

# ЛЕКАРСТВО - ЧИСТЫЙ МЕД

Новые методы лечения мы зачастую связываем с компьютерными технологиями, современной диагностикой, эффективными препаратами... В Государственном научно-исследовательском институте гастроэнтерологии все это с успехом используется. Но там пошли и по другому пути.

Больничным коридором упирается в дверь. Над ней табличка: апитерапия. По-латыни apis значит пчела. Следовательно, тут лечат продуктами пчеловодства. Толкая дверь и попадаю в просторное светлое помещение. Стены пастельного цвета. Идеальная чистота. Вдоль стен диванчики. Тишина. За столом - вежливая и внимательная медсестра. «А что вы удивляетесь?» - говорит. - В больницу все-таки пришли!».

Увы, в каком состоянии у нас сейчас находится большинство государственных медицинских учреждений, рассказывать не приходится. К сожалению, один из старейших в стране Институт гастроэнтерологии тут не исключение. И потолки в потеках, и лестница разбита... Трудности финансирования, что называется, налицо - здание нуждается в ремонте. В палатах лежат порой по 6-8 человек, что тоже неудивительно. Нервно-психические перегрузки, ухудшение качества продуктов питания и как результат увеличение числа людей с проблемами пищеварительной системы. А Институт гастроэнтерологии - самое авторитетное медицинское учреждение в лечении этого рода заболеваний. Сюда стремятся попасть, потому что получают реальную помощь.

В институте проводится огромная исследовательская работа. В лечении применяются самые современные методики. Зачем же понадобилось внедрять лечение продуктами пчеловодства? Потому что их эффективность не вызывает сомнений.

Например, пыльцу называют стражем порядка в организме. По питательной ценности с ней не может соперничать никакой другой продукт естественного происхождения. Она содержит целый ряд важнейших витаминов, буквально все виды аминокислот, которые необходимы для нашей жизнедеятельности. Прекрасно зарекомендовала себя в лечении многих заболеваний - нервной системы, сердечно-сосудистых... Но особенно - пищева-



КОЛЛАЖ АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ющий самым высоким стандартам здравоохранения.

Под руководством Леонида Борисовича здесь проводится огромная научная работа. Некоторые ее результаты удивляют даже специалистов. Например, исследование прополиса. Оказалось, что этот продукт пчеловодства действует как антибиотик и его можно использовать при лечении язвенной болезни. В целом ряде случаев против нее применяются сразу несколько антибиотиков, что чревато побочными эффектами. Зато прополис нежелательных последствий не имеет, а вот по своим антибактериальным свойствам не уступает антибиотикам.

Первых пациентов отделение приняло в 2002 году. В палатах здесь лежат по три человека. Ежедневные не просто встречи с врачом, а беседы, во время которых подробно объясняется ход лечения. Никаких вопросов,

практически во всех случаях, - говорит Валентина Ивановна. - Даже когда они не могут оказать серьезного воздействия в лечении какого-то определенного заболевания. Но согласитесь, прием меда - это еще и очень вкусно, что уже само по себе вполне достойный оздоравливающий фактор.

Вера Захарова попала в отделение апитерапии, можно сказать, случайно. Полтора года назад перенесла тяжелое пищевое отравление. Лечилась в поликлинике. Была направлена на дополнительное обследование в городскую больницу. Обнаружили обычный гастрит. Опять назначили лечение. Но состояние только ухудшалось. Дошло до того, что даже самые безобидные продукты стали вызывать тяжелые приступы боли. В конце концов в поликлинике дали направление в Институт гастроэнтерологии. В приемном отделении предложили лечь в отделение апитерапии.

Остеохондроз замучил? Болит спина? Возможно, надо... просто сменить матрас. А как выбрать тот, который поможет сохранить здоровье, рекомендует врач-ортопед поликлиники №167 Петр Владимирович НИКОЛАЕВ.

## ОПОРА ДЛЯ СПИНЫ

■ Существует мнение, что самый лучший матрас - это... доска. Дескать, на жесткой опоре мышцы спины распределяются без всякого напряжения. Это способствует и полноценному отдыху во время сна и спине лечит. Действительно, при некоторых заболеваниях рекомендуется спать на очень жесткой основе. Но чаще это просто вредно. Позвоночный столб имеет изгибы: например, в грудном отделе - назад, в шейном и поясничном - вперед. А доска будет давить на эти изгибы и как бы расплющивать их. Особенно тяжело это перенесут люди, имеющие отклонения в осанке. Подобным способом коррекции ее не поправить. А вот усталость после сна, чувство разбитости, боли в спине гарантированы.

Точно так же вредно спать и на очень мягком матрасе, тем более на перине. Подобная основа, наоборот, не даст спине опоры. А она нужна ей и во время сна.

