

**БЫТЬ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ. БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРАВИЛЬНО!**

Информационный орган  
«Школы Активного Долголетия».  
Издаётся с 2002 года.

# Здоровье Сила Красота

Выпуск  
09/2006

## «Школа Активного Долголетия»

### ПРИГЛАШАЕТ

посетить свои  
семинары  
по борьбе  
с различными  
недугами и  
оздоровлению  
организма



*Подробности читайте на странице 16!*

### В номере:

- Проблема:  
**ДИСБАКТЕРИОЗ**
- **БОЛЬ в СПИНЕ.**  
Что делать?
- **АЛКОГОЛИЗМ.** Кайф  
против кайфа
- **Зеленая аптека -**  
**БРУСНИКА**

# Проблема: ДИСБАКТЕРИОЗ

### Общая информация

Нам кажется, что наше тело - это и есть мы. В действительности в нашем теле и на его поверхности обитают миллиарды всевозможных микроорганизмов (можно даже сказать, что эти микроорганизмы - неотъемлемая часть нашего тела), без которых, как ни странно, мы просто не могли бы существовать. Эти микроорганизмы играют ключевую роль в процессе пищеварения, защищают нас от других внешних микроорганизмов, поддерживают тонус нашей иммунной системы и выполняют еще с десяток функций жизнеобеспечения.

Соотношение разнообразных популяций микроорганизмов отдельных органов и систем, поддерживающее биохимическое, метаболическое и иммунологическое равновесие, необходимое для сохранения здоровья человека, в медицине называют нормофлорой. Нарушение баланса микроорганизмов в организме человека, выражающегося в изменении качественного и количественного состава нормофлоры, называют дисбактериозом.

### Дисбактериоз - это не только кишечник!

**На практике наиболее часто встречается дисбактериоз кишечника. Но нарушение нормофлоры может происходить и на других местах массового обитания микроорганизмов - слизистая оболочка ротовой полости, влагалища и даже складки кожных покровов.**

Под дисбактериозом кишечника понимают изменение качественного и/или количественного состава микрофлоры кишечника с последующим развитием внешних признаков, выражающихся в ослаблении иммунитета, проявлении желудочно-кишечных расстройств, аллергических высыпаниях на коже, общей слабости, быстрой утомляемости и других патологических проявлениях.

У здоровых людей на нормофлору кишечника приходится примерно 95% массы всех бактерий кишечника, оставшиеся 5% - так называемая условно патогенная флора. Сама нормофлора кишечника на 90 % состоит из бифидо- и лактобактерий, без которых невозможно полноценное усвоение пищи.

Интересно, что во многих авторитетных медицинских руководствах (например, ММЭ /1966-69 гг/, Merck Manual /Русское издание, 1997 г/) дисбактериоз не рассматривается как отдельное заболевание. Говорится лишь о диспепсии (нарушениях пищеварения) различного происхождения, а нарушение состава кишечной флоры упоминается как вполне закономерный при этом процесс.

Диагноз дисбактериоз обычно ставят на основании общего осмотра пациента, анализа его жа-

лоб (чередование запоров и поноса, повышенное газоотделение из кишечника, заеды в углах рта, общая слабость, быстрая утомляемость и пр.) и по результатам лабораторных анализов посева кала или мазка, взятого с исследуемой слизистой оболочки.

### Немного истории

Впервые о своих наблюдениях относительно бактерий и других микроорганизмов, обнаруженных в человеческих фекалиях, сообщил голландский исследователь Антони ван Левенгук (1632-1723), который и выдвинул гипотезу о совместном существовании различных видов бактерий в желудочно-кишечном тракте.

В 1850 году Луи Пастер развил концепцию о функциональной роли бактерий в процессе пищеварения. Роберт Кох, который продолжил исследования в данном направлении, создал методику выделения чистых культур, позволяющую идентифицировать специфичные бактериальные штаммы, что необходимо для разграничения болезнетворных и полезных микроорганизмов.

Учение о симбиозе микробной флоры кишечника и организма человека связано с именем известного русского естествоиспытателя, Ильей Мечниковым.

В своей работе "Этюды оптимизма" (1911 г.) он писал о том, что многочисленные ассоциации микробов, населяющих кишечник человека, в значительной мере определяют его духовное и физическое здоровье, а кожа и слизистые человека покрыты в виде перчатки биопленкой, состоящей из сотен видов микробов.

Он также высказал гипотезу о том, что давно установленная большая продолжительность жизни некоторых народов, таких как болгары, турки и армяне, связана с особенностями диеты. Ведь представители этих наций потребляют за сутки большие количества сброженного молока.

В монографии "Этюды о природе человека" И.И. Мечников изложил концептуальный взгляд о взаимоотношениях человека и его микрофлоры. Вот некоторые выдержки из этой работы, позволяющие оценить уровень представлений почти столетней давности:

• "Усилить сопротивление благородных клеток и превратить дикую кишечную флору человека в культивированную - таковы достижимые средства для того, чтобы старость стала более физиологической, чем теперь, и, вероятно, также для prolongation жизни человеческой".

• "Присутствие большого количества молочных микробов неизбежно должно мешать размно-

жению гнилостных микробов, что одно уже очень полезно для организма".

- "Итак, совершенно ясно, что с целью сократить эти медленные отравления, ослабляющие сопротивление наших благородных элементов и усиливающие фагоциты, следует вводить в пищевой режим кефир и, еще лучше, кислое молоко".

- "По нашему мнению, лучше всего употреблять кислое молоко, приготовленное при помощи чистых культур молочнокислых бактерий, а также эти культуры в виде мягкой мази, которую можно смешивать с вареньем".

- "Среди молочных бактерий лучше других "болгарская палочка" и "стрептобациллы".

## Причины дисбактериоза

Но как бы то ни было, факт остается фактом: нарушения состава кишечной микрофлоры очень часто встречаются в наши дни и сопровождаются нарушением процесса пищеварения. Однозначных причин этого назвать пока не может никто. Среди главных для взрослых и пожилых лиц выделяют следующие:

- Стрессы.
- Несбалансированное питание по основным макро- и микронутриентам (несоответствующие потребностям организма: режим питания, набор продуктов, низкое качество продуктов).
- Кишечные инфекции.
- Лечение антибактериальными препаратами.
- Длительная гормонотерапия, лечение нестероидными противовоспалительными препаратами.
- Проведение химио- и лучевой терапии у онкологических больных.
- Иммунодефицитные состояния.
- Возрастные (после 55 лет) изменения состава микрофлоры кишечника.

Среди других факторов можно назвать:

- Частые острые респираторно-вирусные инфекции.
- Профессиональные вредности.
- Наркомания и алкоголизм.

## Лечение дисбактериоза

Сегодня официальная медицина проводит лечение дисбактериоза по двум направлениям:

- Воздействие на иммунную систему с целью повышения защитных сил организма и тем самым его способности подавлять рост патогенной микрофлоры. Здесь общим является комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма. Это снижение общей нагрузки на организм, полноценное питание, соблюдение правильного чередования работы и отдыха, полноценный сон, за-

нятия физкультурой. Без выполнения этих простых рекомендаций успех в лечении проблематичен.

- Воздействие на микрофлору, используя принцип антагонизма некоторых видов микроорганизмов, чтобы нейтрализовать или удалить патогенные бактерии. На практике - это прием различных бактериальных препаратов.

