

Двадцать лет назад доктор фармацевтических наук профессор Александр Рабинович предложил проект улучшения городской среды обитания, используя полезные свойства растений.

То есть высаживая на городских улицах и скверах фитонцидные (лечебные) растения, выделяющие полезные для человеческого организма вещества и способные накапливать пыль, токсины, тяжелые металлы, тем самым удаляя их из окружающей среды.

Ныне профессор Рабинович - главный научный сотрудник лаборатории экспериментальной ботаники и генетики Всероссийского НИИ лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР). Семь лет назад институт выиграл конкурс, объявленный Московским комитетом по науке и технологиям, по созданию аэрофитотерапевтического комплекса (модуля). Главным разработчиком стал доктор наук А. Рабинович. В июне нынешнего года московское правительство поручило ВИЛАРу подготовить программу по использованию таких модулей в интерьерах школ, детских садов, санаториев, больниц. Программа включает и разработку конкретных технологий по выращиванию лекарственных и фитонцидных растений в условиях города и даже по озеленению так называемого пятого фасада - то есть, например, крыш городских строений.

ФИТОНЦИД ИДЕТ НА ПОМОЩЬ

Создано несколько типов фитомодулей. Стандартный - это 51-60 определенного вида лекарственных и декоративных растений, высаживаемых компактно. Строго соблюдается и принцип: красиво-полезно.

- Хотела бы предупредить, - говорит руководитель научно-исследовательского центра растениеводства ВИЛАРа Нина Конон, - установка наших фитомодулей ничего общего не имеет с зелеными уголками из декоративных растений, например, в школьных классах. Это делают не специалисты. Ненаарком они могут посадить и растения, вызывающие аллергию. Мы же тщательно следим, чтобы в фитомодуль они не попали.

- Фитонцидные растения снижают количество патогенных микроорганизмов в среднем на 50 процентов, - говорит Александр Моисеевич. - Научные исследования, проведенные в Новосибирске, показали, что появление в интерьере детского сада только одного растения - мирта - способствовало 30-процентному снижению заболеваемости ОРЗ, ОРВИ, гриппом. Есть растения направленного действия: они улучшают состояние людей, страдающих гипертонией, оказывают бронхолептический эффект...

ВИЛАР заключил договоры на установку аэрофитомодулей в 13 школах Юго-Западного столичного округа, в школе «Лукоморье» (ЮАО), где обучаются дети с ослабленным здоровьем. Совместно с ее сотрудниками будут проведены и комплексные трехлетние исследования по влиянию лекарственных растений на здоровье детей.

Аэрофитомодули теперь есть и в детском санатории, Морозовской больнице и столичном госпитале ветеранов войн. После установки фитомодуля в Центральной клинической больнице сотрудники НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. Сысина выявили там снижение респираторных заболеваний, улучшение состояния целой категории больных, к примеру, гипертоников. Срок выписки больных уменьшился на два дня!

ВИЛАР выиграл конкурс и по наружному озеленению МКАД. Сама идея заключается в создании защитного зеленого пояса, который хотя бы частично снизил техногенные нагрузки на экологию московских районов, граничащих с кольцевой автодорогой. Не менее важны для экологии города разработки института по высадке фитонцидных и иных полезных растений в открытый грунт.

В скором времени в столице появятся лечебные сады, парки, скверы, бульвары. Целая сеть так называемых аптекарских огородов - небольших мини-ботанических садиков, где будут высажены лекарственные растения. Представьте себе, вы заходите в скверик, а там устроена тропа здоровья. Садитесь на скамейку, а рядом высажены туй, мелисса, можжевельник. Незаметно у вас улучшились самочувствие и настроение, спала агрессивность. Профессор А. Рабинович говорит, что лечебные газоны можно устроить в каждом столичном дворе.

Владимир РАТМАНСКИЙ

БЕССМЕРТИЯ НЕ ОБЕЩАЮ, НО...



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

«Когда твоё чело избородят глубокими следами сорок зим»...- писал Шекспир, намекая на старость (это в 40-то лет!). А некоторое время спустя ему вторил Горький ремаркой в пьесе «Васса Железнова»: «старуха сорока двух лет». Очень хочется с ними не согласиться: его величество прогресс решительно отодвинул границы старости, и иные сорокалетние еще скачут на дискотеках, заводят семьи, рожают детей. Ученые твердят, что население планеты стремительно стареет. Средняя продолжительность жизни в высоко развитых странах нередко превышает 80 лет, а по прогнозам ООН, через какие-нибудь четверть века число шестидесятилетних достигнет 1,2 млрд.

Однако глава НИИ геронтологии академик Шабалин считает, что при соответствующей государственной политике в отношении пожилых проблема эта решаема. Ведь старый человек - не обязательно больной и недееспособный.

