



3 Ушу каждый день

5 Секрет долголетия раскрыт

7 Масло, спасающее жизни

Радость жизни

газета для тех, кто молод душой



28 февраля 2017 г.

Я БОЛИ РАЗВЕДУ РУКАМИ

ОСТЕОПАТИЯ – ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ПОМОЩИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Сегодня вряд ли найдется человек, ни разу не слышавший слово «остеопатия». Но многие ли ясно представляют себе, что это понятие обозначает? Ведь несмотря на то, что основные постулаты этого метода альтернативной медицины были сформулированы американским хирургом Э.Т. Стиллом более 130 лет назад, для нашей страны остеопатия продолжает оставаться «терра инкогнита» – неизвестной территорией.

Чтобы узнать «из первых уст», что же это за метод лечения, мы обратились к главному внештатному специалисту по остеопатии в Приволжском и Южном федеральных округах РФ, преподавателю Института остеопатии Санкт-Петербурга, профессору кафедры неврологии, рефлексотерапии и остеопатии Казанской государственной медицинской академии, доктору медицинских наук Альфреду Гайнутдинову.

Холистический и мануальный

– Альфред Ризванович, сегодня можно говорить о буме остеопатии в нашей стране... Вы согласны? В чем причина такого интереса?

– Дело в том, что на сей момент распространенность заболеваний опорно-двигательной системы достигла масштабов эпидемии, об этом говорят и данные экспертов Всемирной организации здравоохранения. Причем такая картина наблюдается не только в России, но и во всех развитых странах. А ведь эти заболевания нередко приводят к длительной нетрудоспособности и даже инвалидности.

По этой причине в последние годы идет интенсивный поиск новых, в том числе немедикаментозных, но эффективных методов лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательной системы. Именно поэтому остеопатическая медицина, или остеопатия, оказалась в центре внимания и медиков, и пациентов.

– Так что же такое «остеопатия»? В чем суть этого метода?

– Во-первых, говоря об этом подходе к лечению, следует использовать слово «холистический», то есть «целостный». Это значит, что остеопатия сосредоточена на лечении человека в целом, а не отдельных болезней. Во-вторых, это мануальная терапия, то есть воздействие на организм врача-osteопата оказывает руками. В-третьих, это система профилактики, диагностики, реабилитации и лечения последствий телесных дисфункций, которая восстанавливает природные способности организма к самокоррекции. Ведь наше тело обладает способностью к регенерации, восстановлению. Таким образом, основная цель

остеопатии – нормализация физиологических функций мышечно-скелетной системы, а также профилактика заболеваний опорно-двигательной системы на стадии, когда она еще не привела к органическим нарушениям, когда можно повернуть все вспять.

«Приходи к нему лечиться...»

– Альфред Ризванович, а с какими проблемами и симптомами чаще всего к Вам приходят пациенты?

– Безусловно, это мышечно-суставные синдромы: миофасциальные боли, «радикулиты», «прострелы», нарушение свободы движений в позвоночнике и периферических суставах. Очень часто обращаются пациенты с функциональными нарушениями центральной и периферической нервной системы: головными болями, головокружениями, синдромами вегетативной дистонии, синдромом хронической усталости и рядом других заболеваний.

ГАЙНУТДИНОВ АЛЬФРЕД РИЗВАНОВИЧ

Родился 29 июня 1961 года

Доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии, рефлексотерапии и остеопатии Казанской государственной медицинской академии. Лауреат Государственной премии Республики Татарстан в области науки и техники (за работу «Фундаментальные и прикладные аспекты миофасциальной боли в клинической медицине»). Член Российской остеопатической ассоциации. Заместитель главного редактора научно-практического издания «Российский остеопатический журнал». Преподаватель Института остеопатии Санкт-Петербурга.

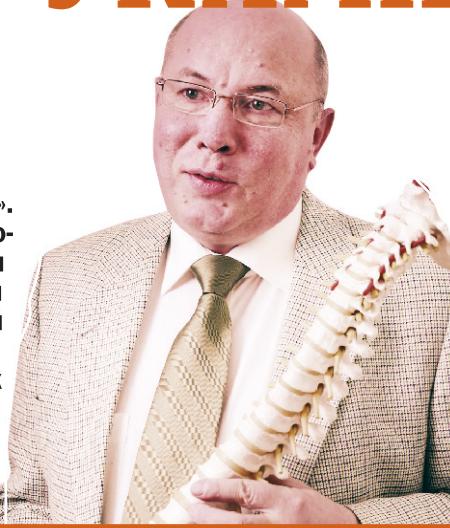
Остеопатия также эффективна при дисфункциях внутренних органов: болях, дискинезии желудочно-кишечного тракта, респираторных и мочеполовых нарушениях. Приходят и больные, находящиеся на реабилитационном этапе после хирургических операций или травм, с болями в суставах, ограничением их подвижности. Если говорить о женщинах, то у них

причинами посещения остеопата становятся: хронические тазовые боли, предменструальный синдром, болезненные менструации, хронические воспалительные и спаечные процессы органов малого таза, а также проблемы во время беременности и послеродового периода.

От детей до стариков

– Получается, что остеопатия лечит не только позвоночник и суставы, но и внутренние органы?

– Действительно, существует несколько взаимосвязанных направлений лечения. Есть **структуральная остеопатия**, направленная



связками; **висцеральная остеопатия**, которая занимается функциональными проблемами внутренних органов: пищеварения, мочеполовой системы, сердца, легких и т.д.; **крайальная остеопатия**, занимающаяся улучшением функций спинного и головного мозга, в том числе нормализацией церебрального кровотока и ликвородинамики. Так что остеопатические методики охватывают практически все тело человека!

Необходимо также подчеркнуть, что остеопатия широко используется для лечения и профилактики заболеваний у детей с самых первых дней жизни, а также у людей пожилого возраста. Это возможно благодаря тому, что отличительной чертой остеопатических техник является мягкость и деликатность методов лечения.

Не для всех

– А есть ли какие-нибудь противопоказания к проведению остеопатических сеансов?

– Да, и на этот счет существуют методические рекомендации. Нельзя проводить остеопатическое лечение при острых инфекционных заболеваниях и лихорадочных состояниях, кровотечениях, если у пациента есть злокачественные новообразования, системные заболевания крови. Также препятствием будут легочно-сердечная недостаточность 3-й степени, гипертонический и гипотонический кризы, острые нарушения мозгового кровообращения в острейший и острый периоды, гнойные процессы любой локализации. Естественно, что нельзя применять остеопатическое лечение к пациентам, отказывающимся от сеансов по психологическим причинам, ну и при ряде психических заболеваний.

Медицина будущего

– А как сочетается остеопатия с другими методами терапии?

– Вы знаете, когда выражены и функциональные, и органические нарушения, врач-osteопат, несомненно, поможет пациенту, но работать он должен рука об руку с врачами других специальностей. Остеопатия может и должна сочетаться с другими методами лечения, но не в день проведения остеопатического сеанса. Остеопатия обладает огромным потенциалом в персонифицированной профилактической медицине, в том числе это касается заболеваний органов опоры и движения. Роман УСАЧЕВ

Альтернативная медицина

Сколько стоит радость движения?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАЩИТЫ СУСТАВОВ

Заданные дачники хорошо знают, как ухаживать за всеми растениями на своих участках. Автомобилистам известно почти все об обслуживании любимой «ластишки». Хозяин дома в курсе, во что обойдется ремонт крыши, полов, отопления. А интересуетесь ли Вы тем, как работает Ваше тело? Умеете ли ухаживать за сосудами, позвоночником, мышцами? Знаете, сколько стоит восстановить вышедший из строя сустав?

Другая крайность

Недавно, просматривая подборку материалов о лечении коксартрозов, наткнулась на статью в «Московском Комсомольце» за 21 сентября 2008 г. «Сустав преступления», где описана волнившая история о том, как «вполне здоровая и успешно работавшая женщина, заплатившая изрядные деньги, потеряла трудоспособность и приобрела II бесцрочную группу инвалидности». Речь идет о враче-терапевте, слепо доверившейся именитому коллеге, убедившему ее в 42 года(!) при диагнозе «диспластический коксартроз» и вполне сносном самочувствии в необходимости замены обоих тазобедренных суставов эндопротезами. В течение последующих 10 лет бедняга прошла через 8 тяжелых операций и несколько судебных процессов. История до сих пор не закончилась, но она хорошо иллюстрирует то, что созданный в общественном сознании стереотип: «Никогда не занимайтесь самолечением, при первых же симптомах сразу обращайтесь к врачу!» – имеет и другую сторону медали. Речь о том, что люди перестают брать на себя ответственность за сохранность собственного здоровья, перекладывая ее на врачей, и забывают при этом, что врачи тоже люди. Доверие, конечно, должно быть, но не слепое и бездумное. Так же нужно осознавать, что большая часть работы по оздоровлению организма и поддержанию здоровья лежит на самом человеке, а не на его докторе.