Если отсутствуют вполне определенные патогенные факторы типа алкоголизма, химиотерапии или профессиональных вредностей, лечение дисбактериоза вызывает много затруднений, в первую очередь потому, что не ясны причины, вызывающие подавление нормофлоры кишечника. В этом случае дисбактериоз не является самостоятельным заболеванием, а есть следствие патологических процессов, протекающих в организме. **Не найдя и не устранив причину патологических процессов в организме, вызывающих дисбактериоз, успех в его лечении весьма проблематичен, а прием бактериальных препаратов, которые врачи назначают при дисбактериозе, может стать пожизненным.**

При правильно выбранной тактике лечения избавление от дисбактериоза обычно происходит на фоне общего оздоровления организма. Сроки лечения колеблются от 1-2 месяцев до полутора лет.

## Об этом мало упоминают, но это факт!

Знаете ли Вы, что бифидо-, лакто- и прочие полезные бактерии, содержащиеся в бактериальных препаратах, которые мы видим на прилавках аптек, не приживаются в нашем пищеварительном тракте. Прием этих препаратов лишь создает благоприятные условия для того, чтобы остатки собственной микрофлоры человека могли расти и вновь стать доминирующей бактериальной средой в пищеварительном тракте. Совместная задача врача и пациента сводится к тому, чтобы подобрать препарат или группу препаратов, которые максимально стимулируют рост собственной микрофлоры нашего организма.

Если произошла полная утрата собственной микрофлоры (например, при интенсивной терапии антибиотиками или вследствие каких-либо других причин), человек вынужден принимать ферментные и бактериальные препараты всю оставшуюся жизнь.

**БЕРЕГИТЕ  
СВОЮ КИШЕЧНУЮ НОРМОФЛОРУ,  
ЕЁ ПОЛНАЯ УТРАТА НЕВОСПОЛНИМА!**

# СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

## Рецептура №302



60 капсул

**Рекомендованная  
розничная цена  
185 рублей.**

**Рецептура №302** («Санта-Русь-Б») рекомендуется для ускорения процесса восстановления кишечной нормофлоры при различных расстройствах пищеварения, вызванных инфекциями, приемом антибиотиков или другими неблагоприятными воздействиями. Разнообразие живых полезных бактерий, а также набор натуральных витаминов и микроэлементов, входящих в состав препарата, помогает собственным бактериям организма справиться с развитием болезнетворных бактерий.

Капсулированная форма препарата Рецепттура №302 помогает доставить его активное начало прямо в кишечник, не разрушая его действием слюны и кислой средой желудка.

**Способ употребления:** детям от 6 до 14 лет - 4 капсулы в сутки до еды,

запивая тёплым молоком; лицам старше 14 лет и взрослым - 6 капсул в сутки, запивая водой, до еды - при пониженной и нормальной секреции желудка и после еды - при повышенной секреции желудка. Длительность приёма - 1 мес. Рекомендуется проводить 2-3 курса в год.

**Состав:** сброженные компоненты молока, жизнеспособные термофильные и мезофильные лактобактерии 109 КОЕ/г, пропионовокислые бактерии 109 КОЕ/г и бифидобактерии 109 КОЕ/г, продукты метаболизма полезных микробов.

**ВАЖНО!** Капсулированная форма препарата Рецепттура №302 («Санта-Русь-Б»), произведена предприятием ООО «Бессережнов А.С.» с соблюдением стандартов качества ассоциации «Школа Активного Долголетия».

**Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042**

Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.10648.9.05

### Создатель препарата Рецепттура №302 микробиолог Бессережнов А.С. о своем препарате

Улучшить состояние больных дисбактериозами в лёгких формах могут все известные кисломолочные напитки. Их главные достоинства - безвредность и доступность по ценам. Они частично убивают вредных микробов. Их недостатки - они не могут вытеснить всю опасную микрофлору.

Будучи студентом биофака МГУ (1958 г.) я «заработал» язвенную болезнь желудка (возбудитель - гелиобактер) и смертельная нужда заставила меня, ученика учеников И.И.Мечникова, срочно изобрести спасение от язвы - напиток «Здоровье», который излечил меня на 48 лет вперёд!

Без ножа хирурга!

Главные идеи создания этого напитка были положены в основу препарата «Санта-Русь-Б» - по возможности убить и даже растворить (лизис) как можно больше видов опасных возбудителей дисбактериозов! А это достигается только созданием сложнейшего симбиоза из полезных микробов! Группа микроорганизмов, входящих в состав препарата, постоянно совершенствуется и для усиления лечебных свойств, и для борьбы с подделками.

Наш препарат ориентирован в первую очередь на пожилых людей, детей от года и старше, а так-

же на беременных до и после родов, (т.к. часто они уже больны тем же дисбактериозом и передают его своим детям). В профилактических целях для борьбы с дисбактериозом и при расстройствах пищеварения наш препарат можно использовать каждому взрослому, так как противопоказаний практически нет.



# БОЛЬ В СПИНЕ

**Люмбаго, радикулит, ишиас, грыжа межпозвонковых дисков**

**Уважаемые читатели!** К сожалению, в течение жизни как минимум половина из нас сталкивается с острой поясничной болью, но лишь немногие знают, как себя при этом вести и на какие из предложенных методов лечения соглашаться. Именно об этом мы и попытаемся подробно поговорить.

Но для начала давайте определимся с причинами болезни и терминологией. Обычно в ходу несколько названий. Люмбаго - это острая, неожиданно возникшая боль непосредственно в пояснице. Радикулит - боль по ходу нервного корешка, как правило, идущая от поясницы в правую или левую ногу, чаще всего по задней поверхности бедра и ниже, иногда до пальцев стопы. Такую боль иногда называют ишиас, то есть воспаление седалищного нерва. Собственно,

люмбаго и радикулит - это не самостоятельные болезни, а симптомы, характеризующие распространение боли.

Причины этих болей в медицинских справочниках зачастую указаны скупой и однобокой, сводя все исключительно к остеохондрозу и грыжам межпозвонковых дисков, хотя на самом деле проблема несколько шире и возможные механизмы возникновения острых болевых приступов разнообразны. Ниже я попробую упрощенно описать несколько вариантов развития болезни.

**Вариант А.** (как правило, наиболее благоприятный). Обычно после физической нагрузки, работы в неудобном положении или сна в неудобной позе происходит перенапряжение и спазм поясничных мышц, отек их волокон и, как след-

ствие, раздражение чувствительных нервных окончаний, что приводит к боли. Как правило, именно этот вид поражения характеризуется, как люмбаго.

**Вариант Б.** Вследствие экстремальной нагрузки на позвоночник (поднятие большой тяжести, неудачный прыжок, удар) происходит блокирование (смещение) в дугоотростчатых суставах позвоночника, после чего наступает рефлекторный спазм мышц, нарушение кровообращения в позвоночнике, отек и ущемление нервного корешка. Его ущемление в свою очередь вызывает резкую боль и ответную реакцию мышц - усиление их спазма, причем на сей раз задействуются не только мышцы ноги, расположенные по ходу нерва (радикулит). Мышечный спазм "стягивает" поз-



## Эффективные Препараты «Школы Активного Долголетия»

### Болят ноги, мышцы, суставы

## ЕСТЬ СРЕДСТВО!

### Рецептура №802

Рецептура №802 обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным и согревающим эффектом. Улучшает лимфо- и кровообращение. Рецептuru №802 применяется в качестве наружного средства при радикулите, остеохондрозе всех отделов позвоночника, при мышечных болях, артрите, артрозе, варикозном расширении вен.

В состав этой рецептуры входят экстракты чабреца, донника белого, коры дуба, хмеля, пиона, солодки холмовой, дягиля, шалфея, мяты, бадана, ромашки, крапивы, мать-и-ма-

чехи, эфирные масла пихты и эвкалипта, облепиховое масло, бензоаты, терпеноиды.

