

# СТРАНА ЗДОРОВЬЯ

№6 (8), октябрь 2010 г.

Жить, любить, радоваться

Чтоб вы знали

## Целебные мотивы

Музыкотерапия: лечение через уши



twinkl-winkle-little-star.net

**Известно, что древние греки избегали слушать музыку, если она не сопровождалась словами: их страшила ее таинственная способность менять внутренний настрой человека. Пожалуй, эту власть музыки над эмоциональным состоянием отмечал про себя каждый. А что еще может музыка?**

### Моцарт от заикания

Как средство исцеления музыка использовалась с незапамятных времен, однако всплеск интереса к себе музыкотерапия испытала в середине XX в. По настоящее время музыка в лечебных целях используется в странах Западной Европы, Японии и США. Например, во Франции в Национальном институте переливания крови операции проходят под музыкальное сопровождение, подобранное к специфике случая. Также музыку применяют для обезболивания и ускорения регенерации тканей, снятия стресса, депрессии, улучшения со-

циальных навыков, увеличения работоспособности и обучаемости.

Хрестоматийный пример удачного использования музыкотерапии – лечение всем известного французского актера Жерара Депардье. В середине 1960-х гг. он возмечтал об актерской карьере, что тогда казалось весьма заносчиво: из-за проблем с формулированием мыслей вслух и запоминанием, а также сильным заиканием он, по собственным словам, не мог довести до конца ни одного предложения. Исполнить мечту помог врач-отоларинголог Альфред Томатис, исследовавший феномен лечения звуком. Лекарством, которое прописали Депардье, стало ежедневное прослушивание музыки Моцарта. Уже через несколько месяцев молодой человек смог начать заниматься в актерской школе – речь стала полноценной.

**Мелодии и ритмы организма**  
Любопытно, что музыка усваивается не

только человеческим мозгом, преобразующим разночастотные звуковые вибрации в нервные импульсы, но и другими органами. Поскольку каждый наш орган испускает вибрации, которые можно зафиксировать на специальном оборудовании (например, ритмы сердца – на кардиографе), то, получается, к каждому органу можно подобрать музыку, в которой будет преобладать резонансная и полезная для него частота.

Более того, ритмичность работы свойственна не только органам, но и системам. Например, еще в 1968 г. в Институте биологической физики АН СССР при исследовании ферментативной системы было выяснено, что частота, с которой сжимается и разжимается белковая макромолекула при выработке фермента, во многом соответствуют нотам европейского звукового ряда. Поэтому полезно слушать классику во время еды.

Окончание на с. 6

### Наркология и жестокость

Можно ли лечить методами запугивания

3,5

### Детское здоровье

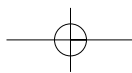
Если новорожденный ведет себя беспокойно

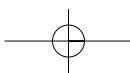
4

### Вред и польза диет

Как худеть грамотно

8



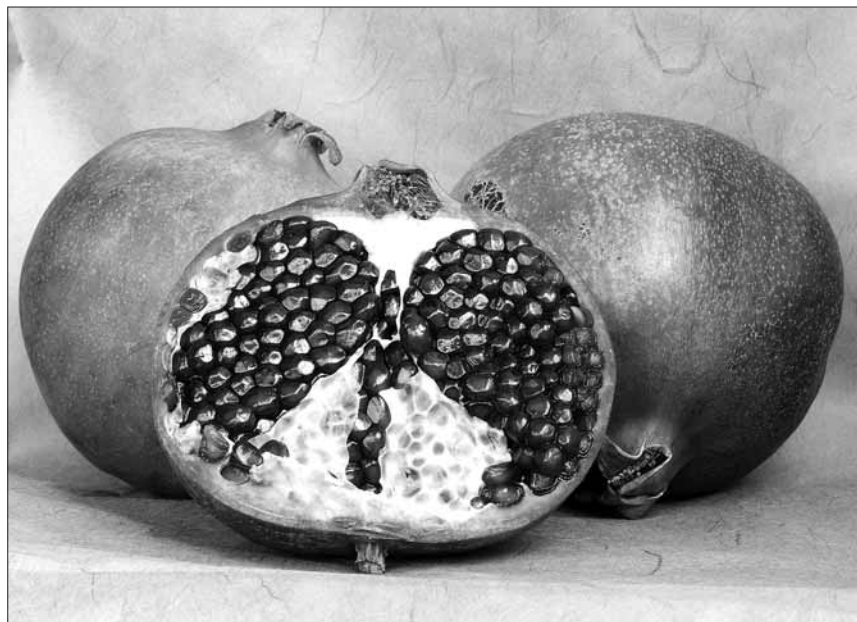


2

Добрая пища

# Фрукт в короне

Гранат: рубиновая кислинка



forowethewerth.hs.ped.ch

Осень, помимо мудрости, дождей и багрянца на деревьях, нередко приносит и простуды. Однако в закромах осени есть и отличный им противовес: царственный с виду и прихотливо устроенный фрукт, который возделывается людьми в культуре уже более 5000 лет – гранат.