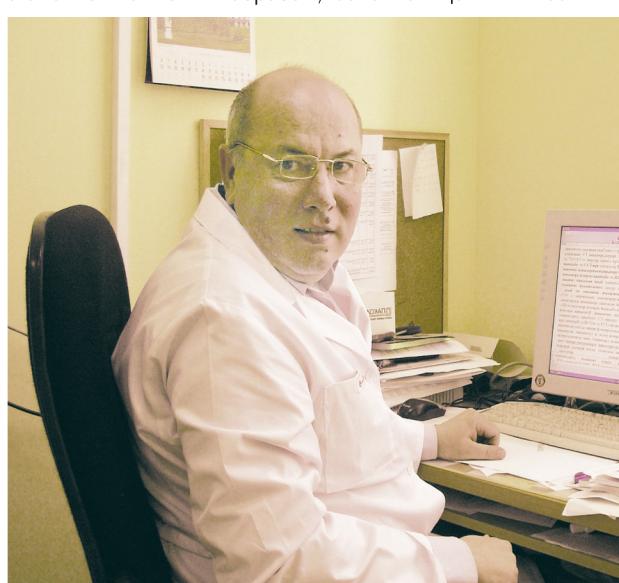
Если пациент хочет жить, медицина бессильна

А вот совершенно противоположный случай. О нем рассказали создатели документального фильма «Раскрывая тайны природы. Живые суставы». Бывшему спортсмену Алексею Федорову после перенесенного гриппа поставили диагноз «ревматоидный артрит». За полгода, несмотря на очень дорогое лечение, болезнь так прогрессировала, что молодой человек превратился в калеку в инвалидном кресле. Лечебные врачи предлагали лишь один выход – операцию по замене суставов. Тогда Алексей решил



взять здоровье в свои руки: поэтапно, за несколько месяцев изменил питание и начал мало-помалу тренировать неуправляемое тело. И болезнь отступила, она проиграла Алексею! Что делают медики? Не верят!

► стр. 2



► Продолжение. Начало на Стр. 1

Интересно, что о подобном случае на днях мне поведал коллега из редакции. Его диагноз –



поймем, что что-то пошло не так. Боль ведет к физическим страданиям и ограничениям в движении, поэтому первое желание – эту лампочку выключить. Это понятно и вполне естественно, но вот второй реакцией должно стать желание разобраться в причинах возникновения проблемы и по возможности устраниить их. Если этого не сделать, разрушим то ценное, что сами создать не можем. Тут необходимо помочь врачу. Да, это траты времени и денег. Но мы понимаем, что своевременно и правильно поставленный диагноз, грамотно назначенное лечение, при условии нашего осмысленного выполнения рекомендаций, поможет предотвратить гораздо большие потери нервов, сил, денег и времени.

Что же нужно?

Третьим у разумного человека должно возникнуть желание научиться ухаживать за своими суставами, понимать, что для них полезно, а что вредно. Ведь им нужно здоровье всего организма в целом. Сбои в работе гормональной и иммунной систем, нарушение обмена веществ, кровообращения и иннервации являются причинами, по которым наши суставы выходят из строя. И что нам с этим всем делать? Создать себе условия, как можно более соответствующие здоровому образу жизни.

Отдых

Необходимо соблюдать режим: ночной качественный сон не менее семи часов. В это время вместе с нами отдыхают и восстанавливаются суставы. При этом необходимо обеспечить расслабление окружающих их мышц. Суставам полезно сухое мягкое тепло. А холод, перегрузки и травмы – их первые врачи.

Уникальный дар

Все мы имеем при рождении более 300 замечательно устроенных образований в нашем теле, называемых суставами. Мы ими прекрасно владеем, многие из нас даже виртуозно. А они дают нам потрясающие возможности совершать бесконечное количество разнообразных действий и движений. Эти возможности мы используем естественно, как данность, для исполнения своих желаний и целей, совершенно не задумываясь, до тех пор, пока... Пока в один, как правило, самый неподходящий момент не включится красная лампочка «БОЛЬ» и мы не

Тепло или скальпель? Тепловой массажер «Доктор суставов Классик М» поможет избежать операции!

«Заниматься своим здоровьем нужно не за три дня до смерти, а за три года до начала болезни», – гласит древняя китайская мудрость. «Гром не грянет, мужик не перекрестится», – говорится в русской пословице. Нередко мы идем с больными суставами за помощью к врачу, когда ситуация уже слишком запущена; делаем рентген, выслушиваем приговор, готовимся к операции... Тепловой массажер «Доктор суставов Классик М» от компании «Витал Райз» поможет Вам ухаживать за суставами и не допустить операции!

Операция – спасение?

Медицина не стоит на месте. Изобретаются все новые и новые способы лечения.

Пересадкой

органов сегодня никого не удивишь. Пластическая хирургия достигла таких высот, что с помощью рук хирурга и современных медицинских инструментов смоделировать нужные формы тела, черты лица и даже сменить пол не является чем-то невероятным. Гормонозаместительная терапия позволяет людям жить без щитовидной железы. Заменить свой сустав (или даже несколько) на искусственный также стало совершенно обыденным делом.

К сожалению, часто, читая или слушая такую информацию, мы с Вами не придаём ей достаточной значимости, думая, что наверняка найдутся таблетки или другие возможности медицины, которые «поднимут нас на ноги». А если попробовать представить жизнь без больниц, врачей и аптек? Не к кому обратиться за помощью, никто не поможет... Может, тогда мы по-другому относились бы к здоровью?

Количество операций по эндопротезированию крупных суставов стремительно растет. Но врачи сеют, что число оперативных вмешательств недостаточно по сравнению с потребностями. Необходимо гораздо больше! Люди годами ожидают своей очереди на операцию, живут надеждой на то, что наконец-то смогут двигаться без боли, вернуть суставам былую подвижность. Но ведь после операции возможны осложнения: инфекции, переломы, тромбозы и др. А что, если надежды не оправдаются? А что, если



Упущенное время

А если попробовать не винить, как это принято, во всех проблемах врачей и всю медицину, а понять, в чем наша ответственность за здоровье суставов?!

Почему мы бездействовали, когда сустав еще не болел, когда он всего лишь «похрустывал» при движении? Почему мы не пересмотрели свое питание, когда слышали отовсюду: «Лишние килограммы – нагрузка на суставы»? Что, в конце концов, мы предприняли для того, чтобы остановить начавшийся артоз?

Если проанализировать, в большинстве случаев вся помощь суставам сводится к использованию средств, которые снимают воспаление и боль. Вы временно облегчаете симптомы, а процесс разрушения продолжается.

Помоги своим суставам!

А может, достаточно принять какую-нибудь чудо-таблетку? Или существует какой-нибудь чудо-врач, который за один прием решит все наши проблемы? Как бы Вас это не огорчало, но, конечно, нет! Необходим комплекс мер: снижение веса, недопущение перегрузок, лечебная гимнастика, правильное питание и т.д.

Ко всему вышеперечисленному хочу предложить Вам еще одного хорошего помощника (заметьте, он Вам именно поможет, а не сделает всю работу за Вас!). Это тепловой массажер «Доктор суставов Классик М» от компании «Витал Райз».

Этот прибор имеет S-образную форму, что позволяет его удобно фиксировать на суставе. Он будет работать как теплый компресс с нефритом и турмалиновой керамикой. «Доктор суставов Классик М» оснащен удобным пультом – регулятором температуры. Степень прогрева можно менять от легкой теплоты до прижигания.

Главная функция этого прибора – эффективный прогрев. Благодаря локальному нагреванию усиливается кровоток, а соответственно, улучшается питание

Питание

Напишите себе на холодильнике: 20x80. Двадцать – это рыба, мясо, морские и молочные продукты; восемьдесят – овощи, фрукты, ягоды, зелень. Так и питайтесь. Это нужно для поддержания нормального кислотно-щелочного равновесия в нашем теле, что очень важно для суставов. Страйтесь как можно меньше есть промышленно переработанных продуктов, сладостей, фастфуда и прочих вредностей, ведь каждый лишний килограмм – это дополнительная гиря, подвешенная к коленям. Также суставам очень нужна чистая хорошая вода. Лучше всего пить живую (слабощелочную отрицательно заряженную) воду.

Движение

Подвижность суставам нужна, как нам воздух, по-

тому что питаются и дышат хрящи только благодаря движению внутрисуставной жидкости. Так как в течение дня они в основном испытывают компрессию (сжатие), то с большой благодарностью откликаются на слабо растягивающие их упражнения. И еще: как здоровому, так и больному суставу нужно укрепление окружающих его связок и мышц, хорошее кровоснабжение этих тканей.

Статья в бюджете «На здоровье»

Конечно, хорошие продукты, приборы для очистки воды, наколенники, велотренажеры, бассейн и лыжи тоже стоят денег, а занятие всем этим требует сил и времени. Но подумайте, насколько это приятнее и дешевле операций по замене суставов и инвалидных кресел.