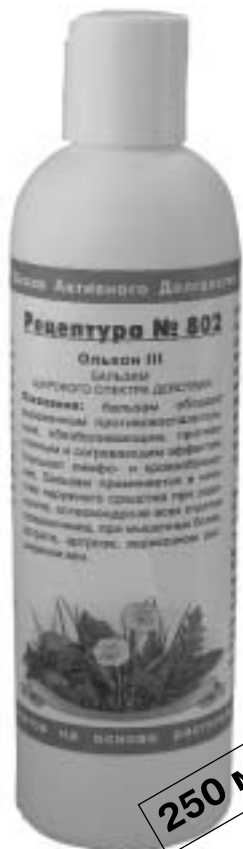
#### Рекомендации по применению

При остеохондрозе и варикозном расширении вен рецептuru втирается в кожу небольшими порциями. При болях в суставах и радикулите рекомендуется накладывать на 40-50 минут согревающие компрессы. При профилактике мастопатии рецептuru №802 используют для смачивания и аппликаций без растираний и согревания.

**Рекомендованная розничная цена 105 рублей.**

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, сертификат соответствия № РОСС RU.ПК08.В05580



250 мл

воночник, повышая давление на хрящевые тела, расположенные между позвонками, - диски. От давления они могут выпячиваться или разрываться, образуя так называемую протрузию, или грыжу межпозвонкового диска, - это вариант В.

**Вариант В.** Наиболее тяжелая форма болезни. Как и в предыдущем варианте, причиной является чрезмерная нагрузка, после которой происходит надрыв или разрыв межпозвонкового диска - образование грыжи. Грыжа сдавливает нерв, что вызывает ответную реакцию, аналогичную варианту Б. Однако обычно здесь в большей степени выражено нарушение кровоснабжения и чувствительности ног, иногда возникает нарушение деятельности органов таза. Часто в дальнейшем развивается атрофия мышц на стороне пораженного нерва.

*Какие обследования нужно проводить?*

Необходимо сделать анализы крови - обычно их показатели при этом заболевании бывают нормальными, и делать их необходимо только для того, чтобы исключить иную, воспалительную или онкологическую патологию позвоночника.

Для этой же цели делают и рентген позвоночника, хотя его ценность для постановки диагноза не столь велика. На рентгеновском снимке не отражаются хрящевые структуры (диски), но в то же время рентгеновский снимок поможет исключить некоторые воспалительные болезни позвоночника и покажет врожденные аномалии скелета. Но отсутствие изменений на рентгенограмме не означает отсутствие болезни - большинство острых приступов происходит у людей с "хорошими" рентгеновскими снимками.

Компьютерная томограмма лучше всего отражает состояние позвоночника, но и она же чаще всего вводит в заблуждение специалистов. Грыжи дисков видны на томограмме отчетливо, и любой

пациент с обнаруженной грыжей подвергается настойчивому давлению со стороны врачей, и в первую очередь нейрохирургов, которые убеждают больного в необходимости операции для ее удаления. При этом многие врачи "забывают" то обстоятельство, что 70 % грыж вообще не имеют клинического значения, а заболевание протекает по варианту А и Б, которые и обуславливают развитие симптомов, и только треть межпозвонковых грыж является причиной болей в позвоночнике. Как пример я привожу своим пациентам такой факт. Если проводить томографическое исследование совершенно здоровых людей в возрасте старше 40 лет, то как минимум у трети из них мы обнаружим межпозвонковые грыжи, о которых эти люди и не подозревали - речь идет об обычных возрастных изменениях.

Соответственно, как ни банально это звучит, вопрос диагноза на 90% лежит в правильной трактовке врачом данных осмотра, обследования и симптомов болезни.

## ЛЕЧЕНИЕ

• *Лекарственные препараты в таблетках, свечах, инъекциях.* Нестероидные противовоспалительные средства (диклофенак, индометацин, пироксикам, ибупрофен и др.).

Эти препараты за счет противовоспалительного действия хорошо облегчают боли при всех вариантах протекания болезни. Но если при варианте А изредка лечения этими препаратами может оказаться достаточно для выздоровления, то при варианте Б и В лечение будет скорее симптоматическим, причем при варианте В обезболивающий эффект будет наиболее коротким, а попытки увеличить дозу лекарства могут привести к развитию побочных эффектов.

Сосудорасширяющие препараты (пентоксифилин, ксантинола никотинат и др.).

За счет частичного восстановления кровотока конечностей могут принести облегчение при судорогах

и болях в ноге, возникающих при варианте Б и В.

Препараты для ослабления мышц (миокалм, тизанидин, тетраэпам и др.).

Снимают болезненный мышечный спазм и к тому же обладают некоторым сосудорасширяющим эффектом. Добиться выздоровления с их помощью маловероятно, но некоторое облегчение они приносят. В то же время при варианте В их надо применять с осторожностью, т.к. мышечный спазм в данном случае может быть необходимой защитной реакцией и его устранение приведет к ухудшению самочувствия.

Хондропротекторы - препараты для восстановления хрящевой ткани.

Пожалуй, их разумнее использовать при хронических состояниях, вне обострения, т.к. эффект от их применения все равно будет появляться крайне медленно, и ни боль, ни воспаление они не снимут. Но в целом это очень полезная группа лекарств, которые логичней всего использовать при варианте В для восстановления хрящей межпозвонковых дисков.

Витамины. В1 - обладает некоторым расслабляющим действием и восстанавливает проведение импульсов в поврежденном нерве. В6 - обладает незначительным мочегонным эффектом и за счет этого снижает отек нервного корешка. В12 - восстанавливает ткань нервного корешка. Эти витамины рекомендуются при варианте Б и В., однако отмечая их общее полезное действие, хочу заметить, что эффект от их применения развивается медленно и к тому же трудно прогнозируем. Невозможно угадать, когда и насколько их применение принесет пациенту облегчение.

Новокаиновая блокада позвоночника с кортикостероидными гормонами (триамцинолон, гидрокортизон и др.). Обычно проводится укол в область позвоночника большой дозой новокаина с добавлением гормона, обладающего противовоспалительным действи-

ем. При удачном выполнении результат достигается за счет снятия мышечного спазма и воспаления нерва. Блокада иногда оказывает молниеносный эффект, но продолжительным он бывает только при варианте А, т. к. такая процедура не устраняет причины вариантов Б и В; в этих случаях облегчение от процедуры чаще всего продолжается от 2 до 20 дней, а затем, без адекватного лечения, постепенно сходит на нет. Повторная процедура зачастую позволяет вернуть утраченные позиции, но необходимо помнить, что больше 3-4 раз блокаду повторять нежелательно, т.к. она может вызвать атрофию связок позвоночника.

• *Местные средства - мази, компрессы, растирания.* Дают в основном отвлекающий эффект, иногда хорошо помогают при варианте А за счет улучшения кровообращения и уменьшения мышечного спазма; при вариантах Б и В практически бесполезны - если и помогают, то на короткое время.

• *Физиотерапия.* Физиотерапевтические процедуры не устраняют причины болезни, но обладают положительными качествами: улучшают нарушенное кровообращение, снимают болезненное напряжение мышц, обладают рассасывающим действием, а некоторые - противовоспалительным. К сожа-

лению, эффективность этого лечения прогнозировать весьма затруднительно.

• *Иглорефлексотерапия.* Обладает хорошим обезболивающим эффектом, за счет чего может активно применяться во всех трех случаях, но в основном только для снятия боли. В то же время у грамотных специалистов иногда бывают просто потрясающие результаты.

• *Вытяжение позвоночника.* Проводится традиционным аппаратом или методом мануальной терапии. Аппаратное вытяжение имеет не очень высокую эффективность за счет того, что не учитывает естественных изгибов позвоночника; в то же время при варианте В уменьшает нагрузку на диски позвоночника и таким образом в ряде случаев способствует уменьшению выпячивания диска (протрузии) и облегчению состояния больного.