Рубиновый гранат, который даже внешне кажется горящим, очень хорош как общеукрепляющее средство и стоит того, чтобы его включили в рацион при простудных заболеваниях, при общей ослабленности и истощении организма или в период послеоперационного восстановления.


Гранат, во-первых, содержит в себе ценный коктейль из провитамина А, витаминов В1, В2, В9, С, органических кислот – лимонной, яблочной, щавелевой, а также микроэлементы – калий, медь, магний, натрий и др.

Во-вторых, гранаты улучшают состав крови, поскольку содержат железо, повышающее уровень гемоглобина. В-третьих, эти фрукты целебны и для

зрения, поскольку способствуют выработке родопсина – светочувствительного пигмента, который отвечает за адаптацию глаз в темноте, улучшают питание глаза и препятствуют помутнению хрусталика, снижая тем самым риск развития катаракты.

Наконец, гранатовый сок при регулярном приеме помогает при гипертонии, поддерживает сердечно-сосудистую систему, способствует заживлению ожогов (для этого нужно смазывать их разведенным соком). Кроме того, сок этого фрукта – прекрасное начало трапезы: он пробуждает аппетит и способствует лучшему пищеварению.

Гранатовый сок перед питьем лучше несколько разбавлять водой, поскольку он насыщен кислотами, что может неблагоприятно сказаться на состоянии зубной эмали. Также перед его приемом можно разжевать небольшой кусочек сыра – он покроет эмаль защитной пленкой. Наконец, по этой же самой причине угощаться гранатом небезопасно при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.



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

Рацион

## МОЖНО ЛИ ЕСТЬ СЫРУЮ РЫБУ - НАПРИМЕР, СУШИ?

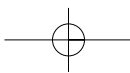
Сырую рыбу без вреда для здоровья есть можно. Другое дело, что для этого должны быть соблюдены условия, которых довольно много.

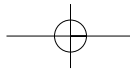
Проблем с сырой рыбой две. Во-первых, как и любой продукт, она может оказаться несвежей, но об этом еще есть возможность догадаться по ее внешнему виду и запаху. Вторая проблема сложнее – рыба может содержать личинки паразитов, конечным носителем которых является человек, и простым зрением различить это невозможно.

Рыба, не только речная, но и морская, может служить носителем гельминтов (паразитических червей, в просторечии – глистов). Гельминты, вызывая такие поражения, как описторхоз, клонорхоз и т. д., могут жить в человеческом организме годами, коварно ударяя по органам желудочно-кишечного тракта, ослабляя весь организм и утяжеляя течение абсолютно всех хронических заболеваний.

Подача рыбы в сыром виде подразумевает, что из всех способов обезвредить гельминтов (жарка, копчение, маринование, засолка и пр.) к ней может быть применен только один – тщательная заморозка. И все, что могло произойти с рыбой после размораживания остается на совести того, кто ее приготовил.

Поэтому поедание сырой рыбы в ресторане японской кухни может быть безопасным только в том случае, если технология подготовки рыбы, попавшей к вам на стол, ни разу не была нарушена. То есть рыбу сразу же после вылова заморозили прямо на судне до нужных температур, правильно везли и хранили, в ресторане разделали и приготовили с соблюдением всех санитарных норм – в частности, при помощи отдельных для каждой операции (отделение чеши, потрошение, нарезка и пр.) разделочной доски и ножа. При этом готовое блюдо хранилось на холоде не больше шести часов и никак не соприкасалось с посторонней продукцией, а персонал ресторана имеет медицинские книжки.





«Общая»

**Часто, консультируя родственников своих пациентов, я слышу следующие просьбы: «отправьте его в больницу принудительно», «попугайте его там пострашней», «уколите его самой толстой иглой», и даже — «убейте его, доктор, а я напишу, что вы не виноваты». Выполнять такую просьбу врач, конечно, не должен.**

Когда я слышу такие слова, мне понятно, что в это время со мной разговаривает «преследователь». Это одна из ролей, бессознательно исполняемая созависимым родственником при пациенте (подробнее о созависимости см. в газете «СЗ», №1 за 2010 г).

После падения советского режима президент Б. Н. Ельцин и его правительство запретили лечебно-трудовые профилактории (ЛТП) для больных алкоголизмом. До этого, когда сеть ЛТП принудительно удерживала за своей колючей проволокой, как преступников, тысячи людей, страдающих алкоголизмом, мне довелось лично видеть, что у 97% прошедших лечение в ЛТП все возвращалось на круги своя уже по выходе за ворота. Эффект лечения из-под палки был равен не более 3%.

С отменой ЛТП было также запрещено применять в наркологии сульфозин — это средство вызывало сильные боли и суточную лихорадку и нередко применялось как наказание для нарушающих режим лечения (например, за то, что принесли с собой алкоголь).

В это же время был принят закон о психиатрической помощи, защищающий права пациентов — так развалилась монополия государства на оказание помощи психическим больным, в том числе имеющим зависимость. Наркология и психиатрия, освобождаясь от запросов тоталитарного режима, все более приобретали цивилизованное лицо.

От кандалов до разрядов тока  
Говорят, что история развивается по спирали. Сегодня в обществе снова звучат призывы «мочить в сортире». Мы снова обрели и внутренних, и внешних врагов, а в такой ситуации «мягкоте-

лость» и гуманность не востребованы. Многие депутаты и чиновники поднимают вопрос о возвращении системы ЛТП и высказываются о положительном опыте азиатских стран, где можно убивать за наркоманию, при этом оправдываясь, что «на войне как на войне».

Как отголосок этих настроений случился недавний информационный всплеск по поводу так называемого «дела Бычкова», когда некая группа людей на Урале организовала «реабилитационные центры» для наркоманов. Наручники, голод, лишение свободы — вот перечень применяемых там «лекарств». Но для меня самое удивительное — это одобрение гражданами России таких экзекуций: проводимые опросы показывают поддержку этих мер 90% населения.

Но вернемся к профессиональной помощи зависимым: и здесь тоже есть свои витки спирали. В музеях психиатрических клиник вы можете увидеть смиренные рубашки и кандалы, которыми когда-то пользовались, а также гравюры с изображением хитрых инженерных конструкций для стеснения пациентов и бочек с ледяной водой, куда больных неожиданно бросали. Вы скажете: ну, в Средние века еще и сжигали ведьм (как правило, это были как раз психически больные женщины), такая жестокость невозможна в XXI в. Но


ведь совсем недавно и в США применяли методику лечения алкоголизма с помощью разрядов электрического тока в голову — их подавали в момент попытки пациента принять алкоголь. И в нашей стране такая аверсивная терапия тоже применялась, но только с помощью рвотных средств.

### С ПОСИНЕНИЕМ ИЛИ БЕЗ?

Наверное, отвечая запросам общества, в наркологии прижились и даже пользовались популярностью такие brutальные процедуры как АКАТ и различные «провокации». При проведении АКАТ пациент с помощью лекарства, используемого в медицине для наркоза и по действию аналогичного наркотика ЛСД-25, переходит в состояние, похожее на онейроид, при котором испытывает устрашающие галлюцинации, становясь участником «конца света».

В разгар переживаемого ужаса пациенту сообщают: если выпьешь, то вернешься сюда навсегда. Примечательно, что когда коллеги-психиатры из Голландии посмотрели, как выполняется эта процедура, а пациент кричит как в застенках гестапо, то вошли в легкий ступор и сказали, что такого с гражданами Евросоюза никто бы не позволил делать.

Окончание на с. 5



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

## НАРКОЛОГИЯ

Безопасная остановка запоя

[WWW.ALKOGOLYU.NET](http://WWW.ALKOGOLYU.NET)

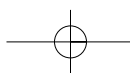
**Лечение алкоголизма, табакизма, созависимости  
резонансно-частотной терапией  
и программами ритмов мозга**

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

**Запись на прием по тел.: (495) 968-52-58, (495) 728-94-00**

Лицензия №ЛО-50-01-000010

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.



## Детское здоровье

### Что делать, если новорожденный ребенок ведет себя беспокойно?



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

— У малышей в возрасте до года причины для беспокойства обычно следующие: пеленочный дерматит (опрелости), кишечные колики, повышенная температура или боль в ухе.

Опрелости — покраснение, отечность кожи, а в запущенных случаях — даже шелушение, трещинки и пузырьки в области ягодиц, иногда паха, подмышек или подколенных впадин. Против опрелостей помогают воздушные ванны, регулярные купания в отваре лекарственных трав (череда, ромашка, кора дуба), специальные лекарственные средства. И, конечно, максимально ограничьте контакт кожи ребенка с несвежими подгузниками.

Кишечные колики проявляются как приступы внезапного возбуждения и плача, повторяющиеся у ребенка не менее трех раз в неделю и длящиеся по несколько часов. Часто они возникают во время кормления: малыш начинает кричать, беспокоиться, дергать ножками. Если вы заметили вздутие живота у ребенка, кормить его не стоит: сначала помочь ему избавиться от скопления газов, легко помассировав животик по часовой стрелке, либо согреть ему живот с помощью теплой пеленки. В

случае кишечных колик помогают также травяные чаи и детские препараты на основе симетикона.

