



ФОТО АНДРЕЯ НИЖЕВИЧЕВА

МЕНЯЮ ПЫЛЬ НА КИЛО ФИТОНЦИДОВ

половине дня. В сосновом же лесу обычно располагаются санатории, где лечат туберкулез, ревматизм, хронические инфекции носоглотки.

Однако хвойный лес действует на больных по-разному. Небольшие дозы фитонцидов, выделяемые в сентябре-октябре, зимой, благотворно действуют на людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В переходные периоды (ноябрь, март) в таком лесу особенно сыро, что вряд ли принесет пользу тем, кто страдает заболеваниями дыхательных путей и почек. Поздней весной, в начале лета, когда максимально выделяются смолистые вещества, стоит воздержаться от прогулок в хвойном лесу астматикам, гипертоникам, людям с ишемической болезнью сердца. Иначе может усилиться одышка, нарушиться сердечный ритм, появится головокружение. Не исключено и повышение давления. А вот там, где нет хвойных пород, гуляйте на здоровье. К примеру, дубовый лес благотворно влияет на артериальное давление. В пору цветения лучше отложить лесные прогулки тем, у кого аллергия на растения. Ведь для некоторых людей аллергенами являются береза, сосна, ольха, некоторые травы и цветы.

Легкое головокружение иногда появляется даже у здоровых людей. Ведь многие живут в загазованных, запыленных местах, где не хватает кислорода. Так что тем, кто давно не был в лесу, на-

чинать надо с небольшой прогулки. По мере адаптации можно увеличивать время. Но самое лучшее - гулять в лесу в течение всего года. Тогда и его воздействие будет продуктивнее, что немаловажно для метеочувствительных людей.

Тут менее заметны изменения погодных условий, в ненастье - затухают порывы ветра. Зимой - теплее, летом - прохладнее. Снижены колебания атмосферного давления. В лесу почти нет пыли, а значит, и тяжелых ионов, угнетающих действующих даже на здоровые людей. Например, гектар лиственного леса отфильтровывает в год 50-70 тонн пыли, хвойного - до 35 тонн.

Лечебный эффект станет выше, если прогулки сочетать с физическими упражнениями. Их может заменить грибная или ягодная охота. Безусловно, на пользу пойдут и пробежки по лесным дорожкам. Деревья можно использовать в качестве спортивных снарядов. Обхватите ствол двумя руками, подогните ноги и постарайтесь продержаться в таком положении 5-6 секунд. Выберите крепкую горизонтальную ветку с таким расчетом, чтобы до нее можно было допрыгнуть. Сделайте на ней вис, раскачиваясь вперед-назад, вправо-влево, сгибая и разгибая ноги.

Фантазируйте! Возможно, вам удастся разработать собственный комплекс лесных упражнений. Особенно ему обрадуются дети,

которым прогулки маловато. Кстати, детей сызмальства надо обучать правилам безопасности в лесу: не пробовать растения без разрешения взрослого, не мять и не срывать их из озорства, не разводить костры...

Деревья действительно помогают справиться с тем или иным недугом. Те, кто увлекается биоэнергетикой, убеждены: они - мощный источник природной энергии, умело направляя которую можно облегчить течение болезни, поднять эмоциональный тонус. Считается, что береза способствует снятию стресса и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Дуб дает силу, улучшает аппетит, у гипотоников нормализует давление. Липа хороша при астме, заболеваниях органов дыхания.

Биоэнергетики утверждают, что человек сможет ощущать поток энергии, идущий от дерева. Лес действует как своего рода психотерапевт. Более того, даже воспоминание о прогулке, образ солнечной полянки, другие картинки из жизни леса действуют на человека самым благотворным образом. Такова его гармонизирующая роль.

Так что почаще гуляйте в лесу, запечатлейте в памяти его образ. И когда вас одолевает суета и вы испытываете психологическое напряжение, сделайте паузу, вспомните свой любимый уголок леса. И на душе станет легче.

Светлана ПИЛЮГИНА

Когдаходишь в лес, замедляется шаг, исчезает суетливость, раздражительность... Все здесь радует глаз, ласкает слух: солнечные блики на деревьях, щебет птиц, шелест листьев...