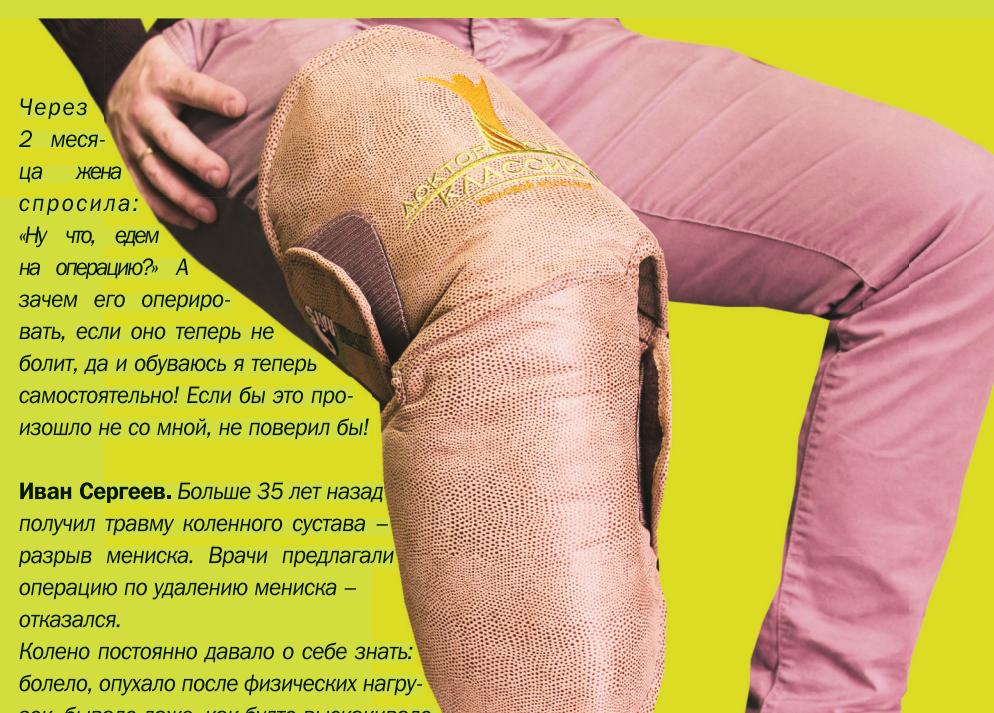
Мария АГУТИНА



сустава, что позволяет снять воспалительный процесс. Многие исследования врачей доказывают, что прогрев инфракрасным теплом избавляет крупные и мелкие суставы от тугоподвижности и болевых ощущений.

Тепловой массажер «Доктор суставов Классик М» станет незаменимым помощником и для людей, которые занимаются спортом. Прогрев суставов снижает риск травматизма, облегчает нагрузку, вызываемую тренировками. Этот прибор очень эффективен и прост в использовании.

Петр Филимонов. После 75 лет стали очень болеть коленные суставы. Не мог даже сам обуваться, жена помогала; каждое движение приносило нестерпимую боль. После обследования врача сказал, что оба коленных сустава надо менять. Но сразу на два колена операцию не делают. Мы начали подготовку к операции и, слава Богу, она прошла успешно. Впереди еще одна операция! А тут подоспела помощь: супруга купила тепловой массажер «Доктор суставов Классик М» от компании «Витал Райз». Я сначала очень недоверчиво к нему отнесся: разве может помочь прибор коленям, которые уже определили для операции? Но пользоваться все-таки начал, так как супруга настаивала, и очень скоро почувствовал облегчение: боль стала отступать, а колено сгибаться.



Через

2 месяца

ца жена

спросила:

«Ну что, едем

на операцию? А

зачем его опериро-

вать, если оно теперь не

болит, да и обуваться я теперь

самостоятельно! Если бы это про-

изошло не со мной, не поверил бы!»

Иван Сергеев. Больше 35 лет назад получил травму коленного сустава – разрыв мениска. Врачи предлагали операцию по удалению мениска – отказался.

Колено постоянно давало о себе знать: болело, опухало после физических нагрузок, бывало даже, как будто выскакивало,

ГИМНАЗИУМ – УПРАЖНЯЮ ТЕЛО (И ДУШУ)

Те, кому довелось побывать в Китае, могли наблюдать такую картину: каждое утро почти в каждом парке сотни пожилых людей вместе делают гимнастику. Упражнения, которые они выполняют, существуют уже более 2 000 лет. Их традиционно называют «ушу», и они невероятно полезны для наших суставов. Ведь здоровье связок и хрящей напрямую зависит от движения.

Сустав – это подвижное соединение двух или нескольких костей. Зачем нужны суставы? Чтобы двигаться. А если мы хотим только лежать на диване, что будет? Заржавеем!

Конечно, работа «на износ» разрушает суставы. Но отсутствие движения тоже приводит к артозу. Ведь при неподвижности ухудшается питание хрящевой ткани, вследствие чего она разрушается. Поэтому в любом возрасте нужна гимнастика для суставов. Например, такая, как ушу!

Цзиньгуун

Конечно, ушу – это сложная гимнастика, и ею не так просто овладеть. Но в ней есть комплекс разминочных упражнений (цзиньгуун), призванных подготовить организм к основным занятиям. Этот комплекс может стать великолепной утренней зарядкой даже для пожилых людей. В него включены упражнения, развивающие подвижность суставов, координацию движений, укрепляющие мышечный корсет, улучшающие работу внутренних органов.

Движения должны быть плавными, гармоничными и красивыми. Каждое упражнение надо делать с наслаждением, как кошка делает свои «потягушки». Интенсивность следует наращивать постепенно, все время «прислушиваясь» к своему телу. Особенно, если в суставах уже начался артоз, их надо разрабатывать с осторожностью, но при этом помня, что полное отсутствие движения в суставах приведет к их окончательному разрушению. Не следует заниматься через острую боль и нельзя допускать появления хруста в суставах.

Важную роль играет большое количество повторений, которое следует доводить до 50–60 раз. Именно это стимулирует регенерацию хрящевой ткани и выработку синовиальной жидкости. Дыхание при занятиях ушу – глубокое диафрагмальное, совершается только животом с выпячиванием на вдохе и втягиванием на выдохе. Диафрагма является великолепным «массажистом» внутренних органов. Поэтому такое дыхание усиливает кровообращение и улучшает работу органов малого таза.

Перед выполнением упражнений сделайте самомассаж в положении сидя. Растирание ведите от пальцев ног к поясу, от пальцев рук к шее и таким образом проработайте все тело, двигаясь от периферии к центру тела, не пропуская ни одного квадратного сантиметра.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Позиция наездника (мабу)

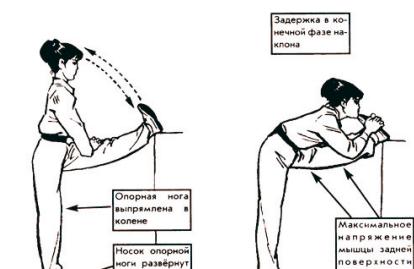
Поставьте ноги на расстоянии 4 ступней (около 1 м) друг от друга. Носки ног направлены вперед, стопы параллельны и прижаты к полу. Опустите корпус вниз так, чтобы ягодицы находились на уровне колен, а бедра были параллельны полу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, плечи опущены, колени развернуты наружу. Смотрите вперед сквозь предметы. Дышите ровно и спокойно, стараясь расслабить все тело. Оставайтесь в такой позе сначала 1 мин. и постепенно доведите время выполнения упражнения до 3–5 мин. (можно и до 10–20 мин.).



Это упражнение улучшает функции внутренних органов, укрепляет мышцы ног и живота, разрабатывает тазобедренный и коленный суставы, управляет осанкой и повышает выносливость организма.

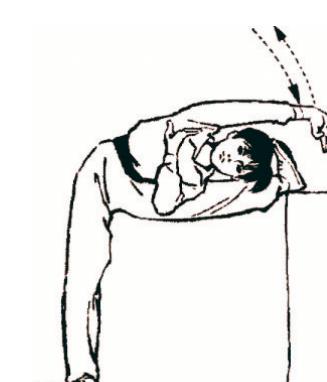
Прямой наклон к ноге (чжэнъятуй)

Положите ногу на опору, находящуюся на уровне пояса, носок ноги тяните на себя. Носок опорной ноги направлен строго к опоре. Обе ноги выпрямлены. Совершайте наклоны грудью к вытянутой ноге, подбородком тянитесь к носку. Выполните 5–6 подходов по 10 повторений для каждой ноги.



Боковой наклон к ноге (цэятуй)

Встаньте боком к опоре и положите на нее ногу (на уровне пояса). Носок поднятой ноги направлен вверх, носок опорной ноги развернут наружу. Делайте наклоны к поднятой ноге. Для каждой ноги сделайте это упражнение также 50–60 раз.



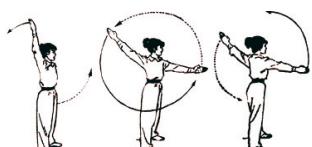
Двигайся или «заржавеешь»!