Мануальная терапия - метод, к которому автор испытывает особую любовь, так как только этот метод лечения позволяет устранить причину варианта Б (блокирование позвоночных суставов), а в сочетании со специальной релаксирующей врачебной гимнастикой эффективно лечит и вариант А. Этим методом можно добиться хорошего результата и при варианте В, уменьшить нагрузку на диски и

устранить мышечный гипертонус.

• *Гимнастика.* В остром периоде не проводится; ее необходимо начинать только после стихания болей и обязательно по согласованию с врачом.

• *Операция.* По моему мнению, только 7-10% людей с острыми болями в позвоночнике нуждаются в операции. В эту группу попадают те больные, которые достоверно относятся к варианту В, и при этом несмотря на проведение грамотного консервативного лечения в течение 5-6 месяцев, их состояние продолжает ухудшаться. Кроме того, операция однозначно необходима и ее проведение не надо откладывать в тех случаях, когда у пациента, что называется, "отказывают ноги" с полной потерей их чувствительности или возникают явные нарушения мочеиспускания и дефекации.

Во всех остальных случаях, принимая решение об операции, мы должны быть уверены, что использовали все возможности консервативной терапии, и операция действительно осталась единственным возможным методом лечения.

**П.В. Евдокименко, врач**

С разрешения журнала

"МИР ЗДОРОВЬЯ",

Печатается с сокращениями.

## БОЛЬ в СПИНЕ - есть средство!

### Скобчатые аппликаторы КВ с посеребренными иглами

10 лет на российском рынке. Быстрый эффект.

Тысячи благодарных пациентов.

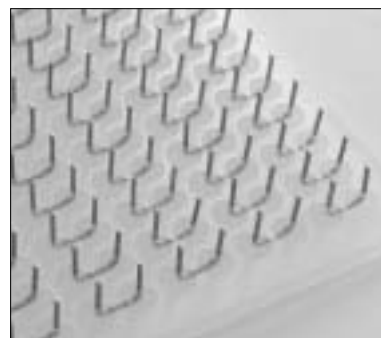
Произведено в Республике Беларусь.

Действие скобчатых аппликаторов КВ основано на нормализации энергетического обмена в организме. Под действием скобчатых аппликаторов КВ не только снимается боль, но и устраняются причины, её вызывающие. Это настоящее лечебное средство. Эффективность подтверждена регистрационным удостоверением Минздрава РФ № ФС № 2005/1448 от 07.10.2005.

Цена моделей с посеребренными скобками от 260 рублей.

Продажа в Москве, заказ доставки по Москве и России по телефонам: (495) 782-28-60, 514-40-42

Продажа через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru), [www.orgon.ru](http://www.orgon.ru)



**ВНИМАНИЕ!** Посетите семинар «Школы Активного Долголетия»

«Почему болит спина?» Подробности на странице 16.

# ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК

*(Ещё раз об активации воды)*

Все мы знаем, что вода играет огромную роль в нашем организме, а качество употребляемой воды во многом определяет состояние нашего здоровья.

В прошлом выпуске мы писали о так называемых электрохимических активаторах воды, в которых получают воду для лечения различных недугов. Но активация воды под действием постоянного электрического тока - далеко не единственный способ придать воде полезные свойства.

Многие из нас слышали, что вода также обладает энергоинформационной памятью, которая определяет влияние воды на биологические объекты. В прошлом веке было обнаружено, что обработка воды пакетом электромагнитных волн делает её нейтральной в энергоинформационном плане. Интересно, при этом химический состав воды не меняется, но существенно изменяются скорости и направления физико-химических процессов, протекающих в воде.

Первоначально подобные устройства стали использовать для предотвращения образования солевых отложений в водопроводных трубах и в сантехнике. Было также замечено, что вода, прошедшая специальную электромагнитную обработку, благотворно влияет и на человека. У людей, пользующихся активированной водой, кожа становится более эластичной, исчезает перхоть, волосы приобретают естественную шелковистость без специальных шампуней и бальзамов. Активированная электромагнитным способом вода по своему действию на кожу близка к дождевой воде.

В этом выпуске мы представляем вашему вниманию устройство для обработки воды электромагнитными волнами - ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК.

## Общие сведения

Электронно-магнитный преобразователь солей жесткости воды ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК - наиболее передовое высокотехнологичное автоматизированное устройство, препятствующее образованию солевых отложений в магистральных трубопроводах и на поверхности сантехники. Его действие основано на том экспериментальном факте, что обработка воды пакетами

электромагнитных волн определенной частоты и амплитуды существенно замедляет в ней кристаллизацию солей жесткости (карбонатов кальция и магния). Аппарат оказывает действие только на жесткость воды кальциевого и магниевого происхождения в карбонатной форме (на сульфатную, хлоридную, силикатную и другие виды жесткости аппарат не действует). В Москве и Московской области ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК работает в 100% случаев, по России - 95% территории (в южных районах России жесткость воды часто в значительной степени обусловлена некарбонатным происхождением).

Работой аппарата ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК управляет программируемый компьютерный чип, постоянно генерирующий более 200 разных электромагнитных частотно-волновых импульсов в воду. В результате процесс образования солевых отложений сильно замедляется. В процессе работы аппарата в воду не добавляются никакие химические вещества, то есть химический состав воды не изменяется. Уже образовавшиеся отложения солей жесткости, под действием воды, обработанной ВОДНЫМ ВОЛШЕБНИКОМ, изменяют кристаллическую структуру и принимают так называемую арагонитную форму (арагонит - мягкий минерал известкового происхождения, имеющий игольчатую структуру). Расслоившись на микроскопические иголки, осажденные соли жесткости смываются потоком воды, не задерживаясь на поверхностях.

В настоящее время электромагнитный способ обработки воды с целью уменьшения солевых отло-



**Аппарат ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК прост в установке, экономичен. Он обрабатывает всю воду, поступающую в ваш дом. Используя этот аппарат, вы не только защитите свою сантехнику и стиральную машину, уменьшите расход моющих средств, но и улучшите состояние своей кожи и волос.**



жений считается самым экологически чистым и экономичным (затраты электроэнергии минимальны).

Сегодня мировая промышленность выпускает для целей водоподготовки несколько марок электронно-магнитных преобразователей солей жесткости, каждый производитель имеет своё ноу-хау, заключающееся в параметрах излучаемых электромагнитных волн. Аппарат ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК является разновидностью широко распространенного аппарата Aquamag-Plus, адаптированного под российские условия. Аппараты серии Aquamag-Plus хорошо зарекомендовали себя во многих странах Европы, в США, в Юго-Восточной Азии.

## Ожидаемые результаты

Аппарат ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК - достаточно мощное устройство, чтобы обеспечить водоподготовку в любой домашней установке. Вода, обработанная аппаратом ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК, сохраняет свои свойства в течение недели.

**ДЕНЬ 1.** ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК начинает действовать немедленно, смягчая воду как в горячей, так и в холодной водной системе. Можно сразу почувствовать, что кожа после воды более влажная, а волосы - более шелковистые.

**ДЕНЬ 5.** От погружного нагревательного элемента бака горячей воды начинается отслоение накипи. Небольшие частицы могут быть видны в воде, исходящей из горячего водного отвода. Крупные отслоившиеся частицы осядут на дно нагревательного котла и со временем также растворятся или будут вынесены.

**ДЕНЬ 10-16.** Становится заметно, что значительно легче отмываются керамические, пластиковые, стеклянные и металлические поверхности и посуда. Количество мыла, стирального порошка, смягчающих агентов уменьшается. Уменьшение и исчезновение накипи на водопроводных кранах, сифоне душа и часто используемых приспособлениях, которые кипятят воду (как например, кофевар-

ка или электрочайник).

