

НАШЛИ ЗАВЕТНЫЙ КАМЕНЬ?

Всякого рода панацея появляются в нашей стране с той же регулярностью, с какой, пожалуй, меняется погода. Вот и сейчас: народ переживает увлечение шунгитом. Крошкой этого камня очищают воду, кулоны из него вешают на грудь, как якобы предохраняющие от излучения мобильного и компьютера. Что на самом деле стоит за этим очередным чудом?

Для шунгитов время как бы остановилось. И немудрено. Ведь они невероятно стары - как минимум два миллиона лет. Возможно, они след былой биосферы Земли. Шунгиты содержат до 98 процентов углерода, который происходит из скоплений первобытных углеводородных форм жизни. В состав существующих тогда растений входили такие специфические химические соединения, как фуллерены. Именно они, как показали исследования, и придают шунгиту удивительные свойства.

Шунгит получил свое название от карельского поселка Шуньга на Онежском озере. Сначала его именовали «аспидным камнем» русского Севера. Вообще же его можно назвать заветным камнем Российской империи. Прабабка Петра Первого царица Ксения излечилась шунгитовой водой от бесплодия и родила будущего царя Михаила Романова. Его внук Петр основал в 1719 году в Карелии курорт «Марциальные воды» в честь бога войны Марса - отчасти в ознаменование побед русского оружия на Балтике, отчасти из-за свойств местных вод залечивать раны. Сам Петр не раз здесь лечился и регулярно употреблял шунгитовую воду, доставляемую к его столу с берегов Онеги. По приказу царя каждый солдат носил в ранце кусочек шунгита, чтобы обеззараживать воду в походах. После смерти императора курорт надолго пришел в запустение. Его начали восстанавливать только в 1960 году.

Шунгит, как говорит наука, образовался из прарастений в результате очень долгого и сложного процесса. Это примитивные водоросли, но именно им-то, оказывается, свойственен наиболее интенсивный фотосинтез, они быстрее других живых существ наращивают биомассу, по сути, запасая впрок солнечную энергию в виде фуллеренов.

Прежде всего фуллерены - мощные антиоксиданты, подавляющие процессы перекисления на уровне клетки и организма в целом. Кроме того, они нормализуют обмен веществ, усиливают активность ферментов, повышают регенеративную способность тканей, повышают работоспособность и устойчивость к стрессам и даже обладают выраженным противовоспалительным действием, снимают боли, подавляют аллергию, повышают иммунитет.

Еще одно удивительное свойство фуллеренов - способность структурировать воду. Вода

ведь не что иное, как своеобразный минерал, который может существовать в виде самых разных структур. Их насчитывается десятки, они могут хранить любую информацию, несущую здоровье или болезнь. «Живая» и «мертвая» вода из сказок реально существуют в природе. Живая - это и вода, прошедшая через шунгит, структурированная фуллеренами. Молекулы в ней образуют многослойные оболочки. Так перестраивается и кровь, и межклеточная, и внутриклеточная жидкость, благодаря чему повышается устойчивость белков и ДНК к вредным воздействиям, например, тепловым, к перегреву. Шунгитовая вода кроме прочего повышает шансы на выживание в пустыне, она необходима людям, работающим в горячих цехах, и спортсменам.

Фуллерены представляют собой шарообразные молекулы из нескольких десятков или сотен атомов углерода, этакое пустотелые углеродные «мячики». В середину такого «мяча» можно положить что угодно, например, необходимые клетке вещества - антибиотики, витамины. А что заложила в фуллерены, входящие в состав шунгита, сама природа? Образно говоря, память.

Открытие фуллеренов американцами в 1985 году подстегнуло интерес к проблеме эволюции биохимических систем и, соответственно, возникновения и развития жизни, привело к построению новых эволюционных моделей. Согласно одной из них, в первичной земной атмосфере, где было много углекислого газа, достаточно кислорода и метана, фуллерены могли образовываться при грозных разрядах и накапливаться сначала в океане, а потом и в живой материи. Так что «первичный бульон», из которого возникла жизнь, был буквально насыщен ими. «Изучая фуллерены, не устаешь удивляться тому, насколько естественно они вписываются в физиологию клетки, - говорит Григорий Андриевский, ведущий специалист по биомедицинским свойствам этих соединений. - Похоже, мы имеем дело со скрытой потребностью живых организмов в фуллеренах, заложенной на ранних этапах эволюции. Гармония с миром, равновесие между организмом и средой разрушается, а именно в этом, по большому счету, и кроются причины всех недугов».