Древнейшая китайская гимнастика для всех суставов

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

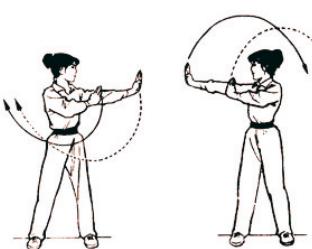
Одновременный круг руками

Ноги на ширине плеч, корпус прямой, левая рука вытянута вперед, правая назад. Делайте одновременные круги руками с поворотами корпуса. Повторите по 20–30 раз в каждую сторону.



Парное вращение рук (шуанцзянь жаохуань)

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты в одну сторону, ладони пальцами вверх. Обеими руками описывайте полный круг, глазами следите за руками. Выполните по 20–30 махов в одну и в другую сторону.



Пружинистые наклоны вперед (чжэнъяцзянь)

Ноги на ширине плеч, голова поднята, взгляд направлен вперед. Держась руками за опору, покачивайтесь вверх–вниз так, чтобы проработать плечевой сустав. Повторите 20–30 раз, увеличивая амплитуду.



Одиночное вращение в плечевом суставе (дань- цзянь жаохуань)

Сделайте выпад вперед левой ногой. Левую руку поставьте на колено, правую отведите назад и выпрямите. Пальцы правой руки выпрямлены и плотно сжаты. Взгляд вперед. Сделайте 20–30 широких кругов рукой вперед и назад. Поменяйте ногу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

Наклоны вперед и назад

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, параллельно друг к другу, ладонями внутрь, взгляд направлен на пальцы рук. Прогнитесь максимально назад, затем наклонитесь вперед так, чтобы достать пальцами до пола. Потом опять прогнитесь назад. Повторите упражнение 10–15 раз.

Вращение в пояснице (шуайяо)

Вращение начинайте с наклона вперед с опущенными руками; затем, не поднимая головы, поворачивайтесь в сторону, описывая туловищем и руками круг. Взгляд всегда направлен на пальцы рук. При наклоне вперед – выдох, при вращении – вдох. Повторите по 10 раз в одну и в другую сторону.

Сгибание в пояснице

Встаньте прямо. Стопы вместе, руки вытянуты вперед ладонями вверх, пальцы сцеплены, взгляд направлен на пальцы рук. Наклоните корпус вперед, руками коснувшись пола, затем выпрямитесь. Повторите 10–20 раз.



Движение – это жизнь. Занимаясь ежедневно, придерживаясь двух принципов: стабильности и постепенности, можно добиться ошеломляющих результатов в улучшении своего здоровья. Потому что мы с Вами – скульпторы своего тела!

Роберт БАЛОЯН



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СУСТАВОВ

Какие продукты помогут избежать артритов и артрозов



Современный образ жизни с его недостаточной двигательной активностью и неправильным питанием отрицательно сказывается на здоровье суставов. Сегодня это является проблемой не только для пожилых людей, но даже для подростков и детей. Давайте разберемся, почему суставы становятся менее подвижными и начинают болеть?

Мы то, что мы едим

Питание важно для всего организма в целом, в том числе для хрящей, связок и костей. Неправильное питание и нарушение обменных процессов являются основными причинами артритов и артозов, ведь питательные вещества, микро- и макроэлементы, которые мы употребляем с пищей, участвуют в формировании суставов. Человек в буквальном смысле состоит из того, что он ест. Продукты питания и режим приема пищи современного человека зачастую далеки от идеала. В результате кислая среда, создаваемая высококалорийными рафинированными продуктами, делает суставы слабыми и уязвимыми, и они начинают разрушаться.

Бейте тревогу

При первых болевых симптомах в суставах необходимо срочно принимать меры, ведь со временем проблема только усугубится, и решить ее будет еще сложнее. В первую очередь пересмотрите питание и объем употребляемой воды. Как пишет известный ревматолог П.В. Евдокименко в своей книге «Избавляемся от боли в суставах»: «Чтобы не накапливать в организме вредные соли, пейте 1,5–2 литра слабощелочной воды в день. Вода составляет до 70–80 % массы хряща. У молодых людей ее больше, с возрастом ее содержание существенно уменьшается, из-за чего хрящ подсыхает и становится менее «пружинистым», кроме того, из-за нехватки влаги он становится более хрупким и склонным к «растрескиванию».

Без консервантов и жареного

Откажитесь от таких продуктов, как мясные нарезки, колбасные изделия, мясные полуфабрикаты, копчености. Во все эти «вкусности» производители для улучшения вкуса и продления срока годности добавляют множество консервантов. Если Вы любите колбасу или холодец, готовьте эти блюда самостоятельно, но только из мяса, в качестве которого Вы уверены, и с добавлением натуральных специй.

Людям, страдающим заболеваниями суставов, не рекомендуется готовить супы на мясном бульоне, сделанном из магазинных полуфабрикатов. Уверенна, многие из Вас слышали, как сегодня выращивают домашнюю птицу с применением стимуляторов роста. При варке мяса эти добавки остаются в бульоне, а потом попадают в наш организм. Поэтому, если Вы любите первые блюда с мясом, приготовьте его отдельно и добавьте в суп в самом конце, но без бульона.

Уменьшив потребление жареной пищи, Вы также поможете своим суставам. Лучше тушите блюда – это и вкусно, и полезно.

Сократите прием сахара и соли. Сильно калорийные сладости замените на фруктовое желе, кисель, мармелад или морс. А вместо соли используйте натуральные специи.

Старайтесь не есть после 18 часов. Если Вам это слишком сложно сделать, то позаботьтесь о том, чтобы вечерний прием пищи состоял из свежих овощей и фруктов.

Что поставить на стол?

В продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, которые входят в состав соединительной ткани нашего организма: суставных поверхностей, связок. Они поддерживают их эластичность и подвижность. Давайте разберемся, какие же продукты благотворно влияют на суставы.

Морковь. Это ценнейший продукт, содержащий большое количество бета-каротина, который защищает наши суставы и поддерживает их эластичность. Он устойчив к термической обработке (поэтому полезно употреблять как сырую, так и вареную морковь) и хорошо усваивается организмом. Одной средней моркови в день достаточно для поступления в наш организм необходимого количества бета-каротина.

Ананас. Этот фрукт содержит аскорбиновую кислоту, которая участвует в синтезе коллагена. Он в свою очередь является основным компонентом всех составляющих суставов и связок и отвечает за их эластичность. Также ананас богат бромелайном – веществом, обладающим противовоспалительными свойствами, что немаловажно для здоровья суставов. Достаточно употреблять 150–200 г ананаса пару раз в неделю для поддержания суставов в хорошем состоянии.

Яблоко. Дело в том, что в кожуре яблок в большом количестве содержится кверцетин – вещество, которое защищает коллагеновую ткань. Желательно употреблять в день 1–2 яблока с кожицей. Очень полезно также выпивать в течение дня 1 липр яблочного настоя. Приготовить его очень просто: три мелко нарезанных яблока залить слабощелочной водой комнатной температуры и настоять два часа. Это особенно полезно для людей, страдающих воспалениями суставов.

Миндаль. Это источник витамина Е, который является мощнейшим антиоксидантом, защищающим наши клетки и сохраняющим их молодость. Употребления 20 г этого ореха в сутки достаточно для профилактики заболеваний суставов и улучшения их состояния.



Фасоль. Она содержит большое количество необходимого для синтеза и обновления коллагеновой ткани марганца. Это касается именно красной (темной) фасоли. Употребления примерно 50–70 г фасоли пару раз в неделю будет достаточно для восполнения в организме недостатка этого полезного элемента. Кроме того, в фасоли содержатся витамины группы В, которые также являются участниками синтеза соединительной ткани.

Если Вы будете придерживаться правильного питания для суставов постоянно, то сможете не только сохранить и преумножить их здоровье, но и контролировать свой вес, насыщать организм полезными минералами и витаминами и улучшать общее состояние здоровья и настроение.

Анастасия КРАВЧЕНКО

Вы и не догадывались, что...

Всю жизнь нам говорили, что полезно, а что, наоборот, вредит нашему здоровью. Сколько раз мы слышали, что употребление таких продуктов, как кофе, хлеб, масло, не приносит пользы человеческому организму. Но наука не стоит на месте, и в этой статье мы расскажем о том, какие стереотипы о здоровом питании разрушают современные ученые.

Сливочное масло. Американские исследователи провели эксперимент, в котором участвовали 630 тысяч человек из 15 государств. Было установлено, что употребление сливочного масла хорошего качества не приводит к появлению сердечных заболеваний, смертельно

опасных для человека. Оказалось, что у этого продукта даже есть определенные лечебные свойства – он понижает риск развития диабета второго типа. Однако ученые отмечают, что сливочное масло необходимо принимать только

целью выяснить, влияет ли употребление хлеба на массу тела человека. Было обследовано большое количество пациентов, придерживающихся классической средиземноморской диеты, но только половина из них ела при этом хлеб.

следних научных исследований австралийские ученые пришли к удивительному выводу о том, что употребление качественного алкоголя (натурального вина и др.) в небольшом количестве способствует укреплению организма и благотворно влияет на здоровье человека. Участники исследования прошли полное медицинское обследование до и после эксперимента, на протяжении которого часть из них не пила алкоголь, а вторая – принимала его, но иногда и небольшими порциями. В итоге у добровольцев из второй группы уменьшился риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и метаболического синдрома.

Вот и получается, что даже «вредности» могут быть полезными... Но, как говорил великий мудрец царь Соломон: «Во всем нужна мера». Поэтому употреблять эти продукты в большом количестве все же не стоит.

Павел АЛИНИН

УЧЕНЫЕ РАЗРУШАЮТ МИФЫ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



ко высококачественное и не более 1 столовой ложки в день.

Кофе. В США проводились многолетние исследования, в которых приняли участие около 250 тысяч американцев и жителей скандинавских стран. Специалисты спрашивали участников эксперимента, как часто они пьют кофе, а также изучали работу их сердца и сосудов. В результате ученые пришли к выводу, что употребление такого напитка, как кофе, никак не влияет на состояние сосудов и сердечной системы. Но важно отметить, что в случае наличия острых сердечных заболеваний нужно все-таки ограничиться 1 чашкой этого бодрящего напитка в день, и выпивать ее только в первой половине дня.

Хлеб. Недавно испанские ученые задались

в итоге оказалось, что и те, и другие сохраняли вес на одном уровне. Конечно, большое значение имеет количество употребляемого хлеба и его качество. Так, диетологи утверждают, что два кусочка хлеба из нерафинированной муки в день совершенно безопасны.

Яйца. В 70-х годах прошлого столетия в США родился миф о вреде яиц. Однако результаты последних исследований британских ученых окончательно опровергли это мнение и доказали, что яйца являются важным элементом здорового питания, ведь в них содержится множество необходимых нашему организму микроэлементов и высококачественного белка.

Алкоголь. В процессе одного из по-



ОБМАНУТЬ САМУ СМЕРТЬ

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ?



Часто ли нам приходится общаться с долгожителями? Почему прожить 100 лет считается достижением? Ведь наука говорит, что ресурс человеческого организма рассчитан минимум на 120 лет, а Библия и вовсе повествует о людях, проживших несколько веков – 969-летнем патриархе Мафусалие; Адаме, первом мужчине на Земле, умершем только в 930 лет; его сыне Сифе, прожившем 912 лет, и т.д. Давайте попробуем разобраться в этом сложном, но таком интересном вопросе – вопросе долголетия.

Кого считать долгожителем?

О бессмертии или, по крайней мере, долгой и здоровой жизни думал, наверное, каждый. Но если первое пока считается невозможным, то второе хоть и не слишком часто, но все же встречается и в современном мире. Но кого же именно считать долгожителями? Какой возраст является точкой отсчета?

Долгожительством сегодня принято называть достижение человеком возраста более 90 лет. Интересно, что в древние времена эта планка была гораздо ниже. Так, Школа Гиппократа, например, определяла период долголетия (*senium*) диапазоном от 63 лет и старше. Но уже тогда долгожители почитались и пользовались безмерным уважением как самые мудрые представители общества.

Геронтологию к ответу

Вопросы старения и долгожительства волновали человека во все времена. Ведь в одном и том же государстве, в одном народе, в одном городе, в одном сообществе, даже в одной семье могли быть люди, ушедшие из жизни совсем рано, люди со средней продолжительностью жизни, и люди, прожившие больше века. Как последним удавалось обмануть смерть? Чем они так отличались от первых и вторых? И где, наконец, предел продолжительности человеческой жизни?

На эти и другие вопросы о долголетии сегодня ищет ответы геронтология – наука о старении (от греч. *gerontos* – старик). Она базируется на новейших достижениях мировой медицины, биотехнологиях и социологических исследованиях. Эта наука изучает закономерности старения живых организмов, в том числе людей. А своей целью геронтологи ставят нахождение способа продления жизни человека и улучшения ее качества, ведь изучив причины старения, можно вывести механизмы его преодоления.

Гены вечной молодости

Генетика – наука о закономерностях наследственности и изменчивости, активно развивающаяся и становясь более популярной, охватывала

потребляемого мяса. Гален и его последователи также разработали правила личной гигиены для людей старшего возраста, которые включали периодические бани, массажи и активный образ жизни. Отсутствие движения же расценивалось как кратчайший путь к старости и смерти. Кроме того, ученый впервые назвал одной из значимых причин преждевременного старения одиночество.

Авиценна, один из самых известных представителей арабской медицины, советовал пожилым людям употреблять преимущественно молочные и растительные продукты, небольшое количество красного вина, совершая регулярные прогулки, практиковать массаж и верховую езду, а также принимать слабительные средства для очищения организма.

Врачи Салермской медицинской школы в свое время пришли к выводу, что лекарское искусство не может продлить жизнь человека, однако путями достижения долголетия могут стать умеренный образ жизни, радостное настроение и отдых.

Английский философ и ученый XVI века Фрэнсис Бэкон был убежден, что самое большое влияние на процесс старения оказывают вредные привычки, избавившись от которых, можно подарить себе и десяток «лишних» лет жизни.

В начале XIX века в трактате русского ученого Парфения Енгалычева «О продлении человеческой жизни» наиболее существенными предпосылками долголетия были названы профилактика болезней, закаливание, диета, режим дня и питания.

Современные отечественные и зарубежные ученые также отводят умеренности в питании, активному образу жизни и отсутствию вредных привычек главенствующую роль в достижении долголетия. Так, Владимир Анисимов, президент Всероссийского геронтологического общества РАН, в одном из своих интервью подчеркивает, что долголетие – это «прежде всего здоровое, полноценное питание и посильная физкультура. Особенно важна роль сна, ведь мелатонин (гормон, восстанавливающий биоритмы) вырабатывается в организме только с 23 до 3 часов ночи».

Шевели мозгами

Еще одним важным фактором в работе над увеличением продолжительности жизни ученые называют активную умственную деятельность. Мозгу просто необходимо давать нагрузку, тогда он будет стареть медленнее. Для этого хорошо подойдет разгадывание различных кроссвордов, сканвордов, судоку, изучение иностранных языков и т.д. Это позволит не только продлить жизнь на приличный срок, но и сохранить до глубокой старости умственные и физические силы.



Почитай родителей

Многочисленные исследования подтвердили, что немаловажным фактором, влияющим на долголетие, является верность семейным ценностям. Большая часть долгожителей – представители больших патриархальных семей, где родители, дети и внуки живут под одной крышей. Так, на Кавказе, например, старики имеют значительный общественный вес, к их мнению прислушиваются, они принимают активное участие в жизни общества и своей семьи, общаются с соседями. И живут они в большинстве своем более 90 лет.

Престарелые жители острова Окинава в Японии, славящегося очень высокой средней продолжительностью жизни и большим количеством долгожителей, перешагнувших 100-летний рубеж, живут с философией икигай, согласно которой у каждого человека должно быть что-то, из-за чего следует жить, – призвание. Они активно поддерживают семейные и дружеские связи, пользуются большим уважением, считаются духовными лидерами, что, безусловно, придает их жизни большой смысл.

Захочу и проживу!

Как бы ни спорили ученые разных стран о причинах достижения или недостижения разными людьми долголетия, практически все они все равно сходятся во мнении, что одним из самых важных факторов является мышление человека. Именно то, как мы мыслим и на что себя «программируем», является определяющим в нашей жизни. Только очень захотев долго жить, поставив долголетие своей целью, можно победить старость!

Возможность прожить долгую, здоровую, счастливую и полноценную жизнь есть у каждого человека. Надо только этого по-настоящему захотеть. Помните, что нет предела продолжительности жизни, его каждый устанавливает для себя сам. Не откладывайте на завтра, понедельник или начало следующего месяца – начните путь к долголетию прямо сейчас!

Кристина БЕРЕЗНЕВА



Рожденному летать ходить не помешаешь!

ИСТОРИЯ ЛЕГЕНДАРНОГО ЛЕТЧИКА АЛЕКСЕЯ МАРЕСЬЕВА

Каждый год 23 февраля мы поздравляем всех тех, кто защищал нашу Родину. Все они заплатили большую цену, но есть среди этих героев те, чья жертва особенно потрясает! Таков, например, летчик Маресьев. Подвиг Алексея Петровича Маресьева – это не только заслуги в сражениях и спасенные жизни боевых товарищей, но и вся его жизнь. Он подает пример сильного духом, мужественного и безумно любящего жизнь человека.

Любовь к небу

С детства судьба закаляла характер Маресьева. Алеша рано потерял отца – ему тогда было всего лишь три года. Его мама одна поднимала на ноги троих сыновей, работая уборщицей на заводе. С детства Леша мечтал о небе: «Никогда и нигде я не видел такого чистого неба и голубой лазури, как в Камышине. Как захотелось мне тогда летать...» Но и тут жизнь не была к нему благосклонна – в раннем детстве мальчик перенес тяжелую форму малярии, после которой стал страдать ревматизмом. По этой причине ему дважды отказывали в поступлении в летное училище.