**ПОСЛЕ 18 ДНЕЙ.** Продолжает исчезать накипь с водопроводных кранов, душа и труб. Термостаты для водных нагревателей срабатывают раньше, так как с поверхности нагревателей удалена накипь и соответственно тратится меньше электроэнергии для нагрева воды.

**ПОСЛЕ 1-2 МЕСЯЦЕВ.** Любая оставшаяся накипь в туалетах или под водопроводными кранами смягчается и легко удаляется. Новые пятна накипи нигде не образуются. С занавеса душа исчезает плесень, так как нет среды для обитания бактерий. Постепенно при стирке из волокон одежды удалится накипь и ткань сохранит или восстановит свою естественную мягкость. В зависимости от жесткости вашей воды полный эффект может наступить в срок до 12 недель, особенно если система была сильно засорена накипью за многие годы эксплуатации.

ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК прост в установке, врезка в водопроводную магистраль не требуется. Если в ваш дом или квартиру подводится только холодная вода, то вам достаточно одного аппарата. В тех случаях, когда в дом или квартиру подводятся две водные магистрали - холодная и горячая, для достижения максимального эффекта необходимо два аппарата.

*Аппарат ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК имеет сертификат соответствия Госстандарта России № РОСС ТW.МЕ67.А04142.*

**Цена аппарата ВОДНЫЙ ВОЛШЕБНИК  
- 1760 рублей.**

**Цена наложенного платежа - 1800 рублей.**

**Информация о местах продаж в Москве,  
заказ доставки по Москве и России  
по телефонам: (495) 782-28-60, 514-40-42**

**Продажа через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru),  
[www.mandala.ru](http://www.mandala.ru), [www.orgon.ru](http://www.orgon.ru)**

## Общие сведения о воде

Три четверти поверхности нашей планеты покрыто водой. Большая ее часть образует океаны и моря, и, будучи насыщена солями, не пригодна для питья. Соленые воды океанов и морей составляют, по разным оценкам, 95-98% водных запасов. Оставшаяся часть - пресные воды. Однако половина их сосредоточена в полярных зонах Земли в виде ледников, а другая половина скрыта в толще Земли. Доступная для потребления пресная вода в озерах, реках, болотах и в атмосфере составляет примерно 0,3% мировых запасов воды или 350

тысяч кубических километров.

В воде, взятой из любого природного источника, обязательно присутствуют различные примеси. Даже самая чистая дождевая вода содержит в одном литре около 35 мг сухого остатка. Что касается подземных вод, то они представляют собой растворы с широкой гаммой состава и концентрации примесей. В морской воде содержание солей колеблется от 5 г/л в Балтийском море, 18 г/л - в Черном и до 41 г/л - в Красном.

Каждая живая клетка организма человека содержит живительный раствор различных питательных ве-

ществ в воде. Содержание воды в крови человека - около 90%, в почках - до 82%, в печени - до 69%, в костях - до 28%. В целом организм человека состоит на 70% (по весу) из воды. С возрастом содержание воды уменьшается, у новорожденного - 77% от массы тела, а к 50 годам - 60%. Запасы воды в организме необходимо постоянно пополнять. При потере воды в объеме 12% от массы тела человек погибает. При нормальной продолжительности жизни объем потребленной воды составляет в среднем 25 тонн на одного человека.

# КАЙФ ВМЕСТО КАЙФА

## Предупреждение и освобождение от наркотической и алкогольной зависимости

Мы решили опубликовать эту статью, пришедшую к нам в редакцию по электронной почте, прежде всего потому, что автор, рассматривая проблему наркомании и алкоголизма, зрит в корень. Он не читает нотации, не ищет бесовские черные силы, а пытается понять, какие положительные моменты приносит организму употребление алкоголя и предлагает найти более безопасные способы замены наркотического и алкогольного кайфа.

Хотя точка зрения автора не нова, но она редко приводится в популярных публикациях о здоровье. Материал изложен доступно, думаем, что он будет интересен нашим читателям.

Стало правилом начинать повествование о том, как тот или иной автор пришел к своей оздоровительной системе, методу, практике, после того как сам побывал в кризисной опасной для жизни ситуации. Увы, и я не стал исключением. В 1998 году был сбит грузовиком "Газель", гнавшим со скоростью 80 километров в час. Чудом остался жив, но все было отбито и как память о чуде - жуткие боли в суставах и в груди. Чтобы снять боль, стал пить. Это стало привычкой. Привычкой стало состояние тупости, инертности, расслабленности, безысходности происходящего. Когда-то занимался спортом, считал себя крепким волевым парнем, и ощущение развалины было не моим кредо. Короче говоря, набрал книг по йоге, цигуну и стал по ним заниматься. Через какое-то время почувствовал не то чтобы дискомфорт, но осознание того, что чего-то не хватает. Подумал и вспомнил, прошли боли и желание выпивки. Все как отрезало. Стал анализировать произошедшее, и вот к каким выводам пришел. Это и есть мой немедикаментозный метод предупреждения и освобождения от наркотической и алкогольной зависимости.

С рождения мозг человека вырабатывает наркотоподобные вещества. На мой взгляд, они необходимы для возникновения всеми любимого состояния расслабления (релаксации), переходящего в транс (кайф). Эволюция человечества насчитывает не одну сотню тысяч лет. Понятно, сколько всего пришлось вынести и претерпеть. Постоянный стресс приводит к быстрому износу организма. Чтобы выжить, ему необходимо эффективно и быстро избавляться от напряжения. В т.ч. посредством расслабления, эйфории, ощущения радости, кайфа, транса, которые и вызываются выше упомянутыми наркотоподобными веществами. В нормальном организме состояние естественного транса возникает каждые 1,5-2 часа. В экстремальном режиме жизнедеятельности происходит смещение этого графика. Человек многими часами находится в состоянии напряжения (физического, психического). Это ненормальное состояние становится привычкой, условным рефлексом. Выйти из этого состояния самостоятельно, т.е. перестроить в норму свою психическую деятельность, дано не каждому. Вот тогда и принимается

катализатор кайфа в виде алкоголя, наркотика, биоактивных веществ, курения, кофе, крепкого чая. Когда это становится нормой жизни (нездоровый образ жизни ? НОЖ), функция организма, ответственная за производство наркотоподобных веществ, атрафируется. Возникает физическая, психическая, химическая зависимость или болезнь. Без алкоголя или наркотиков больной находится в состоянии похмелья или ломки. Получается замкнутый круг. Получая энергетическую подкачку в виде дозы алкоголя или наркотиков, организм наполняется этой энергией (имеющей низкую вибрацию), как воздушный шарик. Заканчивается действие дозы - шарик сдувается. Энергетика таких больных разрушена, биополе разорвано, энергетические каналы зачастую заблокированы (места этой блокады обозначены болезнями).

В моем случае, вследствие психозенергетической практики, произошло восстановление энергетики, а вызываемые ею измененные состояния сознания (транса) отменили актуальность принятия алкоголя. Вернули организму способность генерации естественного состояния транса. То есть я заменил транс от употребления алкоголя на вхождение в трансовое состояние посредством психотехники. Таким образом мой организм обрел свои прежние способности. В этом отличие моего метода от существующих методов лечения от алкоголизма и наркомании. Больных подлечивают, оздоравливают, но им ничего не предлагается вместо утраченного алкогольного или наркотического кайфа. А кайф превыше всего. И оказавшись в прежней среде, они вновь идут по порочному кругу, т.к. в их случае бытие определяет сознание. Именно этим объясняют неэффективность своего лечения врачи-наркологи. Кстати, выделяемый гипофизом во время медитации бета-эндорфин в 15 раз сильнее морфина. И дешево, и сердито. Что касается влияния окружения или бытия на сознание, то все в порядке. Пятый год трезвенник и совершенно спокойно смотрю на процесс употребления алкоголя в компании. Абсолютно не тянет присоединиться.

Итак, отвергая, что же я предлагаю? Прежде всего определиться, чего на самом деле вы хотите. Действительно ли вы желаете вернуться в нор-

му и для этого пережить определенные ограничения, изменить личность, пресечь некоторые привычки, совершать над собой УСИЛИЯ? Проще говоря, взять себя за волосы и подняться над обстоятельствами. Решились? Тогда к делу.

Никого не призываю следовать только моим путем. Кому что ближе. Можно заниматься сразу несколькими техниками. Хотя все выросло из йоги. Вопросы высшей психической деятельности - дело исключительно эксклюзивное. Тем не менее, прежде всего первым номером идет полная очистка организма. Это освобождение его от химической зависимости. Далее - восстановление энергетики, т. е. накачка энергии. Как вы это станете делать - в технике цигун, йоги, психоэнергетических систем современных авторов (зачастую плагиаторов йоги), аутотренинга, медитации, искренней молитвы (несколько раз в день, хотя бы утром и вечером), других многочисленных практик, тренировок на свежем воздухе, - решайте сами. Утвердитесь в одном. Это стало вашим образом жизни, частью вашей личности. Заниматься необходимо утром и вечером. Это как прием пищи, как дыхание. В процессе вы испытаете упомянутые измененные состояния сознания, типа эйфории, транса. Есть

техники медитации для достижения более высоких ступеней транса.

Таким образом, СУТЬ метода состоит в замене транса наркотического (алкогольного) на транс, достигаемый больным без химических стимуляторов, посредством психофизических, психоэнергетических практик. Каких именно практик? Не имеет значения, это инструменты метода. В процессе их можно менять, но ни в коем случае не прекращать работу над собой. Поскольку транс жизненно необходим организму, владение техникой вхождения в транс является вопросом качества его жизнедеятельности. Проблемы возвращения в алкоголизм и наркоманию лежат здесь. Больным не заменяют тот кайф, который они имели от химических катализаторов транса, на аналогичное или более достойное состояние души. Им восстанавливают здоровье и выписывают, не научив заменять наркокайф.

Наиболее успешны клиники, где практикуют изменение сознания больного. В религиозных приютах для наркоманов эффективность достигает 85%. Это один из вариантов (инструментов) метода. Вместо дозы бывший больной, ныне верующий человек, выработавший твердые убеждения относительно себя и своей судьбы, занимается физичес-

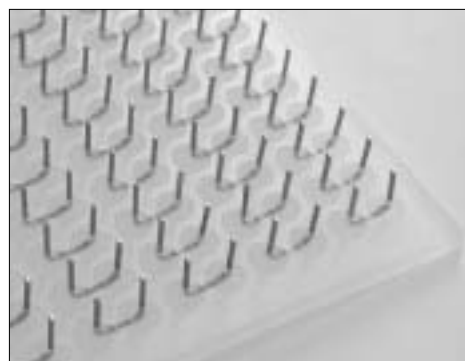
## Скобчатые аппликаторы КВ с посеребренными иглами

### Восстановят и Нормализуют Ваше Биополе Зарядят Вас Жизненной Энергией

*Помогите своему организму избавиться от болезней без таблеток: болевые ощущения при пояснично-крестцовом радикулите и остеохондрозе позвоночника; невралгия; повышенное артериальное давление, вызванное нейроциркуляторной дистонией; импотенция; бронхиальная астма; синдром раздраженной толстой кишки.*

**Товар сертифицирован.**

**Регистрационное удостоверение МЗ РФ №2005/1448**



**В продаже имеются скобчатые аппликаторы различных модификаций: со скобами из простой нержавеющей стали, с посеребренными скобами, с различными видами подложки (медицинский полиэтилен, медицинская резина, биосовместимый силикон).**

**Цена моделей с посеребренными скобками от 260 рублей.**

**Цена наложенного платежа по России от 280 рублей.**

**Информация о местах продаж в Москве, заказ доставки по Москве и России по телефонам: (495) 782-28-60, 514-40-42**

**Продажа через интернет: [www.mzk.ru](http://www.mzk.ru), [www.mandala.ru](http://www.mandala.ru), [www.orgon.ru](http://www.orgon.ru)**

## Помоги Себе Сам

ким трудом на свежем воздухе (восстановление здоровья), несколько раз в день истово молится (духовная медитация на боже, религиозная экстаичность, транс). Он восстановил энергетику и естественные рефлексy, он заменил наркокайф молитвой, религиозным экстазом. Вместо алкогольно-наркотической радости практикующий транс-ые техники больной обретаеь благодать в себе.

Итак, собственно метод.

Задача метода: восстановление психического здоровья и естественных реакций организма по выработке наркоподобных веществ: альфа-эндорфина, бета-эндорфина, метион-энкефалина, лейцин-энкефалина.

Формула метода: замена транса, вызываемого от употребления наркотиков, алкоголя, курения, токсикомании, галлюциногенов, психоделиков, на вхождение в транс посредством психотехник.

Цель метода: восстановление и стабилизация психофизического здоровья, исключение возможности рецидива болезни. Для этого необходимо:

1. Сформировать твердое убеждение и сильное желание в необходимости избавления от наркотической, алкогольной зависимости, выходу из деп-

рессии, избавления от стрессов. Прекратить прием наркотиков и алкоголя.

2. Сделать полную очистку организма (избавление от химической зависимости).

3. Восстановить энергетический баланс организма, физическое, психическое здоровье, иммунитет.

4. Ежедневная (утром и вечером) психоэнергетическая, психофизическая, психическая практика самонаведения транса.

5. Практика становится образом жизни и никогда не прекращается.

Желаю успехов.

**PS.** Сейчас заканчиваю работу над малобюджетной эффективной программой духовного и психофизического здоровья населения. Реализация ее требует всего лишь управленческих решений, зато через 2 -3 поколения держава станет "страной не дураков, а гениев". Но это уже другая история.

Юрий Денисов.

Россия, г.Озерск.

e-mail: denisov0205@mail.ru

**Рекламу этого препарата Вы скорее всего видели по TV или читали о нем в газетах, но ТАМ БЫЛА ДРУГАЯ ЦЕНА!**

**Эффективные Препараты «Школы Активного Долголетия»**

# Помоги Своей ПЕЧЕНИ! Рецептура №301



**Рецептура № 301 (Живитель-НФП)** предназначена для нормализации работы печени. Её основным действующим компонентом является комплекс флаволигнанов (силибин).

Рецептура №301 улучшает обменные процессы в печени, повышает её устойчивость к неблагоприятным воздействиям, ускоряет восстановление её функций при различных повреждениях, в том числе после перенесенных инфекционных заболеваний, об-

легчает последствия алкогольных интоксикаций. Рецептyра №301 также может быть рекомендована как профилактическое средство для нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта.

### Рекомендации по применению

Взрослым по 2 капсулы в день за 2 приёма во время еды. Продолжительность приема 1-1,5 месяца, перерыв между повторными курсами не менее двух недель.

**Рекомендованная розничная цена 240 рублей.**

Продажа в Москве, доставка по России, телефоны: (495) 782-2860, 514-4042

Товар сертифицирован, свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.7472.12.04

# БРУСНИКА

Брусника - многолетний вечнозеленый полукустарник из семейства брусничных высотой 10-30 см с ползучим корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья очередные, мелкие, кожистые, эллиптические, блестящие, по краю несколько завернутые, снизу с черноватыми точечными железками. Цветки белорозовые колокольчатые собраны в поникающие кисти. Ягоды ярко-красные. Хороший медонос. Цветет в мае-июне, ягоды созревают в конце августа.