Если вашему малышу меньше 3 мес., у него есть заболевание сердца либо нервной системы или в прошлом у него случались судороги, то жаропонижающие средства ему можно давать при температуре от 38 градусов. В остальных случаях такие препараты даются детям с температурой от 38,5 градусов. В качестве жаропонижающего средства подходит парацетамол; аспирин или анальгин давать не следует.

Наконец, ушные боли. Они возникают чаще после того, как ребенок перенес простуду. Есть основания заподозрить отит (воспаление уха) и обратиться к ЛОР-врачу, если вы замечаете, что: повысилась температура, ребенок раздражителен, его трудно успокоить, аппетит снижен, наблюдаются выделения из носа. При этом малыш может тереться головой о подушку, держаться за больное ухо или чесать его. При несильном нажатии на больное ухо ребенок плачет.

Пока доктор в дороге, в уши можно закапать капли «Отипакс». Если температура тела нормальная, можно наложить на ухо согревающий компресс из спирта, наполовину разбавленного водой.

Если отит распознан своевременно и оказана адекватная врачебная помощь, то болезнь проходит очень быстро.

Помните, что высокая температура — один из первых признаков того, что малыш заболел. Однако это может оказаться также реакцией на стресс, перегрев или прививку, либо проявлением аллергии.



## Полезные элементы

### Витамин С

Наш добрый защитник

Открытие витамина С связано с эпохой Великих географических открытий, и наиболее заинтересованы в нем оказались моряки. Трудно поверить, но до XVIII в. именно из-за незнания о действии этого витамина во время дальних морских плаваний в командах до половины состава погибало от цинги — заболевания, возникающего при остром недостатке аскорбиновой кислоты.

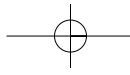
Если изначально витамин С ценился в первую очередь как средство от цинги, позднее стали выясняться и другие его полезные качества: способность укреплять иммунитет, к синтезу гормонов, помогать в выведении вредных веществ, защищать клетки от свободных радикалов (т. е. антиоксидантная функция — одно из звеньев в защите организма от рака) и т. д. Хотя витамин С изучался уже многократно, его новые полезные свойства открываются до сих пор.

Лучшие источники, из которых можно подкрепиться витамином С в естественном виде, — это, как известно, цитрусовые, а также сладкий перец, капуста белокочанная и брокколи, томаты, черная смородина, шпинат, из животной пищи — печень.

Витамин С не вырабатывается в человеческом организме, поэтому мы нуждаемся в его регулярных поставках извне, тем более что его запасы быстро расходуются. Норма же потребления вызывает споры в среде профессионалов. По данным ВОЗ, суточная норма равна 50 мг, однако в России приняты более высокие показатели: 70–100 мг в день. При этом некоторые специалисты рекомендуют еще больший уровень потребления, особенно во время болезни, и тем, кто принимает оральные контрацептивы, а также курящим и злоупотребляющим алкоголем.

#### Для чего нужен витамин С:

- для улучшения состава крови. Аскорбиновая кислота участвует в выработке гемоглобина и улучшает всасывание железа;
- для зрения. При регулярном приеме предотвращается дегенерация желтого пятна сетчатки и сокращается возможность появления катаракты;
- для сердца. Нехватка витамина С связана с инфарктами миокарда;
- для увеличения продолжительности жизни;
- для укрепления сосудов и суставов.



Окончание. Начало на с. 3

## Наркология и жестокость

Выполнение того, что в народе называют «провокацией», вызывается применением лекарств, парализующих дыхательную мускулатуру и сопровождается остановкой дыхания на 3–4 минуты. При этом Минздрав не давал никому разрешений применять в наркологии такие «провокации», ведь пациент из-за них «награждается» пожизненным неврозом, гипоксической энцефалопатией со снижением памяти и интеллекта, а также страхом после рецидива алкоголизма снова пойти к наркологу. Поэтому многие пациенты уже с порога спрашивают: «А вы провокаций не будете делать?»

Насколько эффективны методы «лечебного страха» в наркологии? Тайна сия велика есть. Так как пациент, перенесший такие brutальные процедуры, совсем не стремится их повторить и исчезает из поля зрения врача, то доктора часто полагают, что лечение нанесло сокрушительный удар по зависимости. Тем не менее интерес к «страшным» методам лечения алкоголизма, к сожалению, не увядает у созависимых родственников.

Как-то раз ко мне после сеанса зашла жена пациента и с негодованием заявила: «Я знаю, как должен выглядеть муж после правильного лечения, которое он три месяца назад прошел. А тут что? Ни пены изо рта, ни судорог, ни рвоты, ни посинения нет». Остаток рабочего дня пришлось посвятить лечению созависимости супруги моего пациента, который заходил на прием

угрюмо, а вышел разогнув спину, и с выражением надежды на лице.

