

ОРАНЖЕВЫЙ ДОКТОР

Поспела морковь. А значит, у нас появилась возможность поддержать работу сердца, печени, почек.

По содержанию провитамина А морковь лидирует среди овощей. Кроме того, этот корнеплод содержит много калия, кальция, железо, фосфор, йод, медь, кобальт, витамины В1, В9, С, D, Е, К, РР, фолиевую кислоту.

Издавна морковью лечили долго не заживающие раны и язвы, использовали как легкое слабительное. Так как в ней много калия, она полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях, например, с первых дней после инфаркта миокарда следует пить морковный сок. Едят морковь и для профилактики малокровия. Причем целебны все части этого замечательного растения – от корней до семян. Самые ценные плоды – небольшого размера, весом около 150 граммов. Верхняя часть плода богаче каротином, чем нижняя, а в кожиче его больше, чем внутри. Чем ярче морковь, тем больше в ней каротина.

При бронхите: 1 стакан свежего морковного сока смешать с 2 ст. ложками меда, пить по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

При болезнях почек: 3 ст. ложки натертой моркови залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь. Утром подогреть, пить горячим в несколько приемов.

При камнях в почках: 1 ст. ложку семян моркови залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана до еды.

При простатите: ежедневно вечером на нижней части живота делать компрессы из размятой ботвы. Варикозные ноги тоже лечат ботвой, обернув пораженные участки.

При цистите: горсть ботвы залейте 0,5 л кипятка, укутайте на 1 час, выпейте в течение дня в три-четыре приема за 30 минут до еды.

Внимание! Морковь не рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, острой форме диабета. В сыром виде плохо переваривается и вызывает метеоризм. Каротин лучше усваивается, если морковь есть с растительным маслом или сметаной.

Из моркови готовят массу замечательных вкусных диетических блюд.

Морковный суп – для похудения

Нарезать ломтиками 500 г моркови, 200 г картофеля. Поджарить крупную луковицу до золотистого цвета вместе с кусочками вареной колбасы (150 г). Положить морковь и развести небольшим количеством воды, посолить и тушить до полуготовности. Затем добавить картофель и тушить до готовности. Посыпать суп зеленью петрушки.

Пюре из моркови «Нежность»

Отварить 500 г моркови и 125 г риса в подсоленной воде. Процедить, протереть через сито. Положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и поставить на огонь, добавляя понемногу молоко и помешивая. Довести до желаемой консистенции.

Морковные шарики

1 кг моркови очистить, натереть на терке, тщательно перемешать с 2 ст. ложками муки, соком лимона, солью и оставить на 30 минут. Затем сформовать из смеси шарики размером с грецкий орех, обвалить в муке, взбитом яйце и поджарить в оливковом масле.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

В научной лаборатории Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения Минздрава России шел эксперимент. Изучалось физическое воздействие звуков на... воду.

ИСПЫТАНИЕ МУЗЫКОЙ

Вода находилась в стеклянной капсуле, к которой подсоединен измерительный прибор. По отклонению стрелки на его шкале видно, – рассказывает руководитель лаборатории доктор биологических наук, профессор Станислав Валентинович Зенин, – что после «музыкальной обработки» изменилась электропроводность воды. Под действием звуковых вибраций ее молекулы выстроились в сложные ансамбли, благодаря которым вода приобрела целебные свойства, что и показали последующие эксперименты. Но они показали и другое. Например, в жидкости, прошедшей обработку тяжелым роком, полезные для человека бактерии становятся вялыми, многие из них погибают.

В лаборатории профессора Зенина разработаны методы, которые позволяют фиксировать приборами изменения, происходящие под действием внешних полей в воде, а следовательно, и в человеке. Ведь наш организм на 80 процентов состоит из воды.

Например, в 1996 году ученые запатентовали устройство, которое измеряет влияние на воду сверхслабых физических полей. Они возникают в окружающей среде под действием магнитных бурь, компьютеров и телевизоров, а также человеческой речи, мановений рук и даже мыслей. Раньше многие маститые ученые относили эти биоэнергетические эффекты к области лженауки, но когда появился прибор, который их фиксирует, вынуждены были признать реальность таких воздействий. 12 ноября 2001 года разработанный Зениным метод исследования эффективности биоэнергетического воздействия был утвержден на секции по традиционной медицине ученого совета Минздрава РФ.

В лаборатории профессора устремились так называемые народные целители. Ведь

здесь они могли получить официальное подтверждение своих способностей. Было обследовано около 500 профессиональных «целителей». В качестве первого теста им предлагали повлиять на сверхчистую воду любым способом – мановением рук, с помощью речи или мысленных установок. Некоторые из них действительно вызывали резкое отклонение стрелки подсоединенного к воде микроамперметра. Оказалось, что улучшать самочувствие своих пациентов могут те умельцы, которые способны создать в воде электрический ток в

20-60 микроампер. Для сравнения: люди с обычными способностями создавали не более 2-3 микроампер.