Распространена в Европейской части России, на Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, на Кавказе. Растет в редких хвойных и лиственных лесах, среди кустарников, иногда по окраинам торфяных болот.

В лекарственных целях используются листья брусники, собираемые ранней весной, после таяния снега, ягоды собираются в августе-сентябре. Высушенные листья брусники запаха не имеют, вкус их горький, вяжущий.

**Химический состав.** В листьях найдены: гликозид арбутин (до 9%), хинная, виннокаменная, урсоловая, галловая и эллаговая кислоты, производные гидрохинона (5-7%), флавонол (0,5-0,6%), эрицинол, аскорбиновая кислота, дубильные вещества. В ягодах обнаружены: аскорбиновая кислота, яблочная, лимонная, бензойная, щавелевая, уксусная и другие кислоты; сахара, дубильные вещества, гликозиды, арбутин и вакцинин, следы каротина. Гликозид арбутин расщепляется в организме на сахар и гидрохинон, который имеет бактерицидные свойства.

**Действие и применение.** Настой из листьев обладает мочегонным и вяжущим свойствами. Зрелые ягоды обладают противогнилостными и витаминными свойствами, сок - успокаивающим действием. Применяют листья в виде настоя как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, при ревматизме, подагре и как вяжущее желудочное средство. Листья входят в состав мочегонных сборов и могут заменить толокнянку, но в бруснике меньше арбутина и дубильных веществ. Брусничный сок применяется при легких формах гипертонической болезни, гнилостном поносе и как повышающее аппетит средство.



В Германии отвар и настойка из листьев брусники находят применение преимущественно при заболеваниях мочевого пузыря, причем врачами отмечено, что гликозид арбутин выделяет гидрохинон в щелочной моче, в кислой же такого действия не проявляет. Кроме того, при поносах используются и отвар, и настойка.

В Австрии находят применение листья и плоды при заболеваниях мочевого пузыря и при авитаминозах А и С.

Австрийские исследователи также отмечают, что гликозид арбутин, распадаясь в организме, оказывает дезинфицирующее действие. Листья брусники применяют в виде настоя: 5 г листьев заливают 250 г холодной воды и настаивают в течение 10 часов, после чего процеживают.

В Болгарии отвар из 3-4 чайных ложек тонко измельченных листьев, которые варят в течение 15 минут с 2 стаканами воды (доза на 2 дня), рекомендуют при воспалении почек и мочевого пузыря.

В Польше листья используют как противовоспалительное, бактерицидное, мочегонное и витаминное средство.

В отечественной медицине листья брусники находят широкое применение при почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре, поносах, гастритах с пониженной кислотностью, при недержании мочи у детей. Свежие и высушенные ягоды, сваренные с сахаром и моченые - хорошее противопонное, противцинготное, мочегонное средство, которое используется также для лечения ревматизма и подагры. Листья и плоды брусники используются как мочегонное, противовоспалительное средство при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря и при почечнокаменной болезни. Ягоды брусники благодаря содержанию в них бензойной кислоты могут долго храниться, их можно мочить, мариновать без добавления сахара. Из листьев брусники готовят "брусничный чай". Брусничное варенье и сок - хорошо подавать к мясным блюдам и жареной дичи.

*Материал подготовил  
фармацевт Ильин В.А.*

### Почему мы зеваем?

**Ольга Пивоварова,  
г. Москва**

Зевота - безусловный рефлекс, произвольный дыхательный акт, состоящий из глубокого медленного вдоха и быстрого, энергичного выдоха. Это позволяет обогатить кровь кислородом и освободиться от избыточного количества углекислоты. В акте зевания принимают участие мышцы ротовой полости, лица, шеи; их напряжение способствует увеличению скорости кровотока в сосудах головы. В результате улучшается кровоснабжение клеток мозга, а значит, к ним поступает больше питательных веществ, кислорода и удаляются отработанные продукты, углекислый газ.

Мы зеваем не только, когда хочется спать, но и утром проснувшись. Причины зевоты те же: сразу после сна клетки мозга находятся в состоянии так называемого остаточного торможения. Длительная же неподвижность нашего тела приводит к замедлению скорости кровотока и накоплению в крови углекислоты. Поэтому утром нам хочется зевать. Для того чтобы избавиться от утренней зевоты, быстро поднимайтесь и делайте гимнастику. Физические упражнения повышают тонус организма, улучшают кровоснабжение сердца, легких, головного мозга и помогают быстрее перейти к активному бодрствованию.

Когда зевота начинает одолевать днем, во время работы (главным образом это случается с теми, кто работает сидя), это сигнал к тому, что самое время проветрить помещение и выполнить несколько физических упражнений.

Многие замечали, что зевание заразительно. Скорее всего, при этом срабатывает рефлекс подражания. Этот рефлекс заставляет нас порой беспри-

чинно улыбаться, когда рядом кто-то смеется, хмуриться, видя печальные лица, и зевать, если зевнул сосед.

**У меня часто немеют руки. Может быть, это проявление какого-нибудь скрытого заболевания?**

**Е.А.,  
г. Томск**

Причины онемения рук могут быть различны. Так, это может быть следствием заболеваний сосудов, нервов руки или раздражения нервных корешков шейного отдела спинного мозга, заболеваний внутренних органов, например, сердца.

На руках есть несколько зон, где наиболее часто возникает расстройство чувствительности кожи и связанное с ним ощущение онемения.

Онемение большого и указательного или указательного и среднего пальцев одной, а чаще обеих рук характерно для заболевания шейных позвонков, межпозвоночных дисков, сдавливающих нервные корешки. При этом онемение пальцев сопровождается нередко уменьшением силы в них, иногда болью в области наружной стороны предплечья и плеча.

Люди, имеющие заболевание сердца, иногда замечают, что у них немеет мизинец и безымянный палец, чаще левой руки, и преимущественно в ночное время. От мизинца онемение распространяется и на внутреннюю сторону предплечья.

Недостаток поступления в организм витаминов А и группы В приводит к расстройству чувствительности кончиков всех пальцев обеих рук, при этом оно нередко сопровождается шелушением кожи на ладонной стороне пальцев.

Онемение кончиков пальцев может быть проявлением развития атеросклероза сосудов рук,

обычно это наблюдается у людей старше 45-50 лет.

Постоянное употребление алкоголя, курение ведут к отравлению нервной системы и организма в целом. В результате одно из последствий - онемение указательного, среднего и безымянного пальцев рук, чаще на ладонной стороне, или онемение всех пальцев с распространением и на предплечья.

Длительные однообразные стереотипные движения - вязание, работа на компьютере, шитье, дойка коров и т. п., - могут вызвать онемение большого и указательного пальцев правой руки (у правшей) или левой (у левшей) со скованностью, или полной невозможностью движений, или судорожным сведением этих пальцев. Такие неприятные явления обусловлены функциональной перегрузкой нервно-мышечного аппарата руки.

Когда немеют указательный и средний пальцы с тыльной стороны и такое ощущение распространяется на наружную сторону руки, сопровождаясь слабостью кисти, болью при сгибании кисти и предплечья, то это нередко свидетельствует о заболевании локтевого сустава или о поражении нервного сплетения плеча.

Выявить конкретную причину, вызвавшую онемение пальцев рук, может только специалист, он же назначит необходимое лечение.

