В почте «МС» много писем, в которых вы спрашиваете, как помочь себе в том или ином, подчас весьма серьезном заболевании. Конечно, подобные консультации редакция давать не может. Однако некоторые вопросы касаются здорового образа жизни или носят познавательный характер. На такие письма мы с радостью готовы ответить. В этот раз нам поможет это сделать врач-рефлексотерапевт Ольга МОИСЕЕВА.

ПО СОВЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

«Прочитал в «МС» (№ 24, 12-18 июля) статью Михаила Дмитрука «Испытание музыкой». В ней говорится о лечебном эффекте классической музыки. Не могли бы вы назвать произведения, которые надо слушать, если необходимо успокоиться, и наоборот - обладающие тонизирующим воздействием?

Нина ГРИНЬКО».

- Обрести душевное равновесие вам помогут следующие мелодии: Ф. Лист - «Утешение», «Ноктюрн»; Ф. Шопен - «Ноктюрны», «Колыбельная», «Баркарола», «Фантазия-экспромт»; П.И. Чайковский - «Ноктюрн», «Песнь без слов», «Размышление»; Моцарт - сонаты (медленные вторые части); Симфония № 40 соль-минор (1-я часть); А. Вивальди - скрипичные концерты (медленные части); А. Корелли - клавесинные пьесы; Л. Бетховен - «К Элизе», Пасторальная симфония №6 (2-я часть); Р. Шуман - «Грезы»; Я. Сибелиус - «Грустный вальс»; И. Бах - «Ария на соль-струне», «Скерцо си-бемоль-мажор»; С.В. Рахманинов - Концерт для фортепиано с оркестром.

Когда вы нуждаетесь в том, чтобы музыка вас вдохновляла, дала вам энергию, бодрость духа, слушайте мажорные мелодии. Например: А.И. Хачатурян - Токката, «Танец с саблями»; Л. Бетховен - увертюра к «Эгмонту»; Ф. Лист - Рапсодии №2, 8, 11; И. Брамс - Венгерские танцы.

«Уже несколько лет время от времени у меня опухают лодыжки. Знакомая сказала, что это признак атеросклероза. Так ли это?

Мария СКАЛОН».

- Действительно, при атеросклерозе очень часто наблюдается увеличенная площадь ахиллова сухожилия. Но это может сигнализировать и о других заболеваниях. Конечно, вам необходимо обратиться к врачу. Для сведения: о склеротических изменениях в организме свидетельствует много признаков. Например, ночной храп, диагональная складка на мочке уха: чем она больше, тем сильнее склерозированы сосуды и тем выше риск возникновения инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

«Прочитал, что при тромбофлебите полезно бегать. Меня это очень удивило. Какой бег, если при этом заболевании болят ноги?

Михаил ПОРШЕНЯ».

- Дело в том, что во время бега кровь становится более жидкой, а значит, уменьшается вероятность возникновения тромбов. Но делать это надо не до изнеможения или для рекордов, а в щадящем темпе и целиком ориентируясь на самочувствие. Если даже такой дозированный бег утомляет, откажитесь от него. Однако посильные физические нагрузки все-таки не помешают. Советую ежедневно выполнять следующее упражнение, которое отчасти соответствует эффекту бега: стоя, поднять пятки над опорой на высоту 5-6 см и резко их опустить. Удары пятками должны быть сильными. Повторять 2 раза по 30 ударов через 10-12 секунд отдыха.

«Расскажите о методе Хаксли для улучшения зрения с помощью кино и телевидения.

Зоя КУЧЕРОВА».

- Он основан на грамотном обращении с визуальной электронной техникой.

Сидеть необходимо прямо перед экраном и обязательно на том расстоянии, которое для вас комфортно. Смотреть на него надо прямо, не опуская и не закидывая голову. Глаза должны путешествовать по экрану. Полезно время от времени их закрывать, давая им отдых и тем самым укрепляя нервы сетчатки.

Если вы близоруки, сразу после того как сняли очки, закройте глаза. Они нуждаются в адаптации к подобной перемене. Сядьте так близко к экрану, чтобы видеть происходящее не совсем четко, но достаточно ясно, дабы следить за действием. Вскоре вы почувствуете улучшение зрения. Когда оно стабилизируется, увеличьте расстояние до экрана. Это очень эффективная тренировка для глаз.

Если вы дальнозорки, снимите очки и определите, где вам удобнее смотреть на экран. Нередко люди, страдающие дальнозоркостью, даже в очках плохо видят на расстоянии. Им надо тренировать зрение как на близком расстоянии от экрана, так и на дальнем. В этом случае сядьте вначале близко к нему, а затем отодвиньтесь и найдите удобное для вас место на расстоянии от экрана. Если смотреть вдаль несложно, сядьте как можно дальше и постепенно придвигайтесь к экрану по мере улучшения зрения.

Для восстановления хорошего зрения всем людям важно соблюдать следующие правила: время от время часто моргать; для ослабления напряжения мышц глаз и век надо кратковременно прикрывать то один, то другой глаз; для отдыха сетчатки периодически переводить взгляд в темноту.

«Холодное время года - для меня сущее наказание. Я очень часто простужаюсь и теряю из-за этого голос. Не могли бы вы мне порекомендовать, как его восстанавливать?

Елизавета КРЫЛОВА».

- Частые простуды – это повод пройти всестороннее обследование организма. Удивительно, что вы до сих пор этого не сделали. А восстановить быстро голос при ларингите можно следующим способом. В кастрюлю вылить стакан воды и полстакана семян аниса. Кипятить 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с одной четвертью стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса.

РЕЧЬ БЕЗ СТРАХА

Почему именно мужчины намного чаще, чем женщины, страдают логоневрозом, или заиканием? Потому что это заболевание, как правило, начинается в детском возрасте, причем у мальчиков. Они в отличие от девочек позже начинают говорить, более пугливы, возбудимы и чаще попадают в травмирующие психику ситуации.

Причин логоневроза множество, но в 70 процентах случаев это психотравма, иногда - результат травмы мозга, заболеваний нервной системы, тяжело протекающая беременность матери. Ребенок может начать заикаться после кори, коклюша, воспаления легких, оперативных вмешательств. Не последний фактор - наследственность: семейное заикание почти в 60 процентах случаев отражается на потомстве, особенно на двойняшках и левшах. Большую роль играет фактор подражания, когда ребенок невольно повторяет речевые ошибки взрослых.

Особый разговор об истерическом заикании. Ребенок говорит совершенно нормально, но как только появляются зритель или ситуация, например, невыученного урока, желание обратить на себя внимание или вызвать жалость, - начинаются шероховатости речи.

Методов лечения логоневроза очень много. Тут и логопедия, и рациональная психотерапия, аутотренинг, физио- и фармакотерапия, иглоукалывание... 80 процентов больных излечивается гипнозом. Однако дошкольникам и младшим школьникам такой метод не годится - с ними работают логопед и психолог.

Начиная с 13 лет можно использовать самовнушение. Формула его такова: «С каждым днем моя речь становится плавной, равномерной, чистой. Страх речи исчезает. Все буквы произношу четко, без запинок. Где бы ни находился, в какой бы ситуации ни был, речь свободная, чистая, ясная. Нервная система и голос укрепляются. Он звучит четко, ясно, без запинок. Я уверен в своей речи. Всегда и везде говорю спокойно и уверенно». Формула повторяется 2 –3 раза в день в течение 15 – 20 минут подряд. В нее можно вводить и другие фразы. Наилучшее время для самовнушения - перед засыпанием и сразу же после пробуждения, еще в постели.

Очень часто при заикании не в порядке нервы. В таком случае советую прибегнуть к фитотерапии. Она показана взрослым и детям (последним дозы половинные). При расстройстве сна полезен настой из корней валерианы, мяты, ромашки, окопника, гвоздики (по 50 г каждого составляющего). Принимать по половине стакана вечером с чайной ложкой меда. Состав из мелиссы, арники, петрушки и фенхеля обладает и противосудорожным действием. Если предстоит важный разговор или другие речевые нагрузки, следует выпить внеочередную дозу одного из указанных сборов или пару таблеток валерианы. Успокаивающим действием обладает и смесь из сока калины, капусты, лимона, шиповника, взятые по половине стакана каждого с добавлением 200 г меда. Столовую ложку смеси принимают утром и вечером, заедая миндалем или семечками.

Помогает при заикании мумие с медом: 2 г растворяют в 50 г воды и смешивают с 200 г меда. Чайную ложку смеси два раза утром и вечером держат во рту, как можно дольше не глотая.

Ароматические масла тоже нельзя оставить без внимания при лечении логоневроза, но вначале следует проконсультироваться с аллергологом. Для ослабления страхов хорошо помогает масло розы, сандала, базилика, сосны, розмарина, бергамота. Для общего успокоения используется масло герани, полыни, лаванды, чабреца, шалфея. Каплю одного из масел можно нанести на носовой платок и вдыхать аромат три раза в день.

Для ванн подойдет комбинация масел или одно из них. Для лучшей эмульгации пять капель внесите в половину стакана кефира, тщательно смешайте и вылейте в ванну с температурой воды 38 – 39 градусов. Длительность процедуры 15 – 20 минут, количество - не менее десяти.

Заикание, как правило, требует упорного, настойчивого и длительного лечения. Любой, даже самый маленький успех должен окрылять. В начале лечения запишите речь на пленку и по мере продвижения вперед сравнивайте с достигнутыми результатами. Наедине чаще говорите, читайте, пойте во весь голос. И главное - не пасуйте перед неудачами.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

ЧЕМ КОРМИТЬ ИММУНИТЕТ

Осень вступила в свои права. А значит, пора подумать, как защититься от простудных заболеваний.

Лучше всего это сделает крепкий, сильный иммунитет. Он не только способен справиться с вредными бактериями, которые, например, мы вдыхаем, но и помогает нам сопротивляться болезням. Этот страж карает даже клетки своего организма, если они себя плохо ведут. Исполнителем смертных приговоров занимаются Т-лимфоциты, макро- и микрофаги, NK-клетки («фаг» – с латыни переводится как пожиратель, а аббревиатура NK расшифровывается как Natural Killers - прирожденный убийца). Если «полицейская академия» в организме работает хорошо, человек отличается отменным здоровьем.

Рождаются и живут наши защитники благодаря вилочковой железе, расположенной за грудиной. Но уже с 22-25 лет она начинает уменьшаться в размерах, как бы съеживаться, и, следовательно, помощников у иммунитета становится меньше. Тем не менее в организме есть резервы, с помощью которых можно замедлить процесс уменьшения вилочковой железы, причем без инъекций и таблеток. Это простые и необременительные способы усиления естественной защиты.

Традиционными стимуляторами иммунитета являются лук и чеснок. Советую особое внимание уделить и шиповнику. В 1 кг его плодов столько же витамина С, сколько в 100 кг картофеля, 150 кг яблок, 200 кг груш или 13-14 кг лимонов и апельсинов! Правда, количество аскорбиновой кислоты в разных сортах может колебаться. Те виды, где аскорбинки меньше, обладают отличным желчегонным действием: нужно 1 ст. ложку шиповника, 1 ст. ложку черной смородины на 1 стакан воды кипятить 10 минут в закрытой эмалированной посуде, а затем настаивать сутки. Процедить и пить по 2 столовые ложки 2 раза в день перед едой. Шиповник очень важно собрать вовремя. Тогда и витамины в нем сохраняются лучше. Если плоды уже равномерно окрашены, но еще не стали мягкими, значит, пора делать заготовки. И обязательно - до наступления заморозков! После сушки шиповник должен сохранить свой алый цвет, почерневшие и подгоревшие плоды теряют ценные качества. Наш совет: не ждите, пока заболеете - пейте шиповник профилактически и регулярно!