Но сильного духом человека ничем не сломить, и Алексей, продолжая мечтать о

полетах, будучи комсомольцем, отправился строить Комсомольск-на-Амуре. Там он начал посещать местный аэроклуб и совершил свой первый полет. После службы в армии Маресьева отправили в авиационное училище имени А.К. Серова в г. Батайск. В 1940 году младший лейтенант Маресьев, окончив ВУЗ, остался работать инструктором в своей альма-матер. Там же, в Батайске, его и настигла весть о начале войны.

Война и подвиг

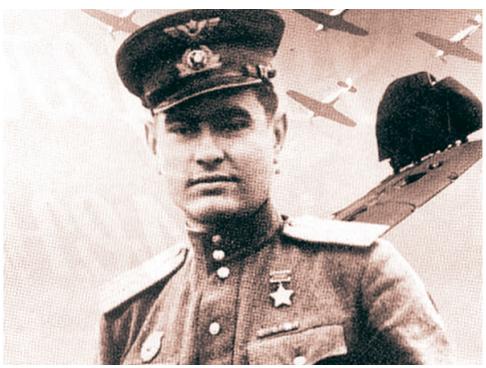
Первый боевой вылет будущего героя состоялся 23 августа 1941 г. вблизи города Кривой Рог. В то время Алексей Петрович уже состоял в 296-м авиационном истребительном

полку. Через полгода его перебросили на Северо-Западный фронт, к тому времени он уже сбил 4 вражеских самолета.

В апреле 1942 г. Маресьев получил задание: прикрывать в воздухе советские бомбардировщики. Именно этот вылет оказался роковым для летчика. Его самолет сбили, и солдат получил тяжелое ранение обеих ног. Пришлось совершить вынужденную посадку на вражеской территории. Тяжело раненный Алексей с окровавленными ногами 18 суток ползком пробирался к местности, контролируемой советскими войсками. Еле живой наш герой дополз до ближайшего населенного пункта, все это время питаясь корой деревьев, ягодами и шишками, которые находил на земле. Обессиленного Маресьева нашли жители деревни близ Валдая и, посчитав его немцем, не стали сразу пытаться ему помочь. Еще 10 суток он потерял в этом селении, так как профессиональную медицинскую помощь там оказать не могли. Наконец его отправили воздухом в госпиталь в Москву. Но, увы, было уже слишком поздно: обмороженные и воспаленные ноги стали гнить. Осмотрев больного, врачи вынесли свой приговор: «не жилец». На каталке Алексея повезли в морг... Но в этот момент жизнь дала ему еще один шанс: мимо умирающего проходил профессор Теребинский, который и спас Маресьеву жизнь, приняв решение срочно ампутировать обе ноги.

Снова на фронт

Отчаяние неприемлемо для тех, кто чувствует ответственность... Молодой, крепкий духом мужчина благодаря железной воле и жажде полноценной жизни не позволил себе свыкнуться с мыслью об инвалидности. Он безумно любил жизнь, и эта любовь помогла ему быстро восстановиться. Еще в госпитале Алексей принял за усиленные тренировки, которые впоследствии позволили ему летать с протезами вместо ног. В 1943 году Маресьев прошел медкомиссию и был командирован в



Ибресинскую летную школу в Чувашии. Уже совсем скоро он совершил свой первый пробный вылет без ног. Все закончилось благополучно, и Алексей Петрович стал просить об отправке на фронт. В 63-м гвардейском истребительном авиационном полку инвалида долго не пускали на боевые задания. Командир полка Александр Числов поверил в храбреца Алексея лишь после того, как летчик на его глазах сбил немецкий самолет на одном из сопроводительных вылетов. В июле 1943-го Маресьев сбил сразу два немецких истребителя и сохранил жизни двух своих сослуживцев. За это ему было присвоено звание Героя Советского Союза.

В 1944 году Алексей Маресьев согласился стать инспектором-летчиком в управлении вузов ВВС. Для своей страны он сделал очень много. Его боевая биография насчитывает 86 боевых вылетов и 11 сбитых вражеских самолетов (причем 4 до инвалидности и 7 после). Выйдя в отставку, Алексей Петрович постоянно поддерживал себя в хорошей физической форме, занимался плаваньем, катался на коньках, лыжах и велосипеде. Этот поистине уникальный человек – кандидат исторических наук, участник многих общественных организаций. Алексей был стойким человеком и всегда держал удар, его не сломили ни болезни, ни инвалидность, ни другие трудности. Он уверенно двигался к достижению своей мечты, подавая пример всем окружающим.

Легендарный летчик всегда был скромен и не стремился обрести славу. И только благодаря знакомству с Борисом Полевым его подвиг стал известен на всю страну.

Ушел из жизни Алексей Петрович Маресьев 18 мая 2001 г., за час до начала концерта, посвященного его юбилею. Он не дожил до своего 85-летия всего 2 дня...

Светлана ЦЫГАНКОВА



Экология души

КАК Я МЫСЛЮ, ТАК И СУЩЕСТВУЮ

Система фильтрации сознания



«Что несет в своем сознании, то и видите в окружающем мире, то и притягиваете к себе», – сказал основатель и руководитель Института самовосстановления человека Мирзакарим Норбеков. Если это утверждение верно, то получается, что не обстоятельства влияют на нас, а содержимое нашего сознания определяет всю нашу жизнь!

Давайте подумаем, чем сегодня мы питаем свой разум? Какой информации мы позволяем формировать нас? Ведь любые поступающие в наше сознание сведения – не важно, плохие или хорошие – будут прямо влиять на нашу жизнь в целом.

Токсичное мышление

Большинству из нас известны люди, обладающие ярко выраженным негативным мышлением. Я имею в виду тех, для которых всегда все не так: на работе начальник не прав, зарплата маленькая, соседи шумные и т.д. Такие

даже в незначительных ситуациях найдут большую долю негатива. В книге «Цельная жизнь» Леса Хьюитта, Джека Кэнфилда и Марка Виктора Хансена описываются именно такие люди, и авторы призывают не просто сторониться, а «убегать» от таких. А Роберт Грин, американский автор популярно-публицистической литературы по психологии, называет таких персонажей «инфекцией», отравляющей общество. Достаточно резкая оценка, правда? Но только вдумайтесь: человек, мыслящий негативно, отравляет окружающих людей. Есть в народе выражение: «Ложка дегтя в бочке меда» – так и одно негативное сознание, голос или действие ведет к разрушительным последствиям: склероз, возмущениям, негативным эмоциям и внутреннему дисбалансу.

Но есть несколько вопросов: как абстрагироваться от негативного человека? как не быть таким самому? и что делать, если все-таки мы замечаем за собой негатив в суждениях? Давайте вместе рассмотрим некоторые советы, способные помочь изменить наше сознание.

Вынеси сор из избы!

Для того, чтобы сделать первый шаг к положительному мышлению, нужно провести самоанализ. «Познай самого себя», – такие слова были высечены на фронтона Дельфийского храма. Эта максима являлась важнейшей составляющей мировоззрения древних греков. В новое время известный австрийский психоаналитик, психиатр и невролог Зигмунд Фрейд придавал большое значение самоанализу. Даже в письмах своему другу врачу В. Флиссу

Фрейд упоминал о том, что сам для себя является наиболее важным пациентом. Можно по-разному относиться к исследованиям австрийского психиатра, но нельзя не согласиться с тем, что без внутренней самооценки есть опасность пропустить возникшие на пути к положительному мышлению преграды, такие как обиды, излишние переживания, страхи или сомнения.

Если долго не выносить мусор из дома, он заполнит все пространство и начнет отравлять обитателей. И наоборот, если в доме чисто, находиться в нем легко и приятно. То же верно и в отношении нашего сознания: нужно вовремя избавляться от накопившегося негатива.

Прививай привычку

Следующий этап в построении положительного мышления – формирование правильной привычки. «Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными», – такое определение дает понятию «привычка» словарь С.И. Ожегова. Наша жизнь состоит из большого количества различных привычек, и многие из них не приносят нам ничего хорошего. Когда речь идет о вредных пристрастиях, то обычно мы вспоминаем о курении, злоупотреблении алкоголем, ну или о переедании. На самом деле есть повадки, истребляющие наше правильное сознание: жаловаться и жалеть себя, завидовать, лениться, копить плохие эмоции в себе и т.д. Это тот негатив, от которого необходимо избавляться.

Но с другой стороны, существуют и положительные привычки, такие как здоровое питание, умение быть благодарным, не завидовать, ну и, конечно же, мыслить пози-

тивно. Если какое-то время мы будем фиксировать свое внимание на этом и заставлять себя действовать правильным образом, то скоро мы удивимся тому, что эти положительные черты станут проявляться в нас сами собой, автоматически!

Наслаждайся сегодня!