**На работе с одной нашей сотрудницей случился обморок. Для нас это было полной неожиданностью. Что делают в таких ситуациях?**

**Е.В. Николаева,  
г. Клин**

Внезапная кратковременная потеря сознания - обморок - бывает вызвана спазмом мозговых сосудов. При этом значительно уменьшается приток крови к го-

**Уважаемые читатели ЗСК!**

**Присылайте нам свои вопросы: Наш почтовый адрес: 119435, Москва, а/я 33, ЗСК**

## ПРИГЛАШЕНИЕ

В рамках Фестиваля Славянских Народов приглашаем посетить выставку  
**«ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА И ДОЛГОЛЕТИЕ»**

На выставке будут представлены разделы:

- Лечебные и диагностические медицинские центры
- Школы и центры народной медицины, астрологии
- Товары для здоровья и красоты
- Издательства духовной и эзотерической литературы
- Правильное питание — здоровое питание

Место и время проведения: Москва, ВВЦ, Дом Культуры ВВЦ 20-22 октября 2006 года  
Дополнительная информация по телефонам: 773-7707, факс 185-6084, 658-9561, т/ф 654-6147.



Москва,  
Всероссийский  
Выставочный Центр,  
Павильон №70,  
7-10 декабря 2006 года

### VI МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА **СЕТЕВОЙ МАРКЕТИНГ. ПРЯМЫЕ ПРОДАЖИ. ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ**

7 - 10 декабря 2006 года

Москва, Всероссийский Выставочный Центр, Павильон № 70

Эта уже ставшая традиционной выставка даст Вам возможность:

- Обсудить возможные варианты сотрудничества с кадровыми и консалтинговыми агентствами, которые специализируются на подборе кадров по частичной занятости;
- Представить программу развития бизнеса своей компании или структуры желающими трудоустроиться;
- Продемонстрировать преимущества вашего маркетинг - плана;
- Познакомиться с передовыми методами работы сетевых структур;
- Получить консультации по новым обучающим и тренинговым программам;
- Заключить договора о сотрудничестве с потенциальными партнерами;

- Пригласить на свободные в вашем бизнесе вакансии желающих трудоустроиться;

В рамках выставки будут проводиться тематические дни: «День Красоты и Ароматов», «День Здоровья», «День Чистоты и Уюта». В эти дни пройдут тематические презентации продукции, мастер-классы, семинары.

**Приглашаем принять участие в работе выставки в любом удобном для Вас качестве - посетителя, компании-участницы, спонсора тематических дней.**

**Организаторы:** Всероссийский Выставочный Центр, ВК "ВЕК ЭКСПО"

**Контактные телефоны:** 658-9561, 654-6147, 8-926-245-6978, 8-916-173-0664  
e-mail: vekexpo@mail.ru

ловному мозгу. Обморочное состояние может наступить при пороках сердца, гипертонической болезни, если быстро перейти в вертикальное положение после длительного лежания в постели. Резкая боль, большая потеря крови, сильные душевные волнения, переутомление также могут вызвать обморок.

Что следует делать в таких случаях?

Уложить потерявшего сознание человека без подушки - так обеспечивается прилив крови к головному мозгу. Шею и грудь освободить от стесняющей одежды, расстегнуть все пуговицы, расслабить пояс, развя-

зать завязки, шнурки. Летом в комнате открыть окно, зимой - форточку. Лицо и грудь время от времени обрызгивать холодной водой и вытирать полотенцем. Можно энергично, но не очень сильно похлопать человека по щекам мокрым платком.

Полезно растереть руки, ноги, спину, грудь больного спиртосодержащим раствором (водка, виски, одеколон и пр.). Когда одеколону нет, тело растирают чисто вымытыми руками.

Очень эффективно вдыхание паров нашатырного спирта. Ватку смачивают нашатырным спиртом и на несколько секунд подносят к носу больного. Эту

процедуру повторяют несколько раз. Не следует подносить к лицу больного нашатырный спирт в пузырьке: от неосторожного движения капли этой жидкости могут попасть в глаза и вызвать сильный ожог. Вместо нашатырного спирта можно воспользоваться пищевым уксусом, луковым соком.

Как только человек придет в себя, он должен полежать спокойно, избегая резких движений, рекомендуется дать ему горячий сладкий кофе или чай.

На Ваши вопросы отвечала врач  
Изабелла Андреева

### АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА по В.И. Воробьеву

Как мы и обещали, в этом номере мы приводим методику скрытой гимнастики, предложенной профессором В.И. Воробьевым, которая может использоваться как самостоятельно, так и как вспомогательная процедура для усиления действия БАД.

Скрытая гимнастика позволяет поддерживать постоянную физическую нагрузку в течение всего дня. Она может быть выполнена в любых условиях: при просмотре телевизора, в транспорте, в кино, в том числе без перерыва трудового цикла и незаметно для окружающих. Эти упражнения необходимо делать через каждый час (особенно при сидячей работе) длительностью не менее 1 минуты каждое.

- **Колени вместе под прямым углом; попеременный подъем носков с напряжением икроножных и бедренных мышц - 30 упражнений;**
- **То же не отрывая пяток от пола, разведение и сведение носков на 45° - 30 упражнений;**
- **Положение то же. Не отрывая носков от пола, попеременный подъем пяток (имитация ходьбы на носках) - 30 раз;**
- **То же, сведение и разведение пяток на 45° - 30**

упражнений;

- **Положение то же, спина выпрямлена; сокращение и расслабление сгибательных мышц до 40 раз;**
- **Положение то же; на счет 1 - вдох и втягивание брюшной стенки, на счет 2, 3, 4 - выдох и напряжение мышц брюшной стенки с задержкой дыхания - до 15 раз;**
- **Положение то же. Сведение лопаток и напряжение мышц спины, разведение лопаток расслаблением мышц спины - до 40 раз;**
- **Незаметный легкий поворот головы влево и вправо с напряжением мышц шеи - 30 упражнений;**
- **То же самое, но с напряжением жевательных мышц - до 30 упражнений;**
- **Положение произвольное. Сокращение в кулак и расслабление мышц кистей рук попеременно левой и правой руки - 40 упражнений;**
- **Тоническое сокращение всех мышц туловища (голеней, бедер, живота, спины, кистей рук) - до 30 упражнений.**



## Семинары «Школы Активного Долголетия»

Эти мероприятия познакомят с современными представлениями по интересующей Вас теме. Будут предложены конкретные пути решения Ваших проблем. Вход свободный.

### Сентябрь

#### Почему болит спина?

Какие вопросы надо задать врачу. Боли в спине при невралгии, остеохондрозе, радикулите. Как помочь себе без помощи врача.

21 сентября 2006 года.

Москва, Бобров пер., д. 6. Начало в 18 часов.

**ВНИМАНИЕ!** Место и время проведения семинара уточняйте за 10 дней до указанной даты.

### Октябрь

#### Жизненная сила

Способы пополнения жизненной силы (праны) в условиях большого города. Нормализация цирку-

ляции праны в организме. Приемы самостоятельной борьбы со стрессом и депрессией.



#### Диагноз - дисбактериоз

Жизнь внутри нас. Нормофлора человека и паразиты. Что делать, если поставлен диагноз дисбактериоз.

#### Сексуальная жизнь после 45 лет

Как сохранить либидо в зрелом возрасте. Накопление и совершенствование сексуальной энергии. Практические приемы и рекомендации.

**Дополнительная информация по телефонам: (495) 782-28-60, 514-40-42.**

«Здоровье. Сила. Красота» - информационное издание. Цена свободная. Рег. свид. ПИ № 77-11743.

Гл. редактор Борисов А.В. Телефон редакции 514-40-42. Издатель: ООО «Школа Активного Долголетия», 105005, Москва, Посланников пер., д. 3, стр. 1.

Подписано в печать 24.08.06. Отпечатано ООО «Красногорская Типография». Тираж 15.000. Заказ \_\_\_\_\_

**Ждем Ваших писем: 119435, Москва, а/я 33, главному редактору ЗСК Борисову А.В.**