

Если утро начинать с танца под чудесную музыку, то день будет обязательно удачным и радостным - таково мнение многих медиков. Это очень хороший тоник для организма.

«...На этот раз мое воображение пленил Боттичелли. Я просидела несколько дней перед знаменитой картиной «Весна». Вдохновившись ею, я создала танец, в котором старалась воплотить нежные побуждения, внушаемые ею.

Я думала: танцуя эту картину, я пошлю всем весть о любви, весне, рождении жизни...» - так писала Айседора Дункан в своих воспоминаниях.

**Н**а занятиях хореографа Людмилы Теплицкой часто вспоминают эту знаменитую танцовщицу. В основе танцтерапии ее методика - создание мысленных образов, медитация, импровизация.

- Закрыв глаза, потянулись - медленно, очень медленно. Каждый из нас - цветок, который тянется к солнцу. Вы чувствуете, как приближаются его лучи, тело становится более теплым и свободным, - так начинается получасовая разминка. Людмила Борисовна предлагает всем вспомнить самые счастливые моменты своей жизни и сосредоточиться на них или придумать приятные образы, вслушиваясь в музыку.

Звучит адажио из «Лебединого озера» Чайковского. Многие женщины становятся похожими на лебедей - тянут, выгибают шеи, взмахивают руками, как крыльями. Когда звучит хорошая музыка - забываешь и о времени, и об усталости. Она дает необыкновенно мощный эмоциональный заряд.

- Сначала начинают танцевать пальчики, - помогает Людмила Борисовна своим ученикам, - двигаются легко, свободно, слегка вибрируют, вот в танец вступают кисти, локти... Отпустите все свои мышцы, как хочется, так и двигайтесь...

Главное в разминке - делать все движения замедленно, растягивая, разминая, расслабляя каждую мышцу. Потом - массаж. И кульминация занятия - танец.

По мнению врача и хореографа Людмилы Борисовны Теплицкой, медленные движения, разминка позвоночника имеют значение для

здоровья куда большее, чем прыжки, шейпинг. После такой разминки ее подопечные поднимаются с пола, как из сауны. Происходит выдохновение.

Хотя вначале этот процесс идет непросто и довольно болезненно. Людмила Борисовна всех предупреждает: после первых занятий ждите сильных болей в мышцах, су-

# ТАНЦУЙТЕ - ВАМ ПОЛЕГЧАЕТ!

ставах, обострения всех болезней. Надо потерпеть - постепенно с выходом шлаков через энергетические чакры уходят и болезни.

Свою методику она опробовала прежде всего на себе. Она танцевала с двенадцати лет - в кружке, театре, потом в ансамбле, занималась преподавательской работой и однажды вдруг почувствовала, что уста-

ла. Решила изменить образ жизни. Окончила дизайнерские курсы по обработке кожи и так увлеклась, что по восемь часов не вставала с места - лепила, кроила.

Три года пролетели незаметно. И вдруг, как у всякого спортсмена или танцора, резко сменившего ритм жизни, все болячки стали вылезать наружу. Врачи посоветовали вер-

нуться к движению, к танцу. И она стала сама себя вытаскивать. Занималась каждый день по три часа по своей методике - медитация, растяжки, танцы.

Теперь уже давно забыла про болезни. Рекомендует всем вместо гимнастики или шейпинга, который только накачивает мышцы, танцы. Причем медики доказали, что мужчинам лучше разминаться и танцевать утром, а женщинам - вечером, с шести до семи. Снимаются стрессы, восстанавливаются силы.

- Когда мне предложили вести группу, я немножко растерялась, - рассказывает хореограф. - Передо мной стояли десять бабушек. Координация движений нарушена, двигаются медленно... Но уже через четыре занятия женщин было не узнать - распрямились, помолодели. Хотя сначала очень страдали. У Милы Яковлевны, очаровательной женщины с изумительной пластикой, начались сильные боли в пятках, потом в коленях, и постепенно они дошли до шеи. Даже в больнице лежала. А теперь как на крыльях летает, глаза светятся...