Давайте подведем итог. Для того, чтобы наше сознание было положительным, нам нужно сделать анализ, очистить его от негатива, запастись положительными привычками и начать положительно мыслить уже сегодня! Многие из нас не раз слышали слова: «Завтра будет лучше»... Но зачем ждать завтра, когда есть нынешний момент? Зачем упускать возможность стать счастливым прямо сейчас, быть радостным человеком сегодня? В конце концов, на что мы обращаем внимание, то мы и притягиваем; о чем помышляем, то и происходит.

Сегодня от нас с Вами зависит наше благосостояние, и оно исходит изнутри. Так давайте формировать в себе положительные черты, думать о добром, отсеивать негатив. При таком подходе даже наше окружение начнет меняться. Наши семьи, родные и близкие, наши соседи начнут меняться вместе с нами. Мы хозяева своей жизни! Никогда не поздно радоваться мелочам, менять себя и становиться лучше. Измени себя и измени весь мир!

Иван СЕРЯПОВ



Подвиги выздоровления



МАСЛО НАДЕЖДЫ

КАК РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ СПАСАЕТ ЖИЗНИ

В 80-х годах прошлого столетия на долю Михаэлы и Августо Одоне выпало самое страшное испытание, которое только может постичь родителей. У их любимого сына обнаружилась редкая и неизлечимая болезнь головного мозга – адренолейкодистрофия. В то время медицина была не способна лечить это заболевание, а исследований почти не проводилось. Родители оказались во власти страха и неизвестности. Но, не поддавшись полному отчаянию, ради любви к своему сыну простая домохозяйка и экономист сумели совершить огромный прорыв в медицине.

И в радости, и в горе

В 1969 году успешный экономист Августо Одоне перебрался из Италии в США, чтобы работать во Всемирном банке. А 29 мая 1978 года его прекрасная жена Михаэла подарила ему сына Лоренцио. Эта семья была вполне счастлива: муж зарабатывал большие деньги, жена вела домашнее хозяйство и воспитывала ребенка, а взаимоотношения были самыми теплыми. По долгу службы семья Одоне провела несколько лет на Коморских островах, где маленький Лоренцио стал изучать иностранные языки. Уже в пять лет он свободно разговаривал на трех. По возвращении в Вашингтон в 1983 году мальчик отправился в начальную школу, где проявил себя как умный и прилежный ученик.

Однако неожиданно для всех у ребенка стало резко меняться настроение, появились неконтролируемые вспышки агрессии. Учителя настаивали на необходимости перевода мальчика в специализи-

рованное учебное учреждение, но родители предполагали, что это временные проблемы, связанные с адаптацией после длительных переездов. Еще через время у Лоренцио нарушилась координация движений, и он частично потерял слух. Спустя несколько месяцев мучительных медицинских обследований Михаэле и Августо сообщили диагноз их любимого сына – «адренолейкодистрофия», или АЛД. «Еще 10 лет назад об этой болезни никто не знал, – объяснил врач супругам Одоне, – она встречается редко, ей заболевает один мальчик на 40 тысяч рожденных, и, к сожалению, Лоренцио осталось жить не больше двух лет»

Узнать, чтобы понять

Сначала родителям не хотелось верить, что такое крохотное и невинное существо ждут муки неизвестной болезни. Шок от услышанного сменился истерикой, но, взявшись за руки, супруги решили сами разобраться в причинах и симптоматике болезни своего маленького сына.

Как выяснилось, АЛД – наследственное заболевание, при котором женщины являются лишь носителями, а болеют только мужчины. Вследствие врожденного дефекта обмена веществ организм



почечные кислоты накапливаются в тканях мозга и разрушают миелин – жировую оболочку мозга, изолирующую нервы, – без которого последние не могут передавать сигнал.

Данная дистрофия как бы «отбрасывает» ребенка назад в развитии. У больного теряются приобретенные навыки, а начинается все с потери контроля над эмоциями: наблюдается депрессия, сменяющаяся гневом. Далее заболевание поражает мышечные ткани, и у детей утрачивается способность ходить. Болезнь сопровождается судорогами, потерей зрения и слуха, снижением интеллекта, которое заканчивается полным слабоумием. На последних стадиях болезни нарушаются глотательные рефлексы, наступают параличи различных систем, а в конце – летальный исход. И чем младше ребенок, тем быстрее болезнь прогрессирует.

Кто ищет, тот найдет

Семья Одоне доверилась экспериментальной программе, которая заключалась в соблюдении специальной диеты, ограничивающей поступление в организм жирных кислот с длинной цепью. Этоказалось вполне логичным, однако уровень кислот у Лоренцио только повышался. За год из здорового жизнерадостного мальчика он превратился в полностью парализованного ребенка, не способного даже самостоятельно слатьвать слюну.

Августо и Михаэла вступили в фонд поддержки больных АЛД, где родители делились опытом, как им удалось смириться с неизбежной кончиной собственных детей. Ужас состоял еще в том, что в некоторых семьях, где было несколько сыновей, эти круги ада приходилось проходить не один раз. Но даже отсутствие каких-либо положительных результатов в лечении болезни не смогло сломить самоотверженных Одоне. Они отправились в библиотеку и стали изучать не только литературу, связанную с АЛД, но и биохимию в целом. Не давая себе отдыха, они старались одновременно и быть с сыном, и искать способ устранить причину болезни. В то, что такой способ все-таки существует, казалось, не верил никто, кроме Михаэлы и Августо. Доктора уверяли: чтобы эксперименты сдвинулись с места, нужны де-

сятки лет исследований. Родственники считали, что без медицинского образования невозможно найти лекарство, и как бы тяжело ни было, нужно жить дальше.

Но родители знали, что нельзя терять драгоценные минуты в борьбе со страшным монстром АЛД, поэтому продолжали углубляться в медицину. Однажды вочных бдениях к Августо пришло озарение: необходимо блокировать биосинтез разрушающих кислот с помощью конкуренции кислот, и тогда прогрессия болезни остановится. Семья Одоне организовала первый международный симпозиум по лечению АЛД, где в ходе жарких дискуссий они почерпнули недостающую информацию.

Свет в конце тоннеля

После симпозиума и дальнейших исследований Августо Одоне сам вывел формулу лекарства, состоящего из олеиновой и эруковой жирных кислот, находящихся в составе оливкового и рапсового масел. Однако процесс создания лекарства был длительным и весьма дорогим, а скептицизм медиков и незначительная смертность от АЛД в масштабах страны были препятствием к испытанию столь диковинного и сомнительного средства. Августо опу-



бликовал научную статью по биохимии, прочитав которую, один пожилой британский химик согласился бесплатно расщепить рапсовое масло для получения нужной смеси. И спустя полгода Лоренцио получил свое лекарство, названное отцом в его честь. Болезнь блокировалась, состояние мальчика стабилизировалось, и он смог даже отвечать на вопросы, моргая и шевеля пальцами.

Хотя «Масло Лоренцио» не способно восстанавливать разрушенные клетки мозга, его изобретение все равно стало огромнейшим прорывом в медицине и мощным толчком к дальнейшему поиску. В Великобритании произвели опыт и впервые дали лекарство мальчику, еще не имевшему симптомов АЛД. Развитие болезни у него прекратилось, и сегодня он живет полноценной жизнью. Михаэль Одоне был создан «Миелиновый проект», цель которого – научится выявлять данный дефект генов у мальчиков при рождении, когда «Масло Лоренцио» сможет осуществить свое назначение в полной мере.

Лоренцио Одоне умер в 2008 году в возрасте 30 лет от пневмонии, пережив своего лечащего врача, «дававшего» ему всего два года жизни. Родители, не имеющие медицинского образования и опыта, сотворили настоящее чудо, просто не пожелав отступаться.

Читая историю семьи Одоне, невольно вспоминаешь слова одной народной песни: «Жизнь имеет смысл только в борьбе...». И это совершенно справедливо, ведь только те, кто сражаются во имя других, обладают внутренней силой, чтобы преодолеть любые невзгоды этого мира.

Ева СЕРГЕЕВА



Взносы на капитальный ремонт многоквартирного дома

ПЛАТИТЬ ИЛИ НЕ ПЛАТИТЬ?

После введения в России ежемесячных взносов на капитальный ремонт многоквартирных домов жильцы разделились на два «лагеря». Одни исправно оплачивают и планируют ремонт, а другие отказываются делать взносы, так как ожидать «обновления» дома можно 10–15, а то и все 20 лет. На этом фоне между соседями разворачиваются целые «военные действия». С одной стороны сыплются упреки: «Из-за Вас мы не дождемся ремонта!», а другой – насмешки, мол, доживите еще до него. В сложившейся ситуации можно поставить обе стороны. И чтобы положить конец постоянным спорам, мы постараемся разобраться в этом вопросе.