**Мы повышаем самоуважение**  
Мы, врачи-наркологи медцентра «Одосео», не применяли, не применяем и не будем применять шоковых методов исправления зависимости. После падения железного занавеса многие врачи смогли познакомиться с современными зарубежными психотехнологиями и начали их использовать. Поэтому год от года уменьшается число пациентов, интересующихся шоковой терапией. Ведь если можно мотивировать пациента на лечение словами, то зачем участковый милиционер, наручники или ультиматум родственников?

Мы можем помочь и созависимым родственникам, и они начинают понимать, что жестокость и преследование разрушает также и их жизнь. Мы не только подавляем влечение к алкоголю современными, эффективными, разрешенными средствами, но и повышаем у пациентов самоуважение. С помощью биорезонансной терапии мы даем исцеляющие сигналы организму и не только исправляем психические расстройства, но и помогаем всем органам, оказавшимся мишенями токсического поражения алкоголем.

Не отказываемся мы и от надежных методов лекарственной терапии, осо-

бенно когда нужно восстановить обменные процессы в организме, только что расставшемся с алкоголем. С помощью метафорических карт можем с пациентом заглянуть в бессознательную часть его личности и рассмотреть причины болезни.

В личности наших пациентов есть здоровая (нормативная) часть и больная (алкогольная). Если преследовать (ругать, мучать, надевать наручники) или спасать больную часть пациента (доставать справки, отдавать долги) — мы ничего не добьемся. Так мы поддержим болезнь. Наша же задача, наоборот, развить здоровую часть пациента, поднять его самооценку: «Никогда не сдавайся! Ты сможешь!». Или, фигурально выражаясь, как в фильме про летчика А. Маресьева: «...но ведь ты же советский человек!».

Как признался мне через год один из врачей, проходивших у нас лечение: «Самое главное — мне показалось, что вы мне поверили, что я не безнадёжен».

Или как говорил Зиновий Гердт в любимом многими фильме: «Победят не карательные органы, а естественный ход нашей жизни, человеколюбие, милосердие...».

**Александр Огородников,**  
психиатр-нарколог,  
главный врач медцентра «Одосео»

## Фтор — опекун для зубов

Но важно с ним не переборщить

**Фтор — один из элементов, способных предотвращать кариес. Именно поэтому он часто встречается в составе зубных паст. Однако избыток фтора также опасен: он чреват флюорозом, при котором зубы разрушаются, как и при кариесе. Как обойтись со фтором аккуратно?**

В середине XX в., когда обнаружили способность фтора снижать риск кариеса, в некоторых странах (например, в США) стали искусственно фторировать воду, чтобы держать под контролем заболеваемость зубов. Вместе с тем к концу века все больше людей стало узнавать, что добавлять в воду фтор — значит балансировать между пользой и опасностью.

Так, фтор полезен, если присутствует в питьевой воде на уровне 0,5–1 мг/л. Однако избыток фтора, когда его содержание в воде находится на уровне выше 1,5 мг/л, порождает риск флюороза, не менее губительного для зубов, чем кариес. Кстати, наиболее подвержены заболеванию флюорозом дети, потому что они легче, чем взрослые, накапливают излишки фтора.

Поскольку то, что фтор защищает от кариеса, давно известно, его часто добавляют в зубные пасты, эликсиры и пр. Однако большую часть фтора мы уже получаем из питьевой воды. Поэтому средства ухода за зубами с содержанием фтора актуальны не во всех регионах — нужно отталкиваться от уровня его содержания в воде. В частности, в Москве, в отличие, например, от севера России, естественный уровень содержания фтора в воде достаточный, а в Подмоскovie местами даже избыточный. Поэтому фторосодержащие средства именно здесь вряд ли актуальны, особенно в гигиене детей.

## Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

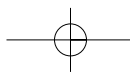
070960

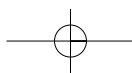
Профессионалы-стоматологи качественно и безболезненно на современном оборудовании с использованием передовых материалов и технологий окажут свои услуги:

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

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

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.





# Сладкая и терпкая

Корица: кора дерева как пряность



«Если стоять по ветру, можно уловить запах корицы в море в восьми лье (т. е. почти в 45 км. — «СЗ») от берега». Так в XVII в. горделиво сообщал один из голландских капитанов об успешно завершившемся здесь, на острове Шри-Ланка, противостоянии с португальцами, у которых удалось вырвать главную ценность, ради которой и стоило обладать этим островом - плантации корицы.

**Ш**ри-ланкийская корица, которая до сих пор считается лучшей и самой ароматной, представляет собой высушенный внутренний слой коры, срезанный с молодых побегов коричневого дерева. Однако в продаже часто можно встретить кору китайского коричневого дерева или кассии, которая обладает похожим запахом и свойствами, но ниже по качеству, поэтому ее сырье стоит дешевле.