Евгений ПАНОВ



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ЧУДО-СЕМЕЧКИ

Семечки для многих - радость, общение и даже образ жизни. Однако, щелкая вкусные ядрышки, мы даже не задумываемся о том, сколько полезных для здоровья веществ скрыто в маленьком зерне.

Питательные вещества в семечках могут храниться долго, как консервы. В ядрах содержатся насыщенные жиры, нормализующие холестериновый обмен. В семечках подсолнуха около 20 процентов белка, все незаменимые аминокислоты. В 100 г семян обнаружено 311 мг магния - в шесть раз больше, чем в ржаном хлебе. Магний полезен для сердечно-сосудистой системы, и это делает обычные семечки мощным защитником сердца.

Не зря же подсолнух, крупное высокое растение с толстым стеблем, называют братом солнца. Впитывая его энергию, он затем щедро отдает ее людям.

Если каждый день съедать 50 - 60 г подсолнечных семечек, можно полностью удовлетворить потребность организма в витамине Е, ценном для профилактики и лечения атеросклероза антиканцерогенном и омолаживающем средстве. Семена насыщены железом, калием, цинком, углеводами, фолиевой кислотой, жирным маслом.

Витамином F богаты черные семечки, они полезны при сухой шелушащейся коже, запорах. Перед употреблением семечки обжаривают на сухой сковородке, едят с медом, измельчают, делают из них халву, козинаки, они очень популярны в детском питании. Однако никогда не покупайте жареные семена, так как заранее приготовленные дадут мало пользы.

ВОЛШБЕННОЕ МАСЛО

Подсолнечное масло из семечек рекомендуется людям, страдающим ожирением, лихорадкой, малярией, катаром верхних дыхательных путей и как слабительное. Выбирая масло, запомните, что масло более темного цвета получают из жареных семян, у него неповто-

римый аромат. Хорошее масло не имеет осадка, прозрачное, с приятным запахом, без привкуса горечи. Нерафинированное подсолнечное масло лучше не использовать для жарки и консервирования, а заправлять им салаты.

Масло из семян подсолнуха - замечательное средство для кожи лица и укрепления волос. Так, для упругости кожи делаем маску из 1 желтка, 1 чайной ложки подсолнечного масла, нескольких капель лимонного сока. При сухой коже 1 столовую ложку дрожжей надо развести подсолнечным маслом до консистенции сметаны, нанести смесь на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой, разбавленной

молоком. Для очищения лица ватный тампон смочите в горячей воде, отожмите, окуните в подсолнечное масло, протрите лицо и шею. Для укрепления ногтей один-два раза в неделю делайте ванночки из теплого подсолнечного масла с 3 каплями йода или 5 каплями лимонного сока.

У подсолнуха ценны листья и краевые цветки золотисто-желтого цвета. В листьях содержатся каротин, каучук, смолы, их горький экстракт используют для улучшения аппетита. В Англии молодые корзинки подсолнуха кладут в салаты. В Германии из жареных семечек делают кофе. Португальцы добавляют сухие измельченные семечки в муку. Чрезвычайно полезен и вкусен ароматный мед из цветков подсолнечника.

Маги советуют женщинам, желающим забеременеть, есть семечки подсолнуха. Считают, что они дают здоровье, мудрость. Если срезать растение на закате и загадать желание, оно исполнится.

При бессоннице - отварить семена в молоке, употреблять за час до сна.

При бронхите полезно есть проросшие семена подсолнуха.

При ларингите - 1 чайную ложку семян и столько же мелко нарезанных листьев подсолнуха залить 1 л кипятка, варить 1,5 часа, затем процедить, охладить. Можно добавить мед, пить по 15 капель 3 раза в день.

При коклюше - семечки испечь в духовке, 2-3 чайные ложки измельченных семян варить в 0,5 л подслащенной воды до тех пор, пока жидкость не уменьшится до 400 мл. Процедить, пить по 1-2 столовые ложки в течение 10 - 20 дней.

Для укрепления иммунитета - есть проросшие семечки подсолнуха по одному стакану ежедневно в течение месяца. Можно сделать перерыв в 1 неделю, затем повторить.

При заболеваниях почек - краевые язычковые цветки высушить, заваривать как чай и пить без ограничения.

Целебный десерт с семечками подсолнуха улучшает работу сердца. Для его приготовления взять сухофрукты (инжир, курага), грецкие орехи, семечки (по 50 г каждого). Тщательно промыть сухофрукты, измельчить с орехами и семечками, перемешать, заправить 1 столовой ложкой нерафинированного подсолнечного масла.