Но исследователи убедились, что структуру воды можно облагораживать и без целителей, с помощью... классической и народной музыки, которая придавала жидкости лечебные свойства. Этот эффект давно был замечен на концертах Государственного академического русского оркестра «Боян», которым руководит народный артист СССР и России профессор Анатолий Иванович Полежаев. Некоторые врачи специально приводили туда своих пациентов. Через несколько сеансов музыкальной терапии у некоторых людей значительно улучшалось самочувствие. Есть случаи и выздоровления. Сотрудники лаборатории профессора Зенина и провели исследования воды во время концерта оркестра Полежаева. Оказалось, что хорошая музыка вызывает те самые токи в 20-60 микроампер.

В исследовании музыки мы использовали разные тесты, которые применяются для медицинской диагностики, – рассказал профессор Зенин. – Все они показали одно и то же: народная и классическая музыка имеют целебные свойства. Они потому и сохранились в веках, что полезны для слушателей. И наоборот, большинство современных стилей вредны для здоровья. Мы установили, что живая музыка в концертном зале и ее магнитофонная запись в лаборатории действуют на человека почти одинаково, но разные произведения имеют неодинаковые свойства. Исследовали четыре кассеты, записанные на концертах оркестра «Боян»: оказалось, что самое сильное целебное действие оказывает Второй концерт Сергея Рахманинова.

Свойства воды изменяются не только во время прямого физического воздействия, но и под влиянием некой информации, которую

оно оставило в окружающей среде. Например, если мы проиграем в помещении музыку Баха, то изменится диэлектрическая и магнитная проницаемость так называемой среды физического пространства. Изменения будут действительны и на воду (а следовательно – и на человеческий организм) так, будто продолжает играть музыка.

Но благотворная среда, созданная хорошей музыкой, постепенно разрушается под действием негативных факторов – например, работы компьютера. Если его выключить и даже убрать, то неблагоприятные параметры среды все равно сохранятся, они станут изменять структуру воды (и наше здоровье) в худшую сторону. То есть компьютер создает нечто подобное геопатогенной зоне, которая бывает в месте вредного излучения, идущего из земли.

Под действием этих устройств в среде физического пространства возникают некие фантомы, которые несут негативную информацию, – считает Зенин. – Но их можно разрушить с помощью методов, которые известны с древних времен и недавно получили научное объяснение. Проведите в помещении пламенем свечи – и все фантомы исчезнут, потому что пламя деполаризует пространство, то есть делает его нейтральным. После такой чистки пространство можно облагораживать целебной музыкой. Или молитвами. Например, мы исследовали воду, которую батюшка освятил в храме. Три разных теста показали, что она очень полезна для здоровья.

Священнослужители используют много подобных методов, очищающих и облагораживающих пространство. Недаром говорят, что в храме Божьем все премудро, все для здоровья души и тела. «Пришел бо еси во врачевницу – да не исцелен отыдеши».

Пространство, которое нас окружает, это не пустота. Оно пронизано физическими полями, всевозможными частицами, через которые взаимодействуют друг с другом неодушевленные предметы и живые существа. И если мы произносим слова, поем, играем на музыкальных инструментах, то тем самым изменяем структуру пространства, его физические характеристики.

Если в помещении произошел конфликт, – объясняет Станислав Валентинович, – там создается среда, неблагоприятная для здоровья. Ее патогенность постоянно поддерживается, если повторяются подобные сцены. И если вы не будете обезвреживать это пространство, то ваше здоровье значительно ухудшится. Вот почему так важно жить в мире с собой и окружающими.

Михаил ДМИТРУК

В развитых странах, – говорит главный врач Центральной станции переливания крови Алексей Лихонин, – безвозмездная сдача крови – почетный гражданский долг. Если человеку необоснованно отказывают в праве на донорство, он обращается в суд. Вообще, чем в стране выше социальная планка, тем больше безвозмездных доноров: в странах Европы этот показатель – десятки человек на тысячу, у нас – 12, а в беднейших странах – 5-8 доноров на тысячу граждан.

Еще недавно Центральная станция переливания крови в городе Москве (официально – ФГУ «ЦСПК Росздрави») находилась в ведении МПС. С созданием Федерального агентства «Росздрави» в составе Минздрава России возникла развитая система Службы крови от Владивостока до Москвы, от Кирова до Ростова-на-Дону, включившая два научно-исследовательских института, семь станций, 21 отделение при лечебных учреждениях, деятельность которых связана с разработкой новейших методик в этой области медицины.

На самом деле станция переливания – это предприятие по заготовке и переработке крови, важный стратегический объект, в одном ряду с другими жизнеобеспечивающими отраслями отвечающий за безопасность страны. Нет ничего удивительного в том, что прежде Центральная станция находилась в ведении МПС: во время войны на железнодорожном транспорте в вагонах работали мобильные станции переливания крови, а функции заготовки и оперативной доставки крови надолго сохранились за железнодорожным ведомством и в мирное время.