- Владимир Николаевич, ваш бы оптимизм и уважение к пожилым - да нашим бы чиновникам, государству, обществу...

- Я считаю, что государство ведет дискриминационную политику по отношению к пожилым своим гражданам. Ну где это видано, чтобы здорового, в самом расцвете сил мужчину отправляли на пенсию - я имею в виду армию, милицию... Разве это рационально? Многие 55-летние хотели бы продолжать заниматься делом, которое они хорошо знают и любят - почему их надо лишать такой возможности? Исследования показывают, что скорость выполнения одной и той же работы у 60-летнего человека на 20 процентов ниже, чем у 30-летнего, но качество сделанного у пожилого работника выше. Беда в том, что проблемами использования труда пожилых людей никто не занимается. Этот вопрос обязательно встанет в течение текущего столетия, потому что половина населения страны перевалит 60-летний рубеж и государство не сможет без них существовать.

- И все же: в 1999 году в Москве родилось 67 526 детей. В 2003 году - уже 87 592! Настоящий «бэби-бум»...

- Это в Москве. Но если даже такой прирост сохранится, он не покроет потерь за годы так называемой пере-

стройки. Ведь сейчас средний возраст мужчин - 59 лет.

- Кто-то из великих сказал: «Если хочешь прожить долгую жизнь, научись не укорачивать ее».

- Укорачивать собственную жизнь мы умеем - пьянством, неразумным образом бытия. Я убежден, что продолжительность жизни определяют в основном наследственность и среда. В благоприятных условиях человек может жить до 120 лет. Прежде всего надо трудиться. Ведь центральная нервная система, кора головного мозга будут атрофироваться, если не будут работать. Нужно определенное воспитание любых наших систем - гормональной, иммунной. У нас же ежедневно образуются тысячи клеточных мутантов, и если иммунная система ослабевает, мутанты, размножаясь, могут убить организм. Значит, иммунную систему нужно поддерживать - температурную закалку проводить, следить за своим физическим состоянием, заботиться о психологических, эмоциональных нагрузках.

Доброжелательные люди, например, живут дольше, а злоба, зависть разрушает организм.

- Существует мнение, что старики живут дольше, если они кому-то нужны, кем-то востребованы...

- Это действительно так. Когда человек ухаживает за собой, в свои проблемы, это крайне негативно отражается на его жизни, он обрекает себя на деградацию. Человек - существо социальное. Нужно находить себе круг общения. Чем он шире, тем лучше. И с молодыми нужно общаться! Есть истина: «Сначала мы учим своих детей, а потом учимся у них». Процесс должен быть обоюдным. Вот и трудовые ресурсы общества должны состоять из разнообразного, так сказать, человеческого материала.

И обществу польза, и пожилым - жизнь дольше, полноценнее. Однако я не призываю всех работать до упаду, все зависит и от состояния здоровья, и от желания. А деятельность человека в конце концов может быть весьма разнообразной - главное, чтобы она была.

- В вашем институте множество разных лабораторий, изучающих проблемы старения... Ваш конек, насколько я знаю, - процессы так называемых биологических жидкостей. Что это такое?

- Мы изучаем не клеточные жидкости: сыворотку крови, спинномозговую жидкость, желчь, желудочный сок. Это помогает узнать, в каком состоянии находится организм, как он работает, как реагирует на те или иные лекарственные препараты, каков запас здоровья у человека. Меня больше всего интересует сыворотка крови как наиболее информативный материал, который может досконально сообщить о том, что происходит в любом органе, в любой клетке. А вообще на тему биологических жидкостей у нас защищено около 40 диссертаций. Мы сотрудничаем с множеством профильных клиник России, с институтами США и Канады.

- И все же старость и немощь идут рука об руку. В древней Японии существовал обычай: стариков относили на высокую гору и оставляли там умирать.

- Мы-то живем в цивилизованном мире! Правда, степень цивилизации везде своя. В Америке, где пенсия достигает 3 тысяч долларов, пожилые люди могут себе позволить многое. Старость для них - время активного познания мира. У нас же человек, отдавший обществу всю свою жизнь, не имеет возможности достойно существовать. А уж если он одинок - беда. Дома престарелых снижали себе дурную славу: на те койки, что отпускает им государство, они и не могут быть иными. Хорошо, если есть собственная квартира, которую можно сдать государству и переехать в специальный интернат, где есть обслуживающий персонал, можно найти друзей, общаться...

- А говорят, все дело в клетке. Она, дескать, перестает делиться, обновляться - и человек гибнет.

- Существует мнение, что клетка способна делиться до 50 раз. Но если мы даже решим проблему старения клетки, мы не остановим старение организма в целом. Вот раковая клетка - она бессмертна. И что в результате? Она живет за счет организма, который в итоге погибает. Между про-

чим, в молодости человек стареет быстрее, а с возрастом процесс замедляется и обретает циклический характер - есть более активные и менее активные фазы.

- Одно время искали ген, отвечающий за процесс старения организма...

- Увы, его так и не нашли. Каждый ген, за какую бы структуру он ни отвечал, вовлечен в процесс старения. Мы знаем людей, у которых прекрасно сохранен интеллект, но сердце или печень разваливаются - и человек умирает.

- А что же клонирование органов или их трансплантация взамен «развалившихся»? Может ли это в перспективе если не обессмертить человека, то хотя бы продлить ему жизнь?

- Продлить - да, может, но естественное старение организма отменить невозможно.

- А как все же подольше оставаться молодыми? Например, существует мнение, разновозрастные браки способствуют омоложению старшего по возрасту партнера.

- Это весьма распространенное заблуждение. На биохимическом, физиологическом уровне не происходит ничего нового. Все дело в эмоциях, в том состоянии открытости, которое дарит влюбленность...

- Ну а различные диеты, гемокоды, вегетарианство?

- Диеты целесообразны лишь те, что соответствуют состоянию вашего здоровья. Все остальное - дань моде, а еще - рекламе. Нужно есть все, но в меру, а с возрастом уменьшать объем принимаемой пищи, ее калорийность. Если творог, то нежирный, молоко - обезжиренное, больше растительной пищи. Атеросклерозы и прочие неприятности - от переработанных организмом калорий и жиров. Так вот, дольше жили те, что питались впроголодь. Так что чувство меры во всем и всегда, активный образ жизни, положительные эмоции - и живите как можно дольше!

Таисия ПОПОВА

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ УШИ

«Континенталь - фармация»

- мягкое удаление серных пробок;
- профилактика болезней уха, горла, носа;

улучшение общего самочувствия при:

- головной боли
- мигрени
- стресса
- головокружении
- 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. 797-63-66

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - самые большие враги женского здоровья. Как правило, диагностируются случайно, между тем как препараты, натуральной природы, уже существуют.

Натуральный препарат По д'Арма - единственный альтернативный гормональный препарат и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ эрозия
- ✓ кисты эндометрия
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ миома матки
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ климакс
- ✓ воспалительные процессы
- ✓ эндометриоз
- ✓ дисплазия шейки матки
- ✓ гиперплазия эндометрия (предраковая стадия, предменструальный синдром)
- ✓ фибриозность (отекает матка)

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно
Л.Г.Григорьев - врач

✉ «Мне 63 года. Болочная поликистозная киста, а также кисты на яичниках, что они будут лечить. Гинеколог предлагает операцию, но в мои годы не хочется ложиться под нож. Прочитала в газете о возможностях терапии препаратом По д'Арма. Решаю проблему сразу. И теперь живу спокойно, а поликистозную кисту только раз в полгода на УЗИ».

А.Б. Валерия

✉ «В 2000 году у меня обнаружили опухоль на яичнике. Что только я не перепробовала, пока добилась результатов анализа. Слава богу, операция не обнаружилась - это была киста. Врачи предлагали операцию. Но, ознакомившись, мне удалось лечиться без оперативного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо гинекологу По д'Арма. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: «45 - баба молодая»».

В.М. Феликс

«ДЮНА» ПОБЕЖДАЕТ ВСЕ БОЛЕЗНИ

Мой брат много лет не вставал с постели, потому нарвался пролежни. «Дюна» за два сеанса подсушила его болячки, вскоре они и вообще пропали. Сам я за три недели суставы вылечил. Жена снизила давления. У нас улучшилось общее состояние, стали лучше спать.

А. Торопан, г. Талдом.

Красные и инфракрасные лучи «Дюны» прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, экзему, краснуху, нейродермит, прыщи и угри, отиты, гаймориты, простуду, простатит, геморрой, анальные трещины - более 100 заболеваний, но особенно - суставы и кожу.

«Дюна» - лучший домашний прибор. Об этом говорят диплом «100 лучших товаров России» (рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000г.), медаль Американско-российской торговой палаты ARCCI «За качество», «Международный приз нового тысячелетия» от 115 стран мира - за лучшую торговую марку.

Цена: 1200 руб. Читателям «Московской среды» - скидка 100 руб.

Медцентры «Дюны» тел. (095) 739-06-02 (многоканальный):
● Ленинский пр-т, д. 45 («Трансгагентство» - класс 27) ● ул. 1905 года, д. 10.

Здесь же «Серебряная таблетка» (полгода без болей в желудке и кишечнике) - 500 р.,
«Невотон» и «Невотон-люкс» - 300 и 700 р.,
стиральные машинки «Ультратон» и «Ретона» - 1200 и 2100 р.