Наталья ЕРМОЛАЕВА



ФОТО ЛЮБЯ КАЗЛОВА

Каждое утро Николай Иванович старательно шагает по «бегущей» дорожке. Левая нога его и поясница опоясаны ремнями, к которым подходят провода. «Так, что у нас сегодня? Стимуляция большой и средней ягодичных мышц левого бедра», - комментирует медсестра, выставляя на экране монитора нужный для пациента режим.

Эти утренние «прогулки» - процедуры на аппаратно-программном лечебном комплексе КЛД/МНС 16-01, установленном в ЦКБ РАН «Узкое» и предназначенном для восстановления ходьбы. Ремни с проводами - это сво-

его рода «костюм», неотъемлемая часть комплекса, который реализует новую методику - мионейростимуляцию, разработанную в стенах клиники.

Замдиректора по науке ЦКБ кандидат медицинских наук Александр Алехин,

ХОДЬБА НА МЕСТЕ ОТ БОЛЕЗНИ УВЕДЕТ

один из разработчиков методики, рассказывает, что диагноз у Николая Ивановича - дискогенный радикулоневрит. Боли его мучили в течение двух месяцев, и никакое медикаментозное лечение не помогало. После нескольких сеансов боли ушли, движения восстановились в полном объеме.

Суть методики в том, что на теле больного размещают 15 электродов, и для каждого задают свой режим работы. Одни мышцы надо стимулировать на сокращение, а другие, наоборот, расслабить. Какие? Каждый раз перед процедурой решает врач, осматривая больного. Есть в программе и режимы анальгезии (обезболивания) суставов, кожных зон. Кроме того, комплекс снабжен специальным блоком, регистрирующим биохимические показатели ходьбы. «Бегущая дорожка» - это лишь приспособление, чтобы больной шагал, стоя на месте. Все приборы в этом случае подсоединены к стационарному источнику питания. В перспективе задумана разработка переносного блока питания, что позволит лечиться, разгуливая по лесу.

Ходьба - основной элемент методики. «Мы считаем, что именно при движении, когда происходит и специфическая деятельность органов опоры, достигается лучший результат лечения. Проще говоря, наиболее эффективно именно в движении посылать команды

в мозг, чтобы он «вспомнил», как и какие мышцы надо сокращать. Поэтому и используются ходьба, циклические движения руками, занятия на тренажерах, - рассказывает Александр Иванович. - Методика пригодна и для тяжелых больных, которые перенесли инсульт, инфаркт, получили травмы спины, лежали так долго и неподвижно, что разучились ходить».

Мионейростимуляция позволяет существенно сократить период реабилитации таких тяжелых больных. Александр Иванович вспоминает случай, когда во время обхода «не нашли» больного, который еще вчера едва передвигался по палате. Оказывается, уже после первой процедуры он на следующий день «побежал» звонить домой. Такой эффект, конечно же, порадовал врачей, и было уже не до дисциплинарных взысканий в отношении пациента.

В планах - начинать лечение тяжелых больных, когда они еще прикованы к постели. Ведь организму хватает буквально месяца, чтобы забыть, как надо переставлять ноги во время ходьбы. Начинать учиться заново - долго и трудно. В отделении неврологии стоит специальная кровать, в которой есть приспособления для, допустим, помещения ноги больного в желоб с дальнейшим принудительным сокращением мышц ноги. В планах - сделать эту кровать поднимающейся, поскольку

нормальное состояние нашего организма - вертикальное, и именно в таком положении активно работают все органы, а выздоровление идет быстрее.

Помимо больных, перенесших инсульт, и спинальных, в клинике успешно восстанавливают пациентов после эндопротезирования тазобедренных суставов, с заболеваниями суставов ног, укрепляют мышцы диафрагмы таза, летают пациентов с остеохондрозом, сколиозом, юношеским кифозом, лордозом, корректируют движение ног при ходьбе у пациентов с вальгусом парезом мышц бедра и голени.

Есть в коридоре отделения и металлическая дорожка - она предназначена для диагностики. На стопу больного устанавливаются датчики, и можно сделать биомеханическую оценку функционального состояния ног, определив скорость движения больного, ширину шага, опорную возможность стопы.

Еще одно перспективное направление использования нового комплекса - лечение ДЦП. Это совместный проект с Институтом нейрохирургии им. Бурденко, в котором установлен комплекс, позволяющий больным детям снимать спазмы мышц. «А мы идем следом, с помощью нашего аппарата будем учить эти мышцы правильно сокращаться», - говорит Александр Алехин.

Ольга МАТВЕЕВА