■ Самый лучший матрас тот, который повторяет естественные линии спины и в то же время как бы фиксирует их. Этот принцип лежит в основе изготовления ортопедических матрасов. Однако в силу дороговизны для большинства населения они недоступны. Тем не менее все в наших силах. Такой матрас несложно сделать самим. Для этого необходим цельный кусок поролона толщиной 7-10 сантиметров (можно взять два цельных куска по 4-5 см), обшить его куском хлопковой ткани и положить на доску. Вот вам и ортопедический матрас, который и повторяет изгибы спины, и в то же время фиксирует ее. Чем человек полнее, тем меньшей толщины поролон ему потребуется. А еще поролон можно заменить латексом.

■ Если вы предпочитаете готовые изделия, то надо учитывать, что пружинный матрас не самый лучший друг для спины. Пружинны

довольно быстро снижают свою амортизационную роль, начинают деформироваться: середина такого матраса проваливается, а сам он становится бугристым.

■ Сейчас можно приобрести даже самые обычные матрасы (не ортопедические) с учетом степени их жесткости. Делают такие матрасы из латекса, полиуретана... Степеней жесткости всего 5 (от 1 до 5). Не стоит гнаться за самой высокой. Здоровья это вам все равно не прибавит, а вот необходимого комфорта во время сна лишит. Для большинства людей вполне подойдет 3 или 4. Хотя лучший советчик тут вы сами. Не стесняйтесь, и прежде чем сделать приобретение, попросите у продавца разрешения лечь на матрас, чтобы почувствовать, насколько он вам подходит, не давит ли, не проваливается ли вы в нем?

■ Если предпочитаете спать на диване, обратите внимание на механизм его трансформации. Ведь конструкция любого дивана такова, что матрас имеет несколько составных частей. Продавцы по этому поводу любят говорить: качество современных диванов таково, что места стыков совершенно незаметны для вашей спины. Это так, но лишь первое время. Достаточно быстро такие места разомнутся и разойдутся, что, соответственно, скажется на вашей спине и качестве сна. Поэтому выбирать надо диван, у которого места стыков не приходится на область шеи или спины. Таким условиям, например, соответствует механизм трансформации «аккордеон», у которого одно место стыка, и приходится оно на область голени.

■ Большое значение имеют и щитки, на которых лежит матрас. Металлические, как правило, узковаты и плохо держат форму, а вот буковые достаточно надежны.

Вера ЛАЗАРЕВА

**В качестве общеукрепляющего средства Институт гастроэнтерологии советует: принимать мед за 30 минут до еды три раза в день. Утром и вечером 2 неполные чайные ложки растворить в 1/2 стакана теплой воды. А днем - 3 неполные чайные ложки растворить в 1/2 стакана теплой воды. Два раза в год в течение месяца утром и вечером принимать пыльцу за 15-20 минут до еды или во время приема пищи. Одну чайную ложку пыльцы залить теплой водой так, чтобы она ее покрывала, и настаивать 15-20 минут.**

рительной системы. Иногда лечение пыльцой оказывается эффективнее, чем применение самых дорогостоящих фармацевтических препаратов.

Правда, для того чтобы получить хороший результат, необходимо следовать определенной методике. Выбирать тот продукт пчеловодства, который подходит для определенного заболевания и конкретного человека, знать о противопоказаниях... В общем, чтобы получить от продуктов пчеловодства лечебный эффект, к ним надо относиться как к лекарству, которое выписать может только врач, а соответственно и назначить лечение.

В 2001 году Департамент здравоохранения правительства Москвы по инициативе мэра Юрия Михайловича Лужкова открыл в Институте гастроэнтерологии отделение апитерапии. Создавать его директору института Леониду Борисовичу Лазебнику пришлось с чистого листа. Так сложилось, что в России продукты пчеловодства лечатся в основном по популярным брошюрам и советам знакомых. Не только в Москве, но даже в стране не было ни клиники, применяющей продукты пчеловодства, опытом которой можно было воспользоваться, ни научной базы.

Был подготовлен специальный дизайнерский проект. Все врачи прошли сертификационные курсы, получив квалификацию апитерапевтов. С персоналом, включая средний и младший, проведена определенная работа. И появился своего рода центр, соответствующий

Использование продуктов пчеловодства оправдывает себя

## КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат "Остео Эс" купила по совету подруги. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хотелось сказать большое человеческое спасибо создателям "Остео Эс".

ЛЕБЕДЕВА А.П., 65 лет

«Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали проверенное средство - препарат "Остео Эс". Пройдя курс, полностью избавился от этих недугов».

СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ПЕРЕЛОМЫ

**Натуральный препарат "Остео Эс" - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.**

"Остео Эс" - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

"Остео Эс" оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие.

"Остео Эс" восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

"Остео Эс" способствует возрождению костной и хрящевой ткани.

"Остео Эс" рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

"Остео Эс" избавляет от метеозависимости.

**Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!**

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

Пройдет вся клиническая история, по результатам анализов не имеет.

Организм - единое целое  
КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ  
НАРАН

ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ

УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

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

Похудение по-тибетски  
156-2987 • 974-7064

Ст. м. "Войковская",  
5-й Войковский пр., д. 12