5 ситуаций, когда может помочь корица:

1. Сахарный диабет. Принимая всего лишь менее половины чайной ложки корицы в день, можно снизить уровень

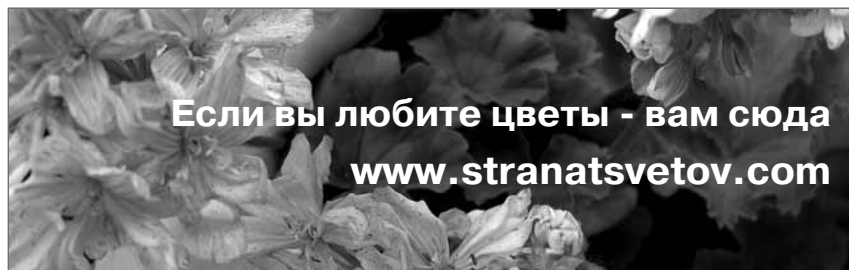
сахара в крови приблизительно на 20%, повысить активность инсулина и подстегнуть способность клеток абсорбировать и использовать глюкозу.

2. Простудные заболевания, хронический бронхит. Корица обладает согревающим действием, а особенно эффективно она работает в паре с медом (в соотношении 1 к 2) — например, если добавлять ее в чай. Это помогает сглаживать симптомы лихорадки и усиливать процесс выведения вредных веществ.

3. Эмоциональная подавленность, признаки депрессии. С древних времен корица известна своей способностью тонизировать, веселить, оказывать общее стимулирующее воздействие.

4. Проблемы желудочно-кишечного тракта — вялое пищеварение, понос, повышенное газообразование и даже рак толстого кишечника. Во всех этих случаях корица показана. Кстати, также она помогает останавливать внутренние кровотечения.

5. Избыточный вес. Пряность ускоряет обмен веществ и помогает похудеть — разумеется, если принимать ее отдельно от жирных пирогов и сладостей, например, в чае.



Если вы любите цветы - вам сюда  
[www.stranatsvetov.com](http://www.stranatsvetov.com)

## Целебные мотивы

### Лечение на слух

При лечении чаще всего используется именно классическая музыка, реже — фольклорная. Одним из самых универсальных и полезных для здоровья композиторов считается уже упоминавшийся Моцарт. Музыка барокко (например, Бах, Гендель, Вивальди) создает в головном мозге альфа-волны, которые способствуют наилучшей обучаемости.

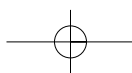
Вот еще некоторые рецепты: при болезнях сердца полезен «Свадебный марш» Мендельсона; при бессоннице — опера «Пер Гюнт» Грига; при язве желудка — «Вальс цветов» Чайковского; при хронической усталости — «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, цикл «Времена года» Чайковского, Брамс; при эпилепсии — произведения Моцарта (есть данные, что они способны снижать вероятность приступа от 20 до 60% случаев).

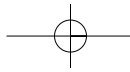
### Мотив музыки — мотив поведения

Правда, лечит не всякая музыка. Даже классические произведения не одинаково эффективны с точки зрения терапевтического результата. Если же говорить о безусловно вредных для здоровья стилях, то однозначно — это тяжелый рок, губительность которого для здоровья имеет уже столько подтверждений, что в ней не приходится сомневаться. Вдумайтесь: если бы за счет приверженности к музыкальной субкультуре нельзя было бы решить социальные задачи, такие как общение, получение чувства единения со сверстниками и надежды на их одобрение в связи с собственным музыкальным вкусом, велика бы была аудитория рок-музыки?

Кстати, есть масса любопытных примеров, демонстрирующих влияние классической музыки на поведение. Например, ученые Лейденского университета зафиксировали, что трансляция классики в ресторане привела к тому, что посетители стремились задержаться в нем дольше обычного и увеличивали свои расходы. В канадском городе Эдмонтон воспроизведение классики на улице привело к замедлению темпа пешеходного движения и снижению уровня уличных правонарушений. Наконец, любопытный эффект наблюдался, когда классику стали передавать через уличные динамики вблизи одного из деловых центров в Далласе, США: попрошайки, которые имели обыкновение располагаться вокруг него, не выдержали и сменили место дислокации.

Алина Гелеранская





СТРАНА ЗДОРОВЬЯ, №6 (8), октябрь 2010 г.

Табакизм 7

**Достоверная информация о последствиях курения, появившаяся, наконец, на упаковке табачных изделий, подстегнула многих к отказу от опасного увлечения. Но все ли желающие расстаться с табаком в состоянии это сделать самостоятельно, одним усилием воли?**

Для того, чтобы бросить курить, многие читают Аллена Карра, лепят пластыри и пьют антитабачные таблетки. Одна часть курильщиков на этом бросает курить, другая с разочарованием покупает новую пачку сигарет. Наконец, некоторые используют даже разрекламированные в Интернете такие сомнительные средства как цифровые наркотики, которые на многих сайтах предлагаются как средство для борьбы с табакизмом, а также пресловутый 25-й кадр и прочие чародейские штучки.

Многие из перечисленных выше приемов и средств (за исключением последних) имеют право быть использованными, но часто применения одного средства явно недостаточно — не достигается воздействие на все составные части синдрома зависимости.

В наш медцентр «Одосео», как правило, обращаются пациенты с многолетним стажем табакизма, некоторые курили даже более 40–50 лет, и это вызвало у них значительное ухудшение здоровья.

### Как мы лечили раньше

Лечение такого прилипчивого расстройства как табакизм мы начинали более 20 лет назад. Тогда в ходу были заместительная терапия анабазином, а также транквилизаторы или антидепрессанты для снятия тревоги, раздражения и подавленности при табачном абстинентном синдроме. К этому еще

добавляли гипнотерапию, иногда — иглотерапию. С этими методами при хорошей установке на лечение многие пациенты уже отрывались от табака.

### Как лечим сейчас

Сегодня мы помогаем иначе. Смотрите: пациент приходит на первую встречу, еще продолжая курить. После оценки психического и физического состояния начинается терапия. Сначала мы через специальные приборы снимаем электрические сигналы с акупунктурных меридианов конкретного пациента и с помощью этих же приборов изменяем восприятие табака у пациента на переносимое. Кроме того, пациенту выдается гомеопатический препарат, который нужно применять в ближайшие дни—двое суток при желании закурить. Если пациент пытается «подыметь», благодаря этому препарату испытать прежний кайф у него не получается — и через 2–3 затяжки сигарета выбрасывается.

На второй сеанс пациент приходит уже не куря с утра ни одной сигареты. С помощью биорезонансной и индукционной терапии частотами ритмов мозга гасится табачное похмелье, пациент освобождается от психического дискомфорта. Также во время сеанса биорезонансной терапии мы проводим лечение последствий табакизма, которых у курильщиков накапливается множество. Лечение, кстати, проходит абсолютно безболезненно, кожа не повреждается, психотропные препараты не применяются.

### Что в программе

Вся программа включает в себя четыре сеанса в течение одной недели, каждый длительностью по одному часу. Немаловажно, что в эту программу мы включили выведение табачных смол, которыми пропитан организм курильщика. Ведь именно эти смолы повреждают противораковую защиту у страдающих табакизмом, а без специальных процедур они будут выводиться годами.

Важно, что лечение может продолжаться не только в кабинете у врача, но также и дома. В курс входят два сеанса вербальной и невербальной психотерапии, записанные на носитель (CD) для самостоятельного применения дома. Таким образом, мы оказываем лечебное воздействие на все стороны синдрома зависимости и все последствия табакизма.

### Наступление на табак

Под сильным давлением общества правительство принимает меры по урезанию супердоходов табачных корпораций, и нанесение антитабачной рекламы на табачные пачки тому пример. А еще, может быть, будет, наконец, принят ежегодно отклоняемый законопроект о запрете курения в общественных местах. С этим стимулом отказ от табака, надо думать, будет происходить еще проще.

*Александр Огородников,  
психиатр-нарколог,  
главный врач медцентра «Одосео»*

### МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

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

Оригинальная программа  
лечения табакизма

Без боли, проколов кожи  
иглами, опасности заражения  
ВИЧ и гепатитом, без применения  
психотропных препаратов транкви-  
лизаторов, антидепрессантов

В программе используются:

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

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

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

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.



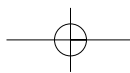
Лицензия №ЛО-50-01-000010

### Внимание, конкурс!



Этот снимок был сделан в 2009 г. на одном из предприятий в Румынии. Внимание, вопрос: для чего предназначены эти ящики с замками? Первый читатель, кто правильно ответит на этот вопрос, будет приглашен на бесплатную диагностику вегетативным резонансным тестом. Ответы присылайте на e-mail: [gazeta@alkogolyu.net](mailto:gazeta@alkogolyu.net) или звоните по тел.: 8-926-658-21-10

Иван Бурдин



# Вред и польза диет

## Как худеть грамотно

**Если о пользе снижения веса говорится много, то о том, как это может негативно сказаться на организме — гораздо меньше. Что же происходит в организме при резком изменении схемы питания?**

Сокращение рациона обычно приводит к тому, что организм получает меньше белков и углеводов, что замедляет большую часть жизненных процессов. Однако из-за использования резервов (подкожный жир) ни поступление жиров в организм, ни синтез холестерина, несмотря на общее замедление функций организма, существенно не снижаются.