На ЦСПК Росздрави 35 автоматизированных рабочих мест



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ТАМ КРОВЬ СЧИТАЮТ ТОННАМИ...

(АРМ), 16 холодильных установок, предназначенных для длительного хранения эритроцитов и плазмы, пять аппаратов плазмафереза. Об этом последнем новшестве хотелось бы сказать особо. Дело в том, что кровь представляет собой сложную систему, в состав которой входят красные кровяные тельца и плазма. А плазма в свою очередь включает многие компоненты, только активных более 70 видов белков, факторы свертывания крови и другие. Так вот, аппарат плазмафереза автоматически отделяет плазму и через иглу, участвующую в процессе забора крови у донора, возвращает ему красные тельца.

С помощью такого аппарата, – рассказывает заведующая организационно-методическим отделом ЦСПК Наталья Алек-

сандровна Ерофеева, – восстановление состава крови донора происходит быстрее, ведь нет потери красных кровяных телец. Поэтому если донор крови восстанавливается в течение двух месяцев, то донор плазмы может сдавать ее раз в две недели. С учетом того, что потребность медицинских учреждений в плазме выше, применение аппарата плазмафереза – настоящий прорыв в нашей работе.

За одноразовый забор 450 мл крови на ЦСПК выплачивается 570 рублей, а за 600 мл плазмы – 1200. Правда, требования к донорам плазмы более жесткие.

В системе заготовки и переработки крови требования вообще строгие. Потенциальный донор, впервые оказавшийся в ЦСПК, должен пройти регистрацию, причем допускаются соис-

годным для сдачи крови, – поясняет Наталья Ерофеева, – он бесплатно получает медсправку о состоянии своего здоровья. Сегодня в коммерческом лечебном учреждении стоимость аналогичного обследования превышает три тысячи рублей.

Допущенный донор пьет чай, затем направляется в операционную. После процедуры сдачи крови ему выдается справка, подтверждающая право на один свободный день, и выплачивается деньги.

В современной системе трансфузиологии (так по-научному называется переливание крови) действует множество степеней защиты. Во-первых, все семь тысяч доноров ЦСПК зарегистрированы в базе данных, находящейся под управлением единой автоматизированной информационной системы

трансфузиологии (АИСТ). Самые квалифицированные кадры с помощью новейших методик закладывают плазму, полученную от конкретного донора, на карантин. И только если после повторной явки донора обследование вновь не выявит инфекции, его кровь (или компоненты) передаются для использования в медицинские учреждения.

Еще недавно станция производила чуть больше тонны крови в год. Но уже в прошлом году этот объем достиг 4,26 тонны. План на нынешний год – шесть тонн, однако, несмотря на то что крови катастрофически не хватает, финансирование из

бюджета обеспечено всего на 52 процента. Поэтому клиники Росздрави (а в списке Институт трансплантологии и искусственных органов, Кардиоцентр, Институт онкологии – всего 18 учреждений) получают лишь четыре с половиной тонны. ЦСПК имеет право продавать продукт коммерческим клиникам. На эти средства приобретается новое оборудование, в том числе и то, которое гарантирует нам безопасность при переливании крови.

Цены на аппаратуру для нашей медицины огромны, но приобретать такое оборудование придется, поскольку, как признают сотрудники станции, ВИЧ-инфицированных они выявляют чуть не каждую неделю, а контингент доноров ухудшается. Среди молодых людей, желающих стать донорами, много

отводов по медицинским показателям. Поскольку существуют разные слухи относительно пользы или вреда донорства, задаю этот вопрос, чтобы получить ответ, что называется, из первых уст. – На прошедших в последние годы медицинских форумах, – отвечает Алексей Лихонин, – не раз обсуждалась проблема здоровья доноров. Организм имеет своего рода депо, где хранятся различные «материалы на черный день». И вот, когда человек сдает кровь, искусственно создается дефицит, организм отключается, компоненты крови поступают из соответствующих депо, и происходит ее обновление, образование новых запасов. Учитывая это, в новом законе о донорстве (ФЗ № 122 от 22.08.04) практически сняты верхние возрастные ограничения. Кроме того, новые аппараты цитофереза позволяют с помощью специальной программы выбирать, в каких количествах и какие компоненты крови можно забрать у донора без нанесения какого-либо вреда его здоровью.

Согласно поправке в закон о донорстве сегодня почетным донором считается гражданин, безвозмездно (!) сдавший кровь сорок раз. Это звание дает право бесплатного проезда в городском транспорте, льготу при оплате коммунальных услуг, а также ежегодную компенсацию в размере шести тысяч рублей.

Словом, хоть проблем в ЦСПК достаточно и социальные условия в стране непростые, сравнить ситуацию с той, что была буквально несколько лет назад, невозможно. Впервые в течение 2006 года в стране моделируется и создается система службы крови федерального уровня.

Владимир ПОТРЕСОВ