Выбор есть

После вступления в силу Федерального закона от 25 декабря 2012 года № 271-ФЗ платежи за капитальный ремонт являются обязательными. Сумма платежа устанавливается субъектами РФ. В каждом регионе жильцы платят по-разному. Теперь возникает вопрос, какая судьба ожидает деньги, внесенные жильцами: их будут класть на отдельный счет в банке и ремонтировать на них только конкретный дом, или же власти создадут «общий котел», финансы из которого будут расходоваться по необходимости.

Существует два основных способа. Первый, которым пользуется большинство владельцев, заключается в том, что органы местного самоуправления создают фонд капитального ремонта и назначают регионального оператора, который будет своевременно публиковать информацию о состоянии ремонтируемых домов. Эта система действует по принципу «общего котла»: все скидываются, а потом на эти деньги производится ремонт домов по очереди. Жильцы вообще

не вникают в процесс ремонта и обязаны только вовремя оплачивать взносы, а занимается всем региональный оператор

Второй способ сложнее, но представляется более надежным в части сохранности средств. Деньги идут не в общий котел, а на специальный счет в банке. Но этот вариант возможен, если собственники примут соответствующее решение на общем собрании. При этом средства с такого счета могут быть использованы только для капитального ремонта конкретного дома.

Подчеркнем, что изменить способ накопления можно в любой момент, рассмотрев этот вопрос на общем собрании жильцов.

Теперь, после того как мы разобрались с накоплением средств, давайте определим, что же включает в себя капитальный ремонт. Согласно закону, перечень работ и услуг, включенных в эту формулировку, выглядит так:

1) ремонт внутридомовых инженерных систем электротепло-, газо-, водоснабжения, водоотведения;

2) ремонт или замена лифтового оборудования, признанного непригодным для эксплуатации, ремонт лифтовых шахт;

3) ремонт крыши, в том числе переустройство невентилируемой крыши на вентилируемую крышу, устройство выходов на кровлю;

4) ремонт подвальных помещений, относящихся к общему имуществу в многоквартирном доме;

5) утепление и ремонт фасада;

6) установка коллективных (общедомовых) приборов учета потребления ресурсов, необходимых для предоставления коммунальных услуг, и узлов управления и регулирования потребления этих ресурсов (тепловой энергии, горячей и холодной воды,

электрической энергии, газа);

7) ремонт фундамента многоквартирного дома.

Собственники квартир по своему желанию могут этот перечень расширить.

Платить не всем

Законом предусмотрены случаи, когда оплата взносов на капитальный ремонт не взимается или компенсируется. Можно не платить, когда дом признан аварийным и подлежит сносу, либо земельный участок под домом подлежит изъятию для государственных и муниципальных нужд, а также в новостройках, потому что в этом случае ремонт должен осуществлять застройщик по гарантии.

По закону пенсионерам старше 80 лет оплата за капремонт должна компенсироваться полностью, старше 70 лет – наполовину. Данное правило распространяется на одиночко проживающих неработающих пенсионеров и совместно проживающих неработающих пенсионеров. Половину расходов на оплату взносов на капремонт обязаны компенсировать инвалидам I и II групп, а также семьям с детьми-инвалидами. Для получения компенсации необходимо два раза в год предоставлять в органы социальной защиты квитанции об оплате взносов на капитальный ремонт. Отметим, что субъекты РФ могут самостоятельно вносить некоторые дополнительные условия для компенсации взносов, которые закрепляются в местном законодательстве.

При обращении в социальную защиту при себе нужно иметь паспорт, страховое свидетельство (СНИЛС), документ, подтверждающий право собственности заявителя на жилое помещение, справку с места жительства о совместно зарегистрированных с Вами членах семьи, квитанцию на оплату взноса на капитальный ремонт за месяц, предшествующий месяцу обращения.

В завершение хочется добавить, что если Вы все-таки решили не оплачивать данные взносы, Вам сначала будет выслано уведомление, потом на Вас подадут в суд и взыщут сумму, большую изначальной, включив в нее

пени и расходы на суд. На данный момент лучшего решения проблемы капитального ремонта многоквартирных домов не придумано. Государство не сможет за свой счет отремонтировать все дома, а жильцы в случае необходимости просто не соберут сразу такую крупную сумму. Постепенное накопление, не сильно бьющее по карману, наверное, лучший вариант.

Никита МАТРОНИН

Морковь в медовой глазури



Есть такое выражение: «Все полезное невкусно, а все вкусное – вредно». И правда, все мы знаем, сколько полезных веществ содержится в моркови! Например, две морковки включают суточную норму бета-каротина, который невероятно полезен для всего организма, а особенно для глаз. А еще этот овощ насыщен антиоксидантами, количество которых при варке моркови увеличивается на 34%! Но разве можно вареную морковь назвать вкусной? Можно! Если, например, приготовить ее в медовой глазури.

Для этого Вам понадобится:

500 г молодой моркови
1 столовая ложка сливочного масла
2 столовые ложки меда
Щепотка тертого мускатного ореха

Вымойте морковь и срежьте ботву. Вскройте в кастрюле воду и опустите туда корнеплоды. Варите 5 минут. Затем откиньте морковь на дуршлаг и обдайте холодной водой, обсушите бумажными полотенцами.

В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте мускатный орех и мед, перемешайте. Выложите в сотейник морковь, аккуратно перемешайте, чтобы глазурь покрыла каждую морковку, и готовьте 2 минуты на слабом огне.

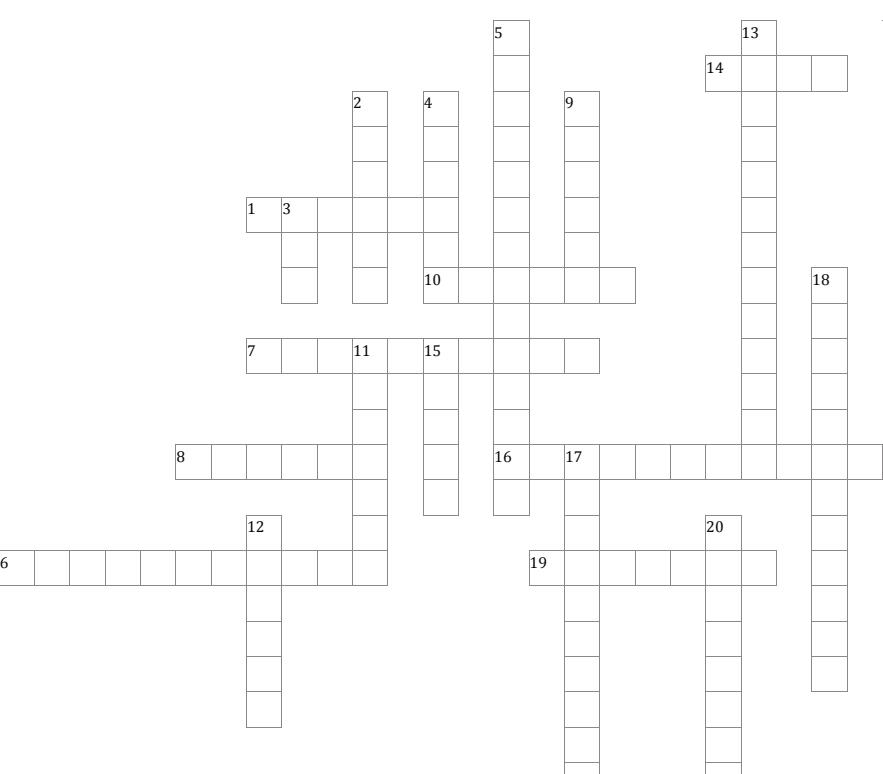
Таким способом можно приготовить и другие овощи: репу, пастернак, кабачки и т.д. Овощи в медовой глазури могут быть как самостоятельным блюдом, так и прекрасным гарниром. Кушайте только вкусные и полезны блюда!

Приятного аппетита!

Если Вам интересна тема здоровья, и Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, обратитесь в центр здоровья и долголетия по адресу:

КРОССВОРД

Разгадайте кроссворд, придите с ним в ближайший к Вам центр здоровья и долголетия Vital Rays и получите подарок!



Адреса центров Вы можете узнать в разделе «Центры» на сайте www.vital-rays.ru или по телефону горячей линии: 8 800 500-88-18 (звонок бесплатный)

Газета

«РАДОСТЬ ЖИЗНИ»

№ 1 (1)

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77-68771

Дата выхода: 28.02.2017

Учредитель: ООО «Витал Рэйз»

Главный редактор: Усачев Р.В.

Выпускающий редактор: Березнева К.И.

Дизайнер-верстальщик: Серяпов. И.В.

Дата подписания в печать: 28.02.2017

Время подписания в печать по графику – 19:00 и фактическое – 19:00

Адрес редакции: 350012, Россия,

г. Краснодар, ул. Круговая, 26

Издатель: ООО «Витал Рэйз», 350012,

Россия, г. Краснодар, ул. Круговая, 26

Тираж: 165 000 экз.

Отпечатано в типографии: ОАО «Печатный

двор Кубани», 350000, Россия, г. Краснодар,

ул. Тополиная, 19

Заказ № 1052

Распространяется бесплатно