Более того, из-за этого в желчи и крови образуется излишек холестерина, который обычно приводит к загустению желчи и, как следствие, возникновению камней в желчном пузыре, а также появлению склеротических бляшек на стенках сосудов. Так что при коррекции веса необходимо постоянно контролировать уровень холестерина в крови и следить за состоянием желчного пузыря. По этой причине желателен

превентивный (то есть упреждающий) прием препаратов, снижающих уровень холестерина в крови\*.

Далее, поскольку загустевшая желчь часто вызывает воспаление желчного пузыря, чтобы избежать этого, необходимо принимать препараты, содержащие урсодезоксихолиевую кислоту — естественный регулятор плотности желчи. Такие желчегонные средства такие как «аллохол» или «холосас» в данном случае малоэффективны.

Большая часть диет также сокращает объем и ассортимент пищи, поступающей в желудочно-кишечный тракт. Это приводит к снижению активности кишечных бактерий, а именно при их участии в кишечнике вырабатываются важные вещества: уже упоминавшаяся урсодезоксихолиевая кислота, а также витамины группы В, витамин К.

Например, при рисовой диете без дополнительного приема витаминов может возникнуть недостаток витамина В<sub>1</sub>, а если человек в ней упорствует, она переходит в тяжелый гиповитаминоз под названием бери-бери.

Интересный нюанс: лишний вес, ко-

СТРАНА ЗДОРОВЬЯ, №6 (8), октябрь 2010 г.

торый человек «носит» на себе, является своеобразной постоянной физической нагрузкой. Я называю это «фитнес, который всегда с тобой». Так что если человек худеет хотя бы на 5 кг, это автоматически существенно снижает физическую нагрузку на организм. К примеру, после липосакции, как правило, наблюдается резкий подъем уровня холестерина в крови со всеми вытекающими последствиями. То есть если вы скинули вес таким способом, вам необходимо посетить тренажерный зал, иначе заметно увеличивается риск инфаркта.

Действительно безопасной для организма является лишь естественная коррекция веса при помощи умеренного сокращения потребляемых калорий и постепенного увеличения физической нагрузки (сюда же, кстати, относится и секс). При этом если потеря веса превышает 2–3 кг в месяц, необходим особый контроль за основными медицинскими показателями организма: рекомендуется пройти УЗИ для контроля за состоянием желчного пузыря, ЭКГ, сделать общий клинический и биохимический анализы крови. Любые жесткие диеты могут привести вас на стол хирурга.

\* **Внимание:** перед приемом лекарственных препаратов необходимо проконсультироваться с врачом!

Андрей Енютин



### Клятва Гиппократа, v век до н. э. (в переводе на русский)

Клянусь Аполлоном-врачом, Асклепием, Гигиеей и Панахеей и всеми богами и богинями, беря их в свидетели, исполнять честно, соответственно моим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство: считать научившего меня врачебному искусству наравне с моими родителями, делиться с ним своими достижениями и в случае надобности помогать ему в его нуждах; его потомство считать своими братьями, и это искусство, если они захотят его изучать, преподавать им безвозмездно и без всякого договора; наставления, устные уроки и все остальное в учении сообщать своим сыновьям, сыновьям своего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой по закону медицинскому, но никому другому. Я направлю резина больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости. Я не дам никому просимого у меня смертельного средства и не покажу пути для подобного замысла; точно так же я не вручу никакой женщине абортивного пессария. Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство. Я ни в коем случае не буду делать сечения у страдающих каменной болезнью, предоставив это людям, занимающимся этим делом. В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всякого намеренного, несправедного и пагубного, особенно от любовных дел с женщинами и мужчинами, свободными и рабами.

\*Что бы при лечении — а также и без лечения — я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной. Мне, нарушившему клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена, преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому.

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

Авл Корнелий Цельс

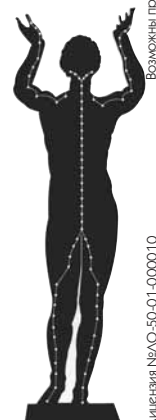
Медицинский центр

«ОДОСЕО»

Лечение  
алкоголизма,  
табакизма,  
созависимости

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

www.alkogolyu.net



Лицензия №10/50-01-000010  
Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

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

Перепечатка материалов из газеты «Страна здоровья» невозможна без письменного разрешения редакции.  
За достоверность информации рекламных объявлений и статей ответственность несет рекламодатель.  
Материалы, отмеченные знаком Р, публикуются на правах рекламы.  
Подписано в печать: 25.10.2010 г.  
По графику: 25.10.2010 г.

Главный редактор: Алина Гелеранская  
gazeta@alkogolyu.net  
www.alkogolyu.net  
Отпечатано: ООО «Красногорская типография», 143400, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2  
Периодичность: 1 раз в месяц.  
Тираж 30 000 экз.  
Заказ №