Великолепен мир леса! И благодатнейшая среда для человека. Организм воспринимает лесную ауру особыми рецепторами, располагающимися по всей поверхности кожи. Больше всего их в слизистой носа, радужной оболочке глаз, на ушной раковине, подошвах ног. Эти своего рода антенны связаны с центрами головного и спинного мозга, регулирующими деятельность организма, с железами внутренней секреции, выделяющими гормоны, с иммунной системой, защищающей организм от микробов и вирусов... Вот почему лес является лечебным фактором, причем его действие стремительно. Сто-

ит человеку войти в зеленый массив, как сразу же активизируются процессы обмена веществ, кровообращение, уравнивается нервная система, снимается зрительное напряжение.

Нельзя сбрасывать со счетов и антимикробное действие леса, особенно хвойных пород, которые выделяют фитонциды - растительные антибиотики. Один гектар лиственного леса продуцирует за сутки 2 кг фитонцидов, хвойного - 5 кг, а можжевельного - 30 кг. Высокая фитонцидная активность свойственна сосне, ели, дубу, можжевельнику, пихте, березе. Больше всего полезных веществ в молодом лесу во второй

ГОЛОСА... ИЗ РОЗЕТКИ

Отравившись некачественным пирожком, я попала в инфекционное отделение Боткинской больницы. Оно оказалось переполнено, что неудивительно при нынешнем качестве продуктов. Моими соседями по палате были такие же отравленные.

Но вдруг на третий день одна девушка начала вести себя довольно странно. То ей показалось, что кто-то из больных хочет ее задуть, и она всю ночь просидела на кровати. Потом она заявила, что против нее готовится заговор. Затем услышала голоса в электрической розетке... Стала агрессивной: ругалась, угрожала и даже пыталась драться. Ей сделали успокоительный укол, во время которого эта миниатюрная девушка истошно кричала...

«Делирий (от лат. delirium - бред) - состояние расстройства сознания, которое характеризуется галлюцинациями, двигательным возбуждением, нарушением ориентировки во времени и пространстве и которое может чередоваться с периодами ясного сознания и критического отношения к болезненным проявлениям» (из медицинского справочника).

- Ничего удивительного, что этот инцидент произошел именно в стационаре, - сказал заслуженный врач России доктор медицинских наук профессор Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского Андрей Леонидович Игонин. - У девушки налицо алкогольный делирий - наиболее часто встречающаяся форма психоза. Как правило, развивается он внезапно, остро, на фоне похмельного синдрома, спустя 1-3 суток после прекращения длительного запоя. Нередко делирий возникает при поступлении в стационар, так как в этих случаях больной вынужден прервать пьянство.

- В народе это состояние чаще зовут белой горячкой. Откуда взялись такие определения?

- В силу необычного состояния больного. За 2-3 дня до начала заболевания нарушается сон - становится поверхностным, тревожным, иногда с кошмарными сновидениями. Человек просыпается в поту. Возможны кратковременные иллюзорные обманы восприятия: вдруг рисунок на обоях становится «живым», вместо висящего на вешалке пальто мерещится злоумышленник. Часто видятся несуществующие предметы и явления. Например, черти (отсюда выражение «допился до чертиков»).

Появляются и слуховые галлюцинации. Больному кажется, что над ним смеются, дразнят, называют пьяницей, обсуждают его поступки, ругают... Возбуждение достигает кульминации ночью. Днем же состояние улучшается, иногда до полного «просветления». При делирии, который протекает без особенностей, болезненное состояние длится несколько дней. Смертельные исходы редки, хотя они и возможны - при серьезном нарушении сердечно-сосудистой деятельности, печеночной недостаточности, отеке мозга.

- По официальным данным, в нашей стране алкоголиков более двух миллионов. По неофициальным - их 15 миллионов. А каков уровень заболевания алкогольными психозами?

- Несмотря на то что число больных алкоголизмом, состоящих на учете, держится на одном уровне - 1,5 миллиона по России, психозы растут. Причины: расхождение общества и торговли фальсифицированным алкоголем. С 1999-го по 2002 год заболеваемость алкогольными психозами увеличилась в 1,7 раза.

Русский психиатр Сергей Корсаков в конце XIX века описал алкогольный психоз с потерей памяти, который и назвали корсаковским. Этот синдром в советское время практически исчез, потому что не было такого огромного, как сейчас, числа нищих людей, которым по средствам лишь потребление суррогатов. Неудивительно, что в последние десятилетия психиатры столкнулись с этой болезнью снова, причем в огромном масштабе.

- Может ли неспециалист распознать алкогольный психоз? Ведь никто не застрахован от встречи с таким больным. Как себя вести с ним?

- Делирий - наиболее безобидный алкогольный психоз. Для него нехарактерна целенаправленная агрессия. Среди больных делирием преступные действия совершают примерно 0,01%. Куда опасней бредовый психоз. Такой больной считает, что все происходит инсценировано, и может даже проявить агрессию по отношению к своему мнимому врагу.

Как правило, алкогольный психоз начинается с абстинентного синдрома: покраснения лица, потливости, дрожания рук, учащенного сердцебиения, дрожания глазных яблок. Человек испытывает беспокойство, возбуждение, непоседливость. Если больной ведет себя неадекватно или грубо, не реагируйте на это, не спорьте, не противоречьте. В случае агрессии вызывайте милицию, а уже потом «Скорую помощь». Надо сказать, российский закон о психиатрической помощи самый демократичный в мире и очень затрудняет всякие недобровольные меры, то же обследование, госпитализацию... Если скорая психиатрическая помощь все-таки заберет больного, то в течение 48 часов врачи в судебном порядке должны получить заключение о принудительном лечении. Оно назначается, когда состояние больного опасно для него самого и окружающих.

Наталья КРУТЬ

Склероз! - этот возглас отчаяния нередко можно услышать от людей, кому едва перевалило за 40. Бывает, человек забыл имя хорошего знакомого, название улицы и уже уверен, что у него серьезные проблемы с памятью.

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО!..

Однако в 30, 40 лет память подводит чаще всего из-за того, что мы просто не тренируем ее. Это обычно не что иное, как слабое внимание и плохая наблюдательность. Помочь тут могут несложные упражнения.

1. Внимательно посмотрите на знакомый предмет, затем, закрыв глаза, образно, ярко представьте его во всех деталях. Открыв глаза, определите, какие подробности вы упустили.

2. Изученную таким образом вещь попробуйте нарисовать. Потом выясните, что вы упустили.

3. Опишите по памяти лицо вашего знакомого. При встрече постарайтесь незаметно для него найти черты, которые вы оставили без внимания.

4. Положите перед собой 7-15 мелких предметов, взгляните на них, а затем расскажите, какие они.

5. Осмотрите комнату, стараясь запомнить все, что в ней находится. Закрыв

глаза, воссоздайте в подробностях эти предметы.

6. Вспомните голос и интонацию какой-либо часто употребляемой фразы вашего знакомого. Попробуйте с закрытыми глазами как бы вновь услышать ее. Повторите фразу вслух, а при встрече с этим человеком сравните свой вариант с подлинником.

7. Постарайтесь хорошо разглядеть подброшенный и падающий предмет. Опишите его с наибольшей точностью.

Результат тренировок проявится в том, что образ любого наблюдаемого вами объекта будет быстро запоминаться и надолго удерживаться в памяти. Улучшается и способность воспроизводить мысленно объекты без активных волевых усилий.

И еще... Не бойтесь перегружать память. В обыденной жизни человек использует лишь 5-7 процентов возможностей своего мозга.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт

Организм - единое целое
КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ НАРАН

ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ

УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

- Синдрома хронической усталости
- Желчно- и мочекаменной болезней
- Головных болей, сосудистой дистонии
- Опухания органов
- Эндометриоза, бесплодия
- Сахарного диабета
- Суставов и позвоночника
- Знуреза, нефрита

Похудение по-тбетски
156-2987 • 974-7064
Ст. м. "Войковская",
5-й Войковский пр., д. 12

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ УШИ

"Континенталь - фармация"

- мягкое удаление серных пробок;
- профилактика болезней уха, горла, носа;
- улучшение общего самочувствия при:
 - головной боли
 - мигрени
 - стрессе
 - головномозговых кровоизлияниях
 - бессоннице

Удобны и просты в применении

Экологически чистый продукт
СВЕЧИ УШНЫЕ ВОСКОВЫЕ
на основе 100% пчелиного воска

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!
"Сеть аптек 36,6" - тел. 797-63-68