Вообще, по словам Людмилы Борисовны, именно пожилые люди задают тон в группе, зажигают молодежь. Им бы танцевать хоть до утра - так велико в них стремление жить полнокровно, ярко, такая любовь к жизни... Сейчас группа Людмилы Теплицкой при фонде «Помоги себе сам» учится танцевать фламенко, овладевает восточной пластикой. Многие приходят сюда не только за здоровьем, а просто от одиночества, пообщаться, и находят друзей.

Татьяна ХАРЛАМОВА



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

## ВРЕМЯ ВЫБРАСЫВАТЬ КАМНИ

Что-то в правом боку закололо... Кому не знакомо это состояние, особенно после обильного застолья? Но если боль сопровождается и легкой тошнотой, стоит проверить желчный пузырь. О недугах, которым подвержен этот орган, способах лечения и профилактике - беседа нашего корреспондента с доктором медицинских наук, профессором Анатолием ИЛЬЧЕНКО.

**А**натолий Афанасьевич, патологиями желчного пузыря и протоков во всем мире страдают до 15 процентов взрослого населения. Причем специалисты отмечают устойчивую тенденцию к увеличению числа этих заболеваний. С чем это связано?

- Прежде всего с характером питания. Мы слишком увлекаемся высококалорийной и несбалансированной пищей. Она содержит много холестерина, который является основной причиной образования камней. Распространению этих заболеваний способствуют и ухудшение экологии, нервные перегрузки, наследственность, ряд болезней. Например, при удаленном желудке в 40 процентах случаев развивается желчнокаменная болезнь. На функцию желчного пузыря действуют и некоторые лекарственные препараты. Так, ослабление моторики этого органа вызывают контрацептивы. Те, кто резко садится на голодную диету, стремясь похудеть за короткий срок, также рискуют приобрести камни в желчном пузыре. Дело в том, что, когда мы не едим, желчь не поступает в двенадцатиперстную кишку, а остается в желчном пузыре. За счет всасывания воды концентрация желчи в пузыре возрастает в десятки раз.

- Многие люди, страдающие холециститом, то есть воспалением стенок желчного пузыря, считают, что обязательно получат и ЖКБ.

- Холецистит приводит к ЖКБ примерно в одном случае из пяти. Другое дело, что ЖКБ нередко путают с другими заболеваниями. Классическая же картина ЖКБ - боли в правом подреберье, которые отдают в поясницу,

в лопатку. Они возникают, как правило, после употребления жирной, острой и обильной пищи. В этот момент происходит большой выброс желчи, без которой мы не можем усвоить жиры. Но вместе с желчью может выскочить и мелкий камешек или песок. Проходя по желчным путям, они вызывают боль от нескольких минут до нескольких часов. Крупный камень может даже закупорить желчные пути и «отключить» желчный пузырь. Это очень опасно - развивается водянка. Не исключено и возникновение острой хирургической ситуации.

Длительное «каменосительство» опасно и тем, что страдает и поджелудочная железа. Развивается панкреатит, который требует серьезного лечения.

- А в каких случаях можно рассчитывать на терапевтическое лечение?

- Сегодня есть препараты, которые способны растворять желчные камни, если, правда, они холестериновые. Пигментные камни не поддаются растворению. Кроме того, камни должны быть мягкие, то есть свежие. Когда они стареют, в них откладываются соли кальция, которые препятствуют их растворению. Скорее всего скальпель удастся избежать, если камни одиночные, диаметром не более 1 см, или множественные, суммарный объем которых составляет не более четверти желчного пузыря. Все это определяется с помощью ультразвука.

Для растворения камней применяются лекарственные препараты, полученные из медвежьей желчи. Дело в том, что медвежья желчь имеет в своем составе урсодиоксилиевую кислоту, которой у человека всего 5 процентов, а у медведя она доминирует. Благодаря, кстати, этому веществу, медведь ложится на зиму в спячку без риска образования камней. Препарат принимается длительно, на ночь, в зависимости от веса.

- В каких случаях камни дробят?

- Когда уже нельзя применить только растворение. Когда камни имеют в диаметре более 1 см, мы применяем дробление с помощью литотриптора. Если же камни множественные, занимают более половины желчного пузыря, или имеются одиночные камни, но пузырь плохо сокращается, лучше его удалить. Подавляющее большинство таких операций сейчас проводятся через прокол в брюшной полости.

- Но ведь понятно - вместо удаленного органа новый не вырастет. А значит, возникают и другие проблемы со здоровьем.

- После удаления желчного пузыря желчь поступает прямо в двенадцатиперстную кишку. Первое время приема желчи идет постоянно, и даже у тех больных, которые раньше страдали от запоров, могут возникнуть расстройства. Но наш организм так устроен, что пытается нормализовать беспорядки в своей работе, желчные кислоты начинают всасываться быстрее, и состояние здоровья стабилизируется. Чтобы помочь организму, рекомендуется дробное питание. У многих больных с удаленным желчным пузырем желчные протоки расширяются, как бы берут на себя функцию пузыря. Ничего страшного в этом нет - стенки протоков очень эластичны, и таким образом происходит адаптация организма к новым условиям.

- Что вы могли бы посоветовать для профилактики заболеваний желчного аппарата?

- Прежде всего соблюдать регулярное и сбалансированное питание. Если желчный пузырь хорошо работает, то во время приема пищи он выбрасывает всю желчь, и камни не образуются. Затем поступает новая порция желчи, и таким образом пузырь промывается своей собственной желчью.

Важно диагностировать больных на предкаменной стадии. Сейчас в основном это происходит с помощью ультразвукового исследования. Рекомендую женщинам после родов проверять состояние желчного пузыря, потому что во время беременности желчный пузырь сдавлен и ему сложно опорожниться, от чего могут возникнуть камни. Для успешного лечения на ранних стадиях есть недорогие препараты, которые одновременно влияют на функцию печени и нормализуют работу желчного пузыря. Один из них, гепобене, растительного происхождения, в нем две травы: расторопша пятнистая и дымянка аптечная. В течение месячного курса очень хорошо очищается желчный пузырь, уходят густки.

Сейчас модны чистки печени. Мое мнение - не нужно вмешиваться в работу организма, это очень вредно. Считается, что чистки нужны для профилактики зашлакованности, но печень сама выводит все шлаки - наш организм очень умный и чувствует сам, что ему необходимо. Удивляешься, насколько все в природе хорошо и разумно спланировано. А нам нужно только помочь организму.

Беседовала  
Наталья САРГИНА

## М ПОКЛОН

# ВСЯ МОЯ ЛЮБОВЬ - К НИМ,

врачам и медсестрам  
83-й больницы,  
что в Зябликове

**М**оя жена оказалась прикованной к постели, и первым пришел на выручку главный врач Геннадий Матвеев - человек чуткой души и удивительного такта: ты, мол, крепись, а мы приложим все возможные силы.

- Сделаем все возможное, - поддержала надежду заведующая неврологическим отделением, заслуженный врач России Адия Бобровская.

Руку помощи протянули доктора Виктор Рубчиков и Андрей Борцов. Восхищает своим вниманием к больным ночной врач палаты интенсивной терапии Марина Курбатова. Этой обаятельной женщине 15 февраля исполнилось 60 лет, сорок из которых она отдала служению здравоохранению. Начинала медицинской сестрой в Институте Склифосовского, а вечерами училась, окончила ординатуру...

Мне никогда не забыть поддержки медиков в такие минуты, когда она - ценою в жизнь.

Владимир ЕФИМОВ