

КАК ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ БЛИЖНЕГО?

На вопросы читателей «МС» отвечает врач-рефлексотерапевт Ольга МОИСЕЕВА.

«Много слышала о теории разумного эгоизма Ганса Селье. В чем она заключается?»

Татьяна Никифорова.

Выдающемуся канадскому ученому Гансу Селье человечество обязано появлением понятия стресса и первым убедительным объяснением, как он воздействует на организм. В основе его теории лежал тезис, что эгоизм присущ всему живому, а главный источник эмоциональных конфликтов с окружающими – столкновение интересов. Но раз так, человек, который стремится быть полезным другим, в ответ получит доброжелательное отношение. Он будет существовать в атмосфере относительной безопасности, что является главным условием для реализации личных целей. То есть подобный альтруистический эгоизм – на самом деле лучший способ удовлетворения своих желаний, нежели эгоизм в чистом виде. Исходя из этого, Селье разработал своего рода кодекс повседневного общения, который не утратил своей актуальности и сегодня.

1. Постоянно стремитесь завоевать любовь ближнего, все же не заводите дружбы с «бешеной собакой».

2. Признайтесь, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим.

3. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегайте всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного, вы заслужите расположение и любовь; напыщенная искусственность вызывает неприязнь.

4. С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться.

5. Постоянно сосредотачивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном.

6. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о

неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах. Даже в самой скромной карьере есть что-то, о чем можно с гордостью вспомнить.

7. Если вам предстоит удручающе неприятное дело, но оно необходимо для достижения цели, не откладывайте его. Вскройте нарыв, чтобы устранить боль, вместо осторожного поглаживания, которое лишь продлит болезненный период.

8. Не забывайте, что нет готового рецепта для всех. Мы все разные и наши проблемы тоже.

«Перешла на раздельное питание. Сначала чувствовала себя прекрасно. Но потом, когда нарушила режим, состояние резко ухудшилось. Значит, не так уж такое питание полезно для организма.»

Елена Скорикова.

Раздельное питание выделяет так называемые несочетаемые продукты, которые нельзя употреблять за один прием пищи. Например, углеводы нельзя мешать с белковой едой. Скорее всего, автор письма столкнулась с той же проблемой, что и выдающийся ученый и сторонник здорового образа жизни академик Александр Микулин. Он перешел на раздельное питание, однако первое же отступление от диеты привело его на больницу койку. Дело в том, что при раздельном питании организм начинает вырабатывