новогодние праздники, как мы уже начинаем ждать весны и тепла. Собственно, вся наша жизнь состоит из череды таких ожиданий — отпуска, зарплаты, счастья, чуда...

«Если ждать минуты, когда всё, решительно всё будет готово, никогда не придётсЯ начинать».

И. Турганев

В те годы, когда часть наших войск ещё была расквартирована в Германии, мне довелось соседствовать с одной молодой семьёй. Жизнь её как будто замерла в ожидании, когда же пройдёт час окончания контракта и можно будет вывезти в родные края тщательно накапливаемый дефицитный скарб, чтобы наконец-то зажить полной жизнью. Стоически, год за годом, они проводили свой досуг в окружении затянутых плёночной краской гарнитуров, довольствуясь сном на армейских койках и потчуя бледного сына кусочком сахара из офицерского пайка, в то время как его сверстники весело поглощали сочные фрукты и прочие заграничные лакомства. Втянутый в принудительное ожидание какой-то непонятной ему лучезарной перспективы, ребёнок тоже был вынужден пропускать даже мелкие радости настоящего.

Не знаю, вдохнули ли те люди полной грудью, в споров на родной земле упаковочный полиэтилен, но пяти лет, проведённых в ожидании лучшей поры, они уж точно не смогли досчитать в своём багаже. Пяти лет молодости, когда судьба дарила им возможность получать подлинно яркие впечатления от встречи с другой страной, другой природой, другой культурой...

Хотя, если говорить начистоту, мы сами нередко грешим тем же самым — ворует собственное время, торопясь перешагнуть из текущего в предстоящее. Особенно если что-то не ладится или даётся с большим трудом. Перемогаемся, взбадривая себя предвкушением белой полосы грядущего. Спроси нас в лоб, как мы узнаем, что переживаемый отрезок времени и есть тот самый, которого мы ждали, — вряд ли получишь внятный ответ. Потому что нет той разделительной черты, которую можно было бы перешагнуть, просмаковав момент перемещения в ожидаемое. Оно наступает — и сразу становится настоящим, текущим, упархивающим... И нужно начинать всё сначала — ждать и догонять.

Гигантское количество времени, отпущенного судьбой, мы и так незаметно расходим на самые банальные



вещи. Подумать только — в течение жизни пять лет уходит у нас на одну уборку! В целый год суммируется время, которое приходится тратить на поиск куда-то засунутых вещей. Полгода из общего числа лет мы затрачиваем только на то, что смотрим на красный сигнал светофора, ожидая, когда загорится зелёный. И ещё в полгода складываются секунды, которые требуются нам, чтобы взглянуть на циферблат... Если прибавить к этому время для сна, еды и работы, то в пору схватиться за голову с воплем: «А жить когда?!» — Да вот прямо сейчас, сию минуту!

подобным изречением. Возможно, как напоминание о том, что жизнь быстротечна и важно уметь прочувствовать и наполнить смыслом каждый её изгиб. Недаром психологи отмечают такой феномен: в нашей памяти сохраняются только те отрезки времени, которые чем-то насыщены — событиями, впечатлениями, эмоциями.

Пусть весна, отпуск, счастье ещё только брезжат на горизонте. По дороге к ним есть многое, чем отметить в памяти прошлый день: неспешное чаепитие с родными, на которое никогда не хватало свобод-

Психологи отмечают такой феномен: в нашей памяти сохраняются только те отрезки времени, которые чем-то насыщены — событиями, впечатлениями, эмоциями.

В Праге на одной из печных труб Шварценбергского дворца можно увидеть солнечные часы, — правда, видны они только с одного места, от дома «У двух солнц». Рядом с часами изображены филин и петух, как символы дня и ночи. И надпись на латыни: «Tempus fugit» — «Время бежит». Говорят, и у древних римлян в каждом доме была мраморная плита с

ных минут; радостный взгляд старого друга, добраться до которого всё время не позволяло; ошарашивающая красота зимы, в которую всё некогда было взглянуть... Множество прожитых умом, душой и сердцем мгновений, которых никакая быстротечность у нас уже не отнимет.

Надежда Лазарева

МЕДИЦИНСКИЕ ТРАДИЦИИ



Почки: за всё в ответе

Приглашение к путешествию

В традиционной китайской медицине (ТКМ) почкам не случайно уделяется пристальное внимание. Ведь если понизить, чем может обернуться для нашего организма слабость почек, причина пристрастного отношения китайских врачей к этому органу очевидна...

«Усыхают» мозги? Береги почки!

В предыдущих публикациях уже говорили, что **почки** буквально «**рождают костный, спинной и головной мозг**». Объём *субстанции мозга* непрерывно пополняется и за счет *субстанции цзин* (см. «Миз» №№ 32, 33, 34). Так одна *субстанция* восполняет другую — в данном случае серое вещество головного мозга,

то есть интеллект. Этот механизм наглядно иллюстрирует тесную взаимосвязь почек и духовной активности человека... Так, например, при ослаблении почек у человека появляется ухудшение памяти. То же самое происходит и с возрастом, когда почки ослабевают естественным образом и налицо процессы склероза и дегенерации. В ТКМ о таких случаях говорят: «Если почка слабая, то мозг усыхает». Вот почему для людей пожилых, тем более старых характерна забывчивость, звон в ушах и далее — вплоть до старческого слабоумия или болезни Альцгеймера.

Следующая **функция почек — контроль костной ткани**. В чём он заключается?

Почки накапливают *субстанцию цзин*, которая *вырабатывает мозговое вещество, питающее кости*. Чтобы эта цепочка трансформации одного вещества в другое работала, требуется достаточное количество *квинтэссенции цзин почек*. Только в этом случае кости будут прочными, а зубы целыми. Ведь крепость зубов, по канонам ТКМ, также тесно связана с почками (не случайно китайские врачи называют зубы «излишком костей»). Если же источник трансформации костного мозга (*цзин-ци почек*) истощается, то кости «лишаются питания». В этом случае возникает ощущение ломоты, слабости в пояснице и коленях; мышцы на руках и ногах быстро устают; зубы становятся хрупкими и, хотя

нет ни воспаления, ни острой боли, расшатываются и выпадают.

Что объединяет любителей чёрного цвета?

Идем далее. Согласно теории китайской медицины каждому из основных органов человека соответствует определённое чувство. С почками, в частности, соотносится страх, испуг. Помните, как в народе испокон веков

почки. В свою очередь, больные, ослабленные почки заставляют человека постоянно испытывать различные страхи: он становится пугливым без меры, во взгляде постоянно присутствует тревожность. (Есть, правда, маленькая оговорка: ночные страхи не из этой серии — они принадлежат другому органу.)

Если же проследить, как почки, в аспекте восточной философии, соотносятся с другими сферами нашей жизни, то выяснится, что этому органу соответствуют: сторона света — север, время года — зима. С позиции изменений, которым подвергается наш организм, с почками со-

Сильный страх может стать причиной нарушений в работе почек. И чем сильнее страх, тем сильнее он ослабляет почки. В свою очередь, больные, ослабленные почки заставляют человека постоянно испытывать различные страхи: он становится пугливым без меры, во взгляде постоянно присутствует тревожность.

называли ночное недержание мочи у детей? Правильно, испуг! И едва ли это название случайное. Благодаря наблюдательности людей человеческие недуги, как правило, получали в народе меткие названия...

Таким образом, сильный страх может стать причиной нарушений в работе почек. И чем сильнее страх, тем сильнее он ослабляет

относят исчезновение и смерть; из внешних патогенных факторов почки больше всего боятся холода; цвет, относящийся к почкам, — черный...

Можно ли, исходя из этой информации, сделать какие-то выводы? Оказывается, можно... Так, например, если человек, подбирая себе гардероб, отдает предпочте-

ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК

Топтун-трава

Если бы среди лекарственных трав проводили хит-парады, то это растение точно оказалось бы в числе лидеров. Не встретить его просто невозможно — оно растёт везде! Горлец, гусятница, спорыш, птичья гречиха, пустынная трава, конопот, куриная трава, топтун-трава, травка-муравка, гусиная травка, узловатая трава, — в каждой местности своё название. К такого рода «массовым» растениям в справочной литературе обычно приклеивают ярлык «сорняк». Но разве это сорняк?!

Горец птичий — трава, состоящая в официальной фармакопее России, Германии, Великобритании, Франции, Китая. В древности о нём слагали легенды. Это и символ плодородия, и средство для колдовских ритуалов, и участник народных обрядов. Приз ему за популярность и кубок со змеей за помощь людям!

Этой траве наши предки приписывали магические свойства. Чтобы уберечься от несчастья, полагалось подержать растение в руке, излить ему все свои беды, после чего сжечь. Считалось также, что если горец носить с собой, он улучшает зрение и защищает глаза. Альберт Великий, средневековый немецкий философ, богослов и естествоиспытатель, писал об этом растении: «Эта трава исцеляет болезни сердца и желудка. Тот, кто до неё дотрагивается, приобретает свойства той планеты, под которой родился.

Если носить на себе её корень, то излечиваешься от болезни глаз, а носимая на животе, она оберегает от сумасшествия; кроме того, она полезна для лёгких и свободного дыхания. Кто пьёт её сок, у того явится много страсти и сил к любовному делу».

Растение-космополит

Горец птичий (*Polygonum aviculare* L), он же *Polygonum heterophyllum*, *Polygonum monopeltense* — *однолетнее травяни-*



стое растение семейства гречишных (Polygonaceae) с приподнимающимся или лежачим стеблем длиной 10–40 см. Корень стержневой. Ветви стебля длинные, почти не ветвятся. Листья обратноовальные, достигают 3 см в длину. В пазухах листьев цветки — невзрачные, воронковидные, окрашены в розовато-красный, белый или зелёный цвет. Плоды — трехгранные орешки около 2–3 мм длиной. Начиная с июня растение цветет в течение всего лета. Плоды созревают в июле-сентябре.

Горец растёт на пастбищах и пашнях, вдоль дорог и канав, в садах и огородах, на песчаных берегах водоёмов и даже на мусорных свалках. Горец птичий нередко формирует значительные по площади

заросли. В России он распространён повсеместно, включая Арктику. Произрастает также на Украине, в Средней Азии, Закавказье, Белоруссии, Молдове, странах Балтии, во многих провинциях Китая, а также во всех странах Европы. Занесён в большинство стран Азии, Северной Африки и Америки.

Для лекарственных целей используют траву спорыша, которую собирают летом во время цветения и бурного роста, в сухую погоду. Очищают от корней, мусора и сушат на солнце или в тени. Срок хранения сырья — до 3 лет в бумажных мешках.

В траве содержатся дубильные вещества, сахара, воск, смолы, каротин, эфирное масло, сапонины, кумарины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, органические и высшие жирные кислоты, щавелевокислый кальций, слизи, витамины С, К, Е.

Спорыш — лекарь

В народной и официальной медицине отвар и настой горца птичьего используют как противовоспалительное, противоопухолевое, тонизирующее, гипотензивное, мочегонное, жаропонижающее, кровоостанавливающее, противоглистное, вяжущее и общеукрепляющее средство.

Область применения травы спорыша обширна. **Западная Европа** «представляет» целый список. Это кровотечения (в том числе геморроидальные и маточные), гипертоническая болезнь, туберкулёз лёгких, язвенная болезнь, дизентерия, малярия, опухоли, ревматизм, мочека-

Если человек, подбирая себе гардероб, отдает предпочтение черному цвету, то с высокой степенью вероятности можно предположить, что ему пора позаботиться о почках.

ние черному цвету, то с высокой степенью вероятности можно предположить, что ему пора позаботиться о почках. Иначе говоря, когда известны зоны ответственности органа в норме и стали заметны отклонения от этой нормы, то поставить предварительный диагноз достаточно легко... Эти тонкие наблюдения, пронесённые народом через многие века, традиционная китайская медицина использует в своём арсенале и сегодня.

Какой должна быть профилактика?

Ранее мы подробно разобрали, какие факторы и в какой мере могут ослабить почки. Сейчас пришло время поговорить о тех мелочах, на которые должен обратить внимание человек, чтобы не упустить момент, когда начавшийся процесс ещё обратим, и принять соответствующие меры.

Здесь уместно сделать небольшое отступление — на тему профилактики вообще. Сегодня большинство из нас живёт и болеет по принципу «На каждый чих не наздравствуешься». К примеру, если у человека налицо все признаки простуды, но температура нормальная, то он считается больным как бы условно... И действительно, представьте, что будет, если все вокруг начнут жаловаться врачам по поводу лёгкого недомогания, небольшого головокружения или — что «один

раз в боку кольнуло»? А что на эти жалобы ответит вам врач?

В этом-то и состоит удивительная особенность современной медицины: жалобы у человека **уже** есть, а признаков, подтверждающих **начало** заболевания, **ещё** нет. Парадокс, но это так. Тем не менее сегодня на каждом шагу и при каждом удобном случае все рассуждают о какой-то профилактике! А вот в Китае, к примеру, если вы придёте к врачу с «незначительными» жалобами, вас обязательно выслушают и назначат лечение.

Может быть, такой и должна быть профилактика?

Признаки ослабления и фактор времени

Взнёмся, однако, к разговору о первоначальных признаках ослабленных почек. Что же в состоянии почек должно нас насторожить? Стоит подчеркнуть: речь идёт о признаках, которые будут присутствовать тогда, когда ни на УЗИ, ни на рентгеновских снимках, ни даже в анализах мочи патологии ещё нет!

Специфические признаки начала и продолжающегося ослабления почек — это:

- Усталость, головокружение, бессонница.
- Слабость в коленях (не путать со слабостью связок). Речь идёт о нарушении питания костей, которое контролируется почками. В худшем случае разговор пойдёт об остеопорозе.
- Ноющие боли в пояснице (состояние, когда человек постоянно чувствует поясницу, в ТКМ характеризуется выражением «кислая поясница»).
- «Пустой» шум или звон в ушах (если прижать ладонями уши, такой шум уменьшится или прекратится). Это есть



не что иное, как ослабление слуха из-за слабости почек (цзин-ци почек).

- Замедленное мышление («тормоз»), забывчивость на недавние события как результат нарушения питания мозга.
- Нарушения мочеиспускания: капельное мочеиспускание, или, как говорят, «слабый мочевого пузыря»; человек часто встаёт ночью, чтобы помочиться.

- Сниженная половая активность вплоть до импотенции, самопроизвольное истечение спермы (сперматорея).
- «Понос-будильник» (как по часам, случается ранним утром).

Рассуждая о необходимости бережного отношения к почкам, можно провести аналогию с зубами, тем более что она здесь вполне уместна, — как уже говорилось, зубы — это также зона ответственности почек... Каждый знает, что если не беречь (не лечить) зуб, его можно просто потерять: сначала микроскопическая трещинка, потом отверстие, затем «дупло»... Так и с почками: разрушение — затраты цзин-ци — продолжается всю жизнь, пока почки не истощатся окончательно.