Очень ценное для поддержания иммунитета вещество - интерферон, который содержат плоды и стручки фасоли. Болгарские ученые выделили его из этого растения, изготовили препарат фазеолосаксин, который увеличивает количество интерферона в крови… в 30 раз! Но в силу целого ряда серьезных причин принимать его, как и многие другие лекарства, без назначения врача не стоит. Рекомендуем вам просто почаще есть фасоль. В нее можно добавлять чеснок, который к тому же устраняет неблагоприятное действие фасоли на кишечник. А фасоль плюс чеснок - это что? Правильно, кавказское блюдо лобио.

Обратите внимание и на тимьян. Его другие названия - чабер, чабрец, фимиамчик, боровой перец, лимонный душок, лебюшка, богородская травка. В медицине это растение используют как успокаивающее, откашливающее, мочегонное, желчегонное средство, при вздутии живота и болезнях пищеварительных органов. Чабрец входит в дружную семью кавказских пряностей наряду с такими же полезными для иммунитета базиликом камфарным, барбарисом, эстрагоном...

Есть выражение: вспомни про сою - забудь про атеросклероз. Оно совершенно справедливо. Соевые бобы содержат благоприятно влияющие на клетки иммунитета полноценные белки, практически не уступающие по питательности и пищевой ценности белкам животного происхождения, масло, включающее компоненты, близкие к липидам рыб, витамины Б, В и Е, макро- и микроэлементы. Многие соевые продукты идеально сбалансированы по калорийности и содержанию биологически активных веществ. Именно поэтому сою и продукты из нее используют в качестве ингредиентов для заменителей грудного женского молока и включают в состав других продуктов детского питания. Благодаря правильному соотношению полиненасыщенных жирных кислот, а также отсутствию холестерина продукты из сои имеют лечебно-профилактическое назначение. Лецитин, который принимает важное участие в обмене жиров и холестерина в организме, уменьшает накопление жиров в печени и способствует их сгоранию, уменьшает синтез холестерина, регулирует правильный обмен и этим снижает риск атеросклероза. Если у вас есть возможность приобрести сою, выращенную естественным путем, смело употребляйте ее в пищу.

ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТКОШКИНА

Повышает иммунитет и красное вино. В старину горячее красное вино с пряностями считалось первейшим лекарством от простуды, головной боли, ослабленности, переохлаждения и других недомоганий. В его составе витамины С, В, РР, кислоты, эфирные масла, сложные эфиры и альдегиды; микроэлементы железо, марганец, магний, йод, титан, кобальт, калий, фосфор, рубидий. Эти вещества стимулируют углеводистый, азотистый и минеральный обмен в человеческом организме (интересно, что просто виноградный сок такого эффекта не дает!). Рубидий укрепляет нервную систему. Кроме того, красное вино обладает антистрессовым, бактерицидным и антиаллергическим воздействием. Но во всем важна мера. Помните об этом!

Наталья СЕГЕНЬ

НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНАМ

Одна из проблем интимной жизни семейных пар - отсутствие чувства удовлетворения у женщины. Причин может быть несколько: слабая эрекция, быстрое семяизвержение и т.д. Чтобы помочь в решении этих проблем, мужчинам рекомендован индивидуальный упругий суперпрезерватив фалотекс. Восстанавливая мужскую силу, удлиняя продолжительность полового акта, фалотекс дает возможность женщине испытать новые необъяснимые удовольствия.

Сохраните любовь. Подарите новое счастье женщине.

ВНИМАНИЕ!

Фалотекс изготавливается индивидуально с учетом анатомических потребностей партнеров.

Фалотекс обеспечивает вакуумный массаж сосудов, нормализует работу простаты и мочеполовой системы.

Фалотекс способствует восстановлению потенции независимо от возраста и состояния здоровья.

Доктор медицинских наук профессор Окулов А.Б.
Подробно на www.falotex.ru или пришлите письмо с конвертом по адресу: 115478, Москва, Каширское ш., 23.
РОНЦ им. Блохина. "ТНК"
Тел. (495) 324-95-40, (495) 771-15-88