Когда речь идет о почках, фактор времени важен как никогда: следует вовремя обратить внимание на вещи, которые на первый взгляд могут показаться «незначительными». Поэтому «береги почки смолоду» — более чем актуальный призыв.

Сергей Чермошнев,
главный врач компании «Ли Вест»



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «Ли Вест» (ООО «ИЦ ТКМ «Гринспринг»)

- **Консультации врачей традиционной китайской медицины** (аппаратная, рефлекторная, синдромальная и др. виды диагностики)
- **Методы лечения:** фитотерапия, рефлексотерапия, лечебный китайский массаж, лечебные банки
- **Косметология (терапевтическая):** уникальные восточные техники омоложения лица и коррекции фигуры

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Новосибирск, ул. Ядринцевская, 14, ост. «Пл. Ленина»

Тел.: (383) 222-10-29, 222-03-88

www.med.livest.ru

Спорышем когда-то называли духа жатвы у восточных славян. Он же считался и богом достатка, урожая и богатства. Спорыша представляли в виде маленького человечка, который всё время ходит по полю. Правда, уж если он усядется на каком-то месте, то нипочём его не сгонишь, — как и траву с тем же именем.

менная и желчнокаменная болезнь, сахарный диабет, лихорадочные состояния, неврастения, слабость после тяжёлых заболеваний. Спорыш применяют при кишечных паразитах, артрите, геморрое, подагре, простуде, головной боли, болезнях почек, лёгких («царапающий») кашль, бронхиальная астма, хрипота, затруднённое дыхание), заболеваниях печени, желудка, мочевого пузыря. Наружно — как средство против ушибов, отёков, опухолей, язв. Для этого готовят настойки на растительном масле или измельчают свежую траву на мясорубке. Полезна трава и пожилым людям, и ослабленным после тяжёлых болезней — для восстановления сил.

В России препараты спорыша (*Herba Polygoni Avicularis*) больше известны как мочегонные, растворяющие камни в почках и печени. Промышленность выпускает лекарство, рекомендуемое как маточное средство. Водные и спиртовые извлечения из травы растения повышают скорость свёртывания крови, снижают кровяное давление, тонизируют маточную мускулатуру, увеличивают амплитуду дыхательных движений и вентиляционный объём легких. В то же время врачи ограничивают применение препаратов в случае острых воспалений почек и мочевого пузыря из-за раздражающего действия содержащихся в них силикатов.

В народной медицине Забайкалья и Монголии горец птичий применяют при отёках ног, особенно вызванных дальними переходами. Для этого настой травы принимают внутрь и одновременно прикладывают к конечностям измельчённую свежую траву. (Хороший рецепт для пешеходов!)

Китайская медицина описывает применение лекарства из травы спорыша под названием *Bian Xu* более лаконично. В фармакопее КНР указано, что имея горький вкус и слегка холодный характер, *Bian Xu* тропен прежде всего к меридиану мочевого пузыря. Поэтому его принимают внутрь при болезненном затруднённом мочеиспускании, мутной моче, мочекаменной болезни; используют наружно при зуде влажной у женщин, а также при экземе и зудящих дерматозах.

Гусиная травка

Спорыш славится не только целебными свойствами. До середины XX века надземную его часть использовали, чтобы изготавливать красители для тканей и кож. Кроме того, это отличный корм для скота, кур и гусей, не уступающий по питательной ценности бобовым культурам. А пышный зелёный ковёр из спорыша, покрывающий газон, хорошо задерживает пыль и устойчив к вытаптыванию. Да ещё и спасает почву от эрозии! Вырастить спорыш для декоративных, хозяйственных или лекарственных целей совсем не сложно.

Кроме уже названного горца птичьего в лечебной практике используется множество других видов: горец альпийский, восточный, вьюнковый, живородящий,

змеиный, земноводный, красильный, многоцветковый, остроколючный, перечный, распыренный, щавелелистный и другие. И о каждом можно рассказать целую историю...

Кстати, интересно, что Спорышем когда-то называли духа жатвы у восточных славян. Он же считался и богом достатка, урожая и богатства. Спорыша представляли в виде маленького человечка, который всё время ходит по полю. Правда, уж если он усядется на каком-то месте, то нипочём его не сгонишь, — как и траву с тем же именем. Да и сгонять-то незачем, ведь если понравится у вас Спорышу, то дом всегда будет полной чашей.

Виталий Хобоев

ПОМОЩНИК ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Быстрорастворимый экстракт «Шеншитонг»

Состав: вербейник Христины, горец птичий, гвоздика пышная, лигудим японский, шалфей многокорневичный, соломоцвет двузубый, роза Бэнкса.

Средство традиционной китайской медицины для профилактики мочекаменной болезни.

Не является лекарством. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста. Свидетельство о государственной регистрации: NRIU.77.99.11.003.E03387909.11 от 06.09.2011 г.

Компания «Ли Вест»: г. Новосибирск, ул. Ермака, 3, Тел.: 8 (383) 212-50-55.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Магия ароматов

традиции применения ароматических масел

Мы продолжаем рассказ о чудесных свойствах ароматических масел.

Многие народы с древних времен использовали масла, в том числе для врачевания. В Китае, например, ароматерапию начали применять еще в первом тысячелетии до н. э... Интересно, что лечение ароматами и в наши дни считается одним из разделов традиционной китайской медицины (ТКМ).

С точки зрения китайской медицины, для эффективного использования масел и составления их композиций необходимо знать природу каждого из ингредиентов, иньскую или янскую, и многие другие свойства. Только так можно оценить действие компонентов на органы, которые, по канонам ТКМ, также принадлежат к философской категории инь либо ян.

С позиции современной медицины, ароматические масла — это очищенные растительные экстракты, основу которых составляют эфирные масла. Очень многие эфирные масла, проявляя активность по отношению к патогенным микроорганизмам, являются природными антисептиками. Это свойство нашло широкое применение в медицине. Так, например, *масло эвкалипта* в составе лекарственных препаратов используется в хирургии для заживления ожоговых поверхностей, так как оно способствует регенерации тканей.

Удивительно, но некоторые ароматические масла не просто обладают стимулирующим либо успокаивающим действием, но поддерживают в организме нормальный жизненный баланс. Так, *масло тимьяна* может и поднять человеку настроение, и помочь ему заснуть — в зависимости от состояния. А *масло герани*, например, традиционно используется в косметологии для поддержания баланса липидов кожи.

Масла, которые лечат

Ароматические масла можно применять для профилактики заболеваний и при различных недомоганиях в том числе у себя дома, поэтому стоит поддерживать в домашней аптечке запас наиболее часто используемых масел. При каких проблемах можно применять ароматические масла? Приведем некоторые рекомендации китайских врачей.

• **Простуда (в начальной стадии, когда нет повышенной температуры).** При ощущении озноба полезно принять горячую ванну, предварительно добавив в воду следующие виды масел: чайное дерево — 5 капель, лаванда — 2 капли, тимьян — 2 капли. Можно также сделать массаж тела, используя смесь масел: чайного дерева — 2 капли, эвкалипта — 3 капли. Базовое масло — 1 ч. ложка. (О базовых маслах см. в «МиЗ» №34.) После этого необходимо лечь в постель. В комнате



можно распылить масло тимьяна и лавандовое масло. При простудных заболеваниях и гриппе обычно рекомендуют обильное питье. Его можно приготовить следующим образом: в стакан горячей воды добавить чайную ложку меда, 1 каплю смеси ароматических масел (1 капля гвоздичного масла на 2 капли лаванды), хорошо размешать и медленно выпить.

• **Боли в пояснице (не связанные с заболеванием почек!).** Накапать ароматическое масло на горячее полотенце и положить полотенце на нижнюю часть спины. Розмарин — 3 капли, гвоздичное масло — 1 капля, эвкалипт — 1 капля. Остывшее полотенце следует менять трижды.

Можно сделать массаж нижней части спины до копчика (не затрагивая область ануса) с использованием следующего состава масел: мяты полевой — 3 капли, розмарина — 5 капель, хризантемы индийской — 2 капли. Базовое масло — 1 чайная ложка. После массажа необходимо лечь в постель.

• **Головная боль.** При головной боли, обусловленной усталостью, переутомлением, в том числе связанной с длительным напряжением глаз, можно сделать массаж акупунктурных точек тай-ян. Эти симметричные точки нужно массировать одновременно справа и слева в направлении границы роста волос (см. рисунок). При массаже можно использовать следующий состав масел: лаванда — 3 капли, мята полевая — 1 капля. Базовое масло — 4 капли.

При головной боли, вызванной стрессом, можно массировать те же точки, воспользовавшись только 1 каплей смеси масел: лаванды — 3 капли, хризантемы индийской — 1 капля, герани — 1 капля, лимона — 2 капли. Базовое масло — 1 чайная ложка.

Если головная боль связана с нарушением пищеварения (например, из-за недоброкачественной пищи), можно растворить в стакане теплой воды 1 каплю масла мяты полевой и 1 чайную ложку меда, медленно выпить. Сделать массаж шеи и спины с использованием лишь 1 капли следующего состава: розмарин — 1 капля, мята полевая — 2 капли, лаванда — 3 капли.

прохладной. В прохладную воду надо добавить 2 капли масла лаванды, в горячую — 2 капли масла герани. Сначала нужно 2–5 минут подержать ноги в холодной воде, затем столько же в горячей. За счет сокращения и расширения сосудов улучшается кровообращение во всем теле. Этот способ также можно использовать при общей усталости и отечности ног.

• **Примочки.** При повышенной температуре, носовом кровотечении, травме и головной боли помогают *холодные примочки*. 2–4 капли ароматического масла нужно нанести на влажное полотенце (можно добавить лед) и приложить к больному месту на 15 минут. Примочки также принесут пользу при зуде после укуса комаров, термических ожогах, порезах, потертостях и пр. В этих случаях используют в чистом виде масло лаванды, масло чайного дерева, масло немецкой ромашки.

Что нужно знать и уметь?

При использовании и хранении масел важно соблюдать несколько простых правил.

• Эфирные масла — это вещества высокой концентрации, поэтому следует строго соблюдать дозировку, отсчитывая масло по каплям.

• Чтобы ароматические масла с течением времени не утратили целебных свойств, нельзя нарушать правила их хранения. Чистые масла легко окисляются при высокой температуре. Их не следует оставлять на солнечном свете. Лучше держать масла в бутылочках из темного стекла и хранить при температуре не выше 30 °С, но не в холодильнике.

• Если вы собираетесь принять ванну с ароматическим маслом, то не забудьте, что далеко не каждое масло легко растворить в воде. Большинство масел образуют на поверхности воды тонкую пленку, а некоторые, оседая на поверхности кожи, могут вызывать раздражение. Поэтому ароматическое масло перед добавлением в ванну нужно смешать со спиртом, взболтать и только после этого тщательно перемешать с водой.

• Некоторые из масел при употреблении внутрь опасны для жизни, поэтому масла следует хранить в местах, недоступных для детей.

• Хотя лечение ароматами относят к вспомогательным видам оздоровительного и терапевтического воздействия, оно имеет ряд противопоказаний: беременность, период грудного вскармливания, использование ингаляций при астме, грудной возраст (до 3 месяцев).

• Высокая эффективность ароматических масел позволяет значительно сократить сроки лечения многих заболеваний, — конечно, при условии, что масла эти высокого качества. Отсюда — последнее правило: выбор всегда следует делать в пользу натуральных, а не синтезированных ароматических масел.

Анна Подчернина,
востоковед, китаист

Набор расслабляющий «Болинет»



Расслабляющий набор — надежная помощь всем, кто страдает от дискомфортных ощущений в области шеи, поясницы, суставов и т. д.

Эффективно устраняет боли и ограничения подвижности, расслабляет и успокаивает.

Состав масла S04:
масло сладкого миндаля, масло примулы вечерней, масло жожоба, сафоровое масло, шалфей многокорневой, розмарин, ягода лекарственного герани, базилик, лаванда.

Состав масла S0201:
масло косточек винограда, масло примулы вечерней, масло жожоба, лаванда, лимон, сандаловое дерево, имбирь лекарственный, дудник китайский.

Компания «Ли Вест»: г. Новосибирск, ул. Ермака, 3, Тел.: 8 (383) 212-50-55.

МЕДИЦИНА СЕГОДНЯ

Межрегиональная общественная организация «Общество врачей традиционной китайской медицины» была учреждена в 2004 году в Новосибирске по инициативе российских врачей, прошедших обучение в Тяньцзиньском университете традиционной медицины в Китае. Организация создавалась как «добровольное самоуправляемое некоммерческое объединение врачей, занимающихся вопросами традиционной китайской медицины (ТКМ)».

Для чего создавалось Общество?

Цель Общества — знакомить население и медицинскую общественность с возможностями традиционной китайской медицины, оказывать врачам помощь в профессиональной деятельности, содействовать повышению квалификации врачей в области ТКМ. Важнейшая задача Общества — добиться официального признания статуса специальности «Врач ТКМ», ее введения в государственный образовательный реестр.

Текущие задачи

- исследование классических методов и средств ТКМ на эффективность и безопасность;
- информирование врачей о возможностях традиционной китайской медицины, популяризация знаний о ТКМ среди населения, проведение лекций по вопросам здоровья;
- проведение циклов обучения среди специалистов с целью повышения квалификации;
- организация научно-практических конференций;
- написание и опубликование тематических статей, научных работ;
- перевод и издание тематической литературы;
- организация приезда в Россию специалистов из Китая.

Сегодня деятельность Общества охватывает территории Новосибирской, Кемеровской, Ульяновской, Челябинской, Томской областей, Дагестана и Чеченской республики. В перспективе — создание отделений в каждом субъекте Федерации и преобразование межрегиональной организации во всероссийское общество.

Дела общие



КАФЕДРА НЕВРОЛОГИИ, МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ НОВОКУЗНЕЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЧЕЙ

совместно с ООО ИЦ ТКМ «ГРИНСПРИНГ» корпорации «ЛИ ВЕСТ» проводит в г. Новосибирске выездной цикл общего усовершенствования по специальности «РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ» (с возможностью продления сертификата специалиста по рефлексотерапии)

Контингент обучающихся:
врачи-рефлексотерапевты.

Сроки проведения цикла:
с 12 марта по 6 апреля 2012 года.

В рамках цикла изучаются основные разделы рефлексотерапии:

- акупунктурная диагностика с позиции восточной медицины;
- пульсовая диагностика;
- диагностика по языку;
- диагностика по микропунктурным системам;
- диагностика и коррекция энергетического дисбаланса в канально-меридианной системе организма;
- классическая корпоральная акупунктура, поверхностная рефлексотерапия;
- рефлексотерапия при различных заболеваниях внутренних органов;
- аурикулярная диагностика и терапия.

Детальная отработка практических навыков всех методов рефлексотерапии.

На практических занятиях будут проводиться клинические разборы больных.

В рамках цикла даются основы традиционной китайской медицины (ТКМ), принципы синдромальной диагностики заболеваний с точки зрения ТКМ; излагаются принципы составления акупунктурных рецептов на основе синдромов ТКМ; даются практические навыки акупунктуры и классического (меридианного) массажа ТКМ.

Информацию о необходимых документах, условиях обучения, проживания и оплаты можно получить по тел./факсу: (383) 218-89-24 или на сайте <http://tkmrussia.ru>, **e-mail:** tkmrussia@liwest.ru



Занятия проходят в офисе корпорации «Ли Вест» по адресу:
г. Новосибирск, ул. Ермака, д. 3 (остановка транспорта «Метро «Красный проспект»).

МЕДИЦИНСКИЕ ТРАДИЦИИ

Самый древний лекарь

В уникальные лечебные свойства пиявок я не верила до тех пор, пока самой не пришлось воспользоваться методом гирудотерапии. Ходящая по врачам и неудачные попытки вылечить варикозную болезнь довели меня до полного отчаяния. Случайно узнала, что в нашем городе есть Клиника восстановительной медицины, где гирудотерапией лечат и варикоз, и массу других заболеваний. Результат превзошел все ожидания: ужасные узлы на венах исчезли, мои ноги стали здоровыми и красивыми, я снова могу носить юбки и обувь на каблуках. Спасибо пиявкам!

Галина В.

Такие отзывы — не редкость в практике новосибирской Клиники восстановительной медицины. Здесь умело сочетают лучшее из современной и традиционной медицины. Гирудотерапия, или лечение пиявками, — как раз один из методов, эффективность которых подтверждена тысячелетней историей. Дополнительно известно, что пиявками пользовались еще египетские фараоны и древнегреческие врачеватели; упоминания о пиявках есть в аюрведе — древнейшей науке о жизни, самоисцелении и долголетии. В конце XIX века ученые начали активно изучать лечебные способности пиявок. И после того, как были открыты секреты «самого древнего лекаря», интерес к гирудотерапии вырос многократно.

Рассказывает врач-гирудотерапевт Ирина Каршакевич:

— Наши предки, не зная точного механизма действия, использовали пиявок в основном для лечебного кровопускания, и уже за это были им благодарны. Одна пиявка способна

впитать в себя от 5 до 10 мл крови, а ставят сразу несколько штук. Таким образом запускается процесс обновления крови, а также происходит разгрузка венозного русла, отток лимфы из тканей. В результате уменьшаются отеки, снижается артериальное давление, перестает шуметь в голове, улучшается кровоснабжение головного и спинного мозга, миокарда, эндокринных желез, внутренних органов.

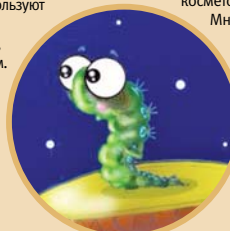
Но это, как оказалось, не полный перечень «способностей» пиявки. В ходе научных исследований выяснилось, что ее укус активизирует работу иммунной системы организма человека, снимает воспаление и боль. Вообще, укус пиявки скорее похож на крепкий поцелуй: абсолютно безболезненно, зато как полезно!

А настоящим открытием XX века стал химический состав слюны, которую пиявка впрыскивает в кровь человека: выяснилось, что в ней содержится больше 150 биологически активных веществ, которые оказывают благотворное воздействие на организм человека. Не зря пиявку называют «живым шприцем». Например, фер-

мент слюны пиявки — *гирудин* — предотвращает тромбообразование; *глицин* — повышает умственную работоспособность и нормализует сон; *лицин* — повышает усвоение кальция; *липаза* — участвует в процессе расщепления жиров и холестерина. Свойство пиявочного фермента *гиалуронидазы* рассасывать рубцы и спайки используют при лечении пациентов, перенесших операции, а также у женщин, страдающих трубным бесплодием. Пиявку ничто не может заменить при лечении таких «женских» проблем, как эндометриоз, эрозия шейки матки, миома, киста яичников и мастопатия.

Гирудотерапия является полноценной альтернативой лекарственным препаратам и позволяет обойтись без операции при геморрое, варикозном расширении вен, тромбфлебите. Очень важно, что эти и другие болезни при помощи пиявок лечатся практически безболезненно.

Перечень заболеваний, в лечении которых сегодня используется гирудотерапия, очень широк. Это патология сердечно-сосудистой систе-



мы: гипертония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Кожные проблемы: дерматозы, псориаз, нейродермит, угревая сыпь, фурункулез, экзема. Очень эффективна гирудотерапия при трофических язвах. Используют пиявок при лечении урологических заболеваний, сахарного диабета, глазных болезней, патологии щитовидной железы, гайморита и отита. Такие недуги, как радикулит, артрит, ревматизм, артроз, остеохондроз, также подвластны пиявкам.

Отдельная область применения пиявок — косметология и пластическая хирургия.

Многие светские львицы и звезды экрана практикуют гирудотерапию, чтобы дольше оставаться молодыми и красивыми. Не буду утверждать, что после сеанса гирудотерапии вы помолодеете лет на 20, но что ощутимо посвежете — это точно.

Искусство врача-гирудотерапевта заключается в умении поставить пиявки в нужные точки на теле человека, выбрать необходимое количество пиявок для одной постановки и для полного курса.

Хочу обратить внимание, что медицинских пиявок выращивают на специальных биологических фермах, поэтому они стерильны и не могут занести в организм пациента инфекцию. Каждая пиявка используется в клинике только один раз.



Клиника восстановительной медицины г. Новосибирск, микрорайон Горский, 67
Тел.: (383) 308-02-03, 8-952-940-98-06

На правах рекламы

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

Ауровиль: как все начиналось

На юге Индии в штате Тамилнаду есть город под названием Ауровиль, что значит «город рассвета». Это удивительное место, куда съезжаются люди из разных уголков планеты, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Идея создания города мечты принадлежит французке Мирре Альфассе, духовной сподвижнице выдающегося индийского философа и национального лидера Шри Ауробиндо. М. Альфасса писала: «Где-нибудь на Земле должно быть место, которое ни одна страна не могла бы считать своей собственностью, где все люди доброй воли, искренние в своем устремлении, могли жить свободно, как граждане мира, повинувшись только одному авторитету — высшей Истине. Там должны царить мир, согласие и гармония, а все боевые инстинкты человека использоваться исключительно для уничтожения причин его страданий и бедствий, преодоления человеческих слабостей и невежества, для победы над его ограниченностью, несостоятельностью; место, в котором потребности духа и стремление к прогрессу получили бы предпочтение над удовлетворением желаний и страстей в поисках удовольствий и материального достатка».

Проект М. Альфассы поддержало правительство Индии, затем его представили на рассмотрение Генеральной Ассамблеи ЮНЕСКО. Наконец в 1966 году в ЮНЕСКО единогласно приняли резолюцию, в которой Ауровиль был объявлен проектом, важнейшим для будущего человечества.

В феврале 1968 года около 5 тысяч человек собралось на пустынном плато вокруг большого баньяна — в центре будущего поселения. На торжественную церемонию открытия строительства съехались люди из 124 стран мира, в знак будущего единства жителей этого поселения каждый из них положил горсть родной земли в специальную мраморную урну. Ауровиль создавался как город мира, где люди из разных стран, разных национальностей, разных убеждений смогли бы создать сообщество новых людей, преодолевших разногласия, взаимную вражду и нетерпимость.



Законы другой жизни

Сегодня Ауровиль — это место, где много зелени и цветов. Есть ровные дороги и дорожки для велосипедистов, здания поражают архитектурной изощренностью.

Важный принцип обустройства города — забота об экологии. Ауровиль не просто зеленый город, который появился среди пустыни, — люди здесь стараются максимально бережно относиться к природе: используют солнечные батареи, вторичную переработку мусора и т. д.

Важно, что в городе нет одного правительства: серьезные решения, затрагивающие все общество, принимаются собранием жителей, которое состоит из всех ауровильцев старше



Город рассвета

Жить в гармоничном мире человечество мечтало не одну сотню лет. Еще мыслители прошлого грезили об идеальном устройстве общества. Так, например, Томмазо Кампанелла, итальянский философ XVII века, писал о Городе Солнца — месте, где не будет голодных, а народ будет жить в общине и думать только о всеобщем благе и развитии. Кампанелла не смог воплотить свои идеи, но... Мечта осталась — люди и сегодня хотят жить в мире, где не нарушаются законы природы, нет вражды, бега за деньгами и карьерой, но у каждого есть все необходимое для жизни, а главное — есть возможность духовного развития.



микке, проводилось и проводится множество экспериментов.

Дети в Ауровиле знают, как правило, два, а то и три языка. Кроме того, в школе обязательно изучают тамилский язык. Дети быстро усваивают языки, общаясь друг с другом. Это происходит очень естественно, как бы в игре, без натуги и зубрежки. Главная



цель образовательных программ в Ауровиле — дать ребенку возможность развиваться целостно, не теряя связи со своей душой. Постепенно вводится система свободного выбора, которая позволяет учащимся самим выбирать предметы, в особенности в старших классах. Одновременно делается особый упор на спорт, физическое воспитание, что способствует гармоничному и здоровому развитию. Много внимания уделяется программам, развивающим чувство красоты, дающим возможность заниматься искусством.

Сердце города

Самое удивительное место в Ауровиле — это Матримандир, что переводится как Храм Матери. Он сделан в виде огромного шара высотой 36 метров, поверхность которого составляют золотые диски. Каждый диск покрыт небольшими квадратиками, где тонкое сусальное золото специальным образом запечено в стекле. Начиная от плавильных печей, резаных инструментов и заканчивая специальным цементом, водо- и грибовоустойчивыми за-

щитными материалами, стеклом, — все здесь придумано и сконструировано специально для ауровильского храма.

Вокруг храма в 12 лепестках располагаются комнаты для медитаций. В верхней полусфере этого здания находится главное помещение — внутренний зал цилиндрической формы, полностью облицованный белоснежным мрамором. Здесь на небольшом расстоянии от стен по окружности установлено двенадцать колонн, которые реально ничего не поддерживают — даже не достигают свода.

В центре зала на пьедестале покоится самый большой в мире цельный сферический кристалл. Этот хрустальный шар диаметром около 70 см сделан в Германии и подарен Ауровилу фирмой «Карл Цейс». Кроме шара, в зале ничего нет, — там всегда царит тишина, покой и прохлада. На протяжении всего дня на кристалле фокусируются солнечные лучи. Солнечный свет, отраженный системой зеркал, управляемых электроникой, проходит через отверстие в верхней полусфере и падает на хрустальный шар, который освещает с помощью этого света весь зал.

Человек будущего

Жители Ауровила приехали сюда более чем из 35 стран мира. Они представляют все возрастные группы (начиная от грудных младенцев и заканчивая теми, кому за восемьдесят, средний возраст — около 30 лет), все социальные слои, разные уровни образования и культуры. Население Ауровила постоянно растет и сейчас составляет около двух тысяч человек, примерно треть из которых — индийцы. Люди живут в компактных общинах-садах. В общине может быть от пяти человек до нескольких десятков, в каждой проживают люди разных национальностей: тамилцы, французы, немцы, голландцы, русские, украинцы и др. Приехав сюда, люди осознают, что цель Ауровила — реализация человеческого единства, которая будет способствовать развитию всего человечества в целом.

Во всем мире Ауровиль признан как единственный продолжающийся до настоящего времени эксперимент в области человеческого единства, получивший благодаря ЮНЕСКО международную поддержку.

«...Это должно быть место, где человеческие отношения, которые пока что основываются почти исключительно на соперничестве и борьбе, заменились бы на стремление превзойти другого в способности творить добро, на сотрудничество и истинное братство» (Мирра Альфасса, основательница Ауровила).

Юлия Бармаева

Я И МЫ

Есть только миг между прошлым и будущим,
Именно он называется жизнью!

Уже не одно десятилетие эту замечательную песню «Промиг» с энтузиазмом поёт вся страна. Яркий поэтический образ, воплотивший в себе целую философию, неизменно трогает душу. Петь-то мы поём, а вот использовать эту философию в жизни удаётся далеко не каждому. Что имеет в виду? Наш разговор — о принципе «жить здесь и сейчас», который впервые обосновал и широко применил в психологической практике Ф. Пёрлз, основоположник гештальттерапии.

Многие психологические школы поддержали концепцию Пёрлза: именно сиюминутное пребывание в настоящем даёт возможность не только сохранить психическое здоровье, но и быть счастливым в нашей непростой, зачастую далекой от идеала, жизни.

Чем плохо жить на автопилоте?

О чём мы думаем, проснувшись утром и собираясь на службу? Где в это время находятся наши мысли? Как правило, либо в прошлом, либо в будущем, либо в иллюзорном пространстве: мы что-то мысленно «переживаем», планируем свой график. При этом всё делаем «на автомате». По дороге на работу — то же самое. И вот мы наконец на рабочем месте... Здесь у всех происходит по-разному. Есть счастливчики, которые испытывают удовольствие от своего труда — от самого процесса. Они-то как раз находятся «здесь и сейчас». Но ведь много и тех, кто на рабочем месте становится «механизмом»: автоматически совершает нужные действия, хотя мысли тем временем находятся далеко.

Если человек в своей жизни находится преимущественно «здесь и сейчас», то он, в первую очередь, действует — и тем самым меняет своё настоящее. Он не «сидит возле разбитого корыта», а мастерит новое, как минимум.

После работы, естественно, необходимо отдохнуть: что-то почитать, посмотреть какой-нибудь фильм, — то есть погрузиться в иную реальность. Хорошая книга, хороший фильм или спектакль по определению должны расширять наше мировоззрение, давать новый опыт, который помогает в жизни, но... к сожалению, в последнее время всё чаще нам встречаются книги и «зрелища» другого рода. Они помогают развлечься, преодолеть скуку, и только. В самих развлечениях ничего плохого, конечно, нет, но важно знать меру...

Так отстранённость от реальности становится порой нормой жизни современного

человека, что неизбежно приводит его к конфликту с самим собой. От чего возникает этот конфликт? От нехватки переживания настоящей жизни, а ещё — от несоответствия настоящей и вымышленной реальности. Вообще говоря, эта тема непростая и заслуживает отдельного разговора.

«Хочу быть столбовою дворянкой!»

Психика человека устроена таким образом, что представления и мысли в нашей голове способны порождать множество «пустых», ничем не подкреплённых переживаний и мотивов. Что имеется в виду? Например, один из сотрудников предприятия считает, что именно он должен стать начальником отдела. Собственная должность перестаёт его устраивать. Он страдает от несоответствия, начинает совершать неприглядные поступки, чтобы добиться желаемого. Наконец добивается, а через какое-то время выясняется, что он ничемный руководитель и завалил всю работу отдела. Так ложные мотивы заводят людей в тупиковые ситуации. А причиной ложных представлений как раз и является привычка жить вне настоящего момента...

тельности, принятии настоящего момента вызывает настоящий протест. Об этом знают все практикующие психологи. «Я не должен жить такой жизнью, я достоин лучшей судьбы!» — вот аргумент всех неудовлетворённых жизнью. И ведь действительно: у человека может быть плохая работа, грубый и пьющий муж или нелюбящая, сварливая жена, невыносимые жилищные условия... Так что же, принимать всё это? Ценить?

Конечно, всё это ценить не нужно, а вот ценить своё настоящее просто необходимо!

Искусство жить здесь и сейчас

Если человек в своей жизни находится преимущественно «здесь и сейчас», то он, в первую очередь, действует — и тем самым меняет своё настоящее. Он не «сидит возле разбитого корыта», а мастерит новое, как минимум. Терпят недостойные условия, не умеют менять свою жизнь как раз те, кто научился уходить в иллюзорную действительность, кто мыслями живёт в «светлом будущем», которое вроде бы само собой должно «свалиться». А жизнь в таком случае как раз проходит мимо...

Окружающий мир даёт нам массу возможностей для «подзарядки», для положительных эмоций, но, чтобы воспользоваться этими возможностями, необходимо находиться в контакте с этим миром, то есть быть постоянно «здесь и сейчас».

положительных эмоций, но, чтобы воспользоваться этими возможностями, необходимо находиться в контакте с этим миром, то есть быть постоянно «здесь и сейчас».

«Летать так летать!»

Как вернуть способность находиться «здесь и сейчас»? Именно «вернуть», потому что в детстве у каждого эта способность была.

Бесценное мгновение настоящего



В первую очередь нужно сосредоточиться на одной главной мысли и постоянно повторять её. Эта мысль может звучать приблизительно так: «Всё важное и значимое для меня происходит сейчас. Именно сейчас я живу. Неважно, что я делаю в этот момент, но я полностью отдаю себя этому моменту». Помните, как в песне Розенбаума: «Любить так любить, летать так летать!» И как «аппетит приходит во время еды», так и вкус к жизни начнёт возвращаться.

Общаясь с другими, нужно сосредоточить своё внимание на них, — ведь часто мы общаемся, не глядя друг другу в глаза и слушая «вполуха». Особенно полной концентрации внимания при общении заслуживают близкие люди, только так можно сохранить любовь во взаимоотношениях. Нехватка внимания со стороны партнёра — одна из главных причин разлада в семьях. Сосредоточенность на окружающем мире, спонтанность восприятия — вот ключ к бесконечному переживанию радости бытия. Чтобы жить «вкусно», вовсе не обязательно создавать какие-то особенные условия, необходимо лишь вернуть навык переживания каждого мгновения как бесценного. Всё, что для этого нужно, — не уходить постоянно в свои мысли и делать всё, что необходимо, с полным вниманием к процессу. Это очень просто, ребёнок внутри каждого из нас отлично знает, как это делать.

Ошо, один из духовных учителей прошлого века, считал спонтанность восприятия главным условием духовного развития. «Тому, кто правильно живёт в настоящем, не придётся сожалеть о том, что он совершал в прошлом, и беспокоиться о будущем». Смысл жизни — в самой жизни. Так давайте же будем открыты для её восприятия.

Марина Душенко, психолог

Как только человек утрачивает способность ценить настоящий момент бытия, он тут же начинает продуцировать множество иллюзий, которые якобы должны сделать его счастливей. Ему кажется: вот была бы квартира больше, машина лучше и т. д. и т. п. — жизнь стала бы качественно другой. Точно как старуха из пушкинской сказки о золотой рыбке: новое корыто есть, но не радуется. Кажется, что сможет порадовать новый дом, но и он не приносит счастья, — как, впрочем, и царствование... Всё не то, потому что «лучше там, где нас нет».

Это действительно серьёзная проблема. У многих людей мысль о принятии действи-

Только полноценно проживая каждое мгновение жизни, находясь в постоянном контакте с окружающим миром, человек развивается, раскрывает свой потенциал, способности, учится правильно взаимодействовать с людьми, находит любимую работу, любимого человека, не упускает счастливые шансы, которые постоянно предоставляет жизнь. А главное — он находится в гармонии с самим собой, потому что полноценно живёт, а не ожидает жизни.

Если задуматься, то становится обидно от того, сколько времени мы тратим на ненужные мысли и переживания. И «решаем, решаем» наши проблемы... в голове: осуждаем обидевших нас, страдаем от непонимания, растрчивая драгоценную энергию. Поэтому нам и не хватает энергии на активность в жизни. Окружающий мир даёт нам массу возможностей для «подзарядки», для

О ЧЕМ ПИШУТ

Здоровье на блюдечке

«Ты — это то, что ты ешь», — человечеству эта истина известна с давних времен. Сегодня многочисленные исследования учёных подтверждают: уровень нашей активности и общее состояние здоровья напрямую зависят от потребляемой пищи. Особенно важно следить за своим рациональным тем, кто имеет проблемы со здоровьем.

Что же мы должны есть, чтобы стать здоровыми, красивыми, активными долгожителями?

Говядина моего сердца

Многие считают, что мясо не приносит большой пользы нашему здоровью, а сердечникам и вообще способно нанести вред. Однако одно из последних исследований научно-популярного американского журнала о здоровом питании опровергает эту точку зрения. Исследователи пришли к выводу, что люди, которые включают в свой ежедневный рацион говядину, имеют более низкий уровень холестерина крови, чем те, кто говядины не употребляет.

В эксперименте приняли участие несколько десятков человек, страдающих повышенным давлением. Специально разработанный медиками и диетологами рацион волонтеров состоял из



мяса, молочных продуктов, зерновых, а также свежих овощей и фруктов. Для приготовления блюда использовались исключительно постные сорта мяса. У участников эксперимента, которые употребляли ростбиф и другие блюда из говядины, уже через месяц исследования на 20% снизился уровень «вредного» холестерина, а полезного — повысился на 13%.

Почему же результаты исследования идут вразрез с десятками предшествующих экспериментов? Причина в том, что в предыдущих исследованиях в расчёт бралось не только свежее мясо, но и продукты его переработки: колбасы, сосиски и др.

По мнению учёных, олеиновая кислота, в большом количестве содержащаяся в мясе, — настоящий эликсир здоровья для сердца, хотя самое полезное

в составе говядины — это стеариновая кислота, которая повышает содержание «хорошего» холестерина в крови.

Орех: не в бровь, а в глаз

Австралийские ученые обнаружили, что грецкие орехи способны помочь нам сохранить до старости хорошее зрение. Дело в том, что грецкие орехи, как и рыба, богаты жирными кислотами омега-3, которые снижают риск появления возрастных изменений центральной части сетчатки — макулы. А ведь именно дегенерация макулы приводит к потере зрения в преклонном возрасте.



По словам учёных, регулярное употребление небольшого количества грецких орехов уменьшает риск слепоты на целых 35%! Жирные кислоты препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, снижают воспалительные процессы и повреждения в клетках.

Лимонное настроение

Холодная погода и недостаток солнца в зимнее время порой вызывают у нас непреодолимое желание спать круглыми сутками: в транспорте, на работе, после работы. Оказывается, для того чтобы взбодриться утром, есть очень простой и эффективный способ... Дело в том, что после ночного сна организму требуется определённое количество влаги, чтобы отфильтровать токсины и улучшить работу клеток. И чтобы поддержать в организме достаточный уровень гидратации, достаточно выпить натощак стакан воды с ломтиком лимона.

Помимо того, что «волшебный напиток» снабжает наш организм необходимой ему влагой, он также обеспечивает оптимальный баланс антиоксидантов и электролитов. Лимон — это естественный источник витамина Р, который в несколько раз усиливает работу витамина С. Согласно исследованиям, употребление чистой воды с лимоном улучшает проницаемость сети капиллярных сосудов, а также кровоток, поэтому человек чувствует себя не возбужденным (как, например, при потреблении кофеина), а скорее освежённым.



По материалам сайта <http://medlinks.ru>

В Международном центре цигун

проводится набор желающих заниматься по системам цигун и тайцзицюань.

Формируются группы по 6–10 человек. Возможны индивидуальные занятия. Курс ведут специалисты, прошедшие обучение в Тяньцзиньском университете традиционной китайской медицины.

Объявляется набор в **дневную группу «Цигун, тайцзи для новичков»**, занятия ежедневно по будням с 12.00 до 13.30.

Каждую субботу с 16 до 17 часов — занятия-презентации. Для новичков — бесплатно.

Справки и запись по телефонам: 8 (383) 212-50-57; 8-913-483-29-88. Наш адрес: г. Новосибирск, ул. Ермака, 3 (ст. метро «Красный проспект»).



компания
Ли Вест

МАГАЗИН ЗДОРОВЬЯ

продукция традиционной китайской медицины

Часы работы:
понедельник — пятница — с 10.00 до 19.00,
суббота — с 10.00 до 16.00.

Бесплатные консультации по применению продукции и здоровому образу жизни.

Главный офис компании:
Новосибирск, ул. Ермака, 3
Тел. 8 (383) 212-50-55

www.livest.ru



Во всех информационно-сервисных центрах компании «Ли Вест» проводятся оздоровительные и информационные мероприятия, направленные на сохранение красоты и здоровья. Подробная информация по адресам, указанным ниже.

Газета «Мысли и здоровье», № 35, январь-февраль 2012.

Уредитель и издатель: ООО «Издательство «Ли Вест», 630091 г. Новосибирск, ул. Ермака, 3, тел. 8 (383) 218-89-06.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-29076, выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия от 17 августа 2007 г.

Главный редактор Лузанин К. А.

Редакционная коллегия: Армева Л. А., Веселова Е. В., Андригина К. Д., Бармаева Ю. Е.

Адрес редакции: 630091, г. Новосибирск, ул. Ермака, 3, к. 20, тел.: 8 (383) 218-89-06, 201-15-88, e-mail: print@liwest.ru

Газета отпечатана в типографии ОАО «Советская Сибирь»,

630048, Новосибирск, ул. Н.Данченко, 104.

Тираж 60 000 экз. Бесплатно. Дата подписания в печать: 03.02.2012.

По графику — 18:00, фактически — 18:00. Дата выхода: 06.02.2012.

Головной офис: Новосибирск, ул. Ермака, 3, 8 (383) 212-50-55, 212-50-56 т./ф. liwest@liwest.ru, К. Маркса, 51, оф. 204, 8 (383) 364-37-01, 8-913-912-76-14, Академгородок, Деловой проезд, 9, 8 (383) 330-20-37; Владивосток, ул. Светланская, д. 9, 2 этаж, 8 (4232) 414-884, 22-08-86, greenspring.vlad@mail.ru; (м.с.ч.ч.ч.ч.ч.) ул. Пилотова, д. 8 (4232) 91-35-62, ssp@ozon.ru@mail.ru, akuliyev@mail.ru; Кемерово, ул. Боллогорская, 26, 8 (384-2) 54-38-27 (с.р.), green-spring@kem.ru; Москва, ул. Ольховская, 4 (метро «Краснодарская», «Смоленская», «Бауманская»), Офисный Центр «Ольховский», офис Т, тел. (495) 502-21-85, liwest.msk@mail.ru, muzabest@mail.ru; Нижний Осташевский пер., 5, стр. 43, оф. 2, м. «Курская», 8 (495) 785-65-86 т./ф. (с.р.), 8-926-523-38-22 (с.), bucha@li.net; Смоленский бульвар, д. 24, офис 30, м. «Смоленская», Офис на Садовом Кольце, тел./факс 8 (499) 248-3337, 8826972332, muzabest@mail.ru; ул. Малая Ордынка, 11 (Климентовский переулок, 9, м. «Триумфальная», 8 (495) 664-21-54, 789-01-83, 8-926-748-87-41, liwestsk@mail.ru; ул. Большая Семеновская, д. 15 (м. «Электрозаводская»), 8 (495) 210-46-77, 8 (495) 410-27-26, 8-800-014-12-74, avtorok@rambler.ru; ул. Никольская, д. 4, офис 345Б, 8 (495) 698-12-33, 698-28-18, 8-903-292-45-94, 9885-1123334, 8910-4123130, 4126039@gmail.com; Санкт-Петербург, ул. Кировская, д. 22 (вход под аркой, справа), м. «Чернышевская», тел./факс 8 (12) 273-84-14, 272-88-87, 8-921-830-17-38 (с.р.), penina@li.org.ru; Чита, ул. Бугина, 24, оф. 6, 7, 8, 8 (3022) 32-47-84, beget@mail.ru; Украина, Киев, ул. Гайдара, 6, к. 213, 214, 215, 8 (1038) 044-206-30-28 (с.р.), 206-30-27, liwest@i.com.ua; Чехия, Прага, Колетни 910 (04, budova G, 8-10-420-27-550-253, liwestpraha@seznam.cz; Болгария, Варна, 9000, ул. Бульвар Сливница, 62, 8-10-389-052-62-31-42, 0898-564935, valentinadem@abv.bg; Дагестан, Хасавюрт, ул. Грозненская, 45, 8-928-77-48-24, ayava_liwest@mail.ru; Чечня, Грозный, ул. Глинковская, 89, (8928) 949-49-47, 8-963-706-26-42, sallyeva7@mail.ru, Ergrozyu@mail.ru; Калуга, ул. Поповская, 30, офис 252, 8 (4843) 72-28-28, 8-920-613-27-64, KALUGA-PIVA@mail.ru; Челябинск, ул. Энтузиастов, 11, к. 110, 8 (351) 260-81-00 т./ф. (с.р.), 8-912-893-2005, greenspring05@mail.ru; Ульяновск, ул. Марш Марса, д. 13А, корп. 3 (ПЦ «Аларат»), 8 (8422) 04-56-16, с.р., 8-929-790-59-05; м.Херитива@yandex.ru; Новокузнецк, пр. Строителей, 42, 8 (3843) 71-54-09 (с.р.), 8-913-312-05-44, yakina_yuliyu@mail.ru; Барнаул, ул. Матвеевская, 10, 2 этаж, офис 5, тел. 8 (3852) 248-555, mrt@mail.ru/yandex; Комсомольск-на-Амуре, ул. Васильева, 12, оф. 105; 8-909-861-32-66, 8 (4217) 27-27-22.

WWW.GAZETA-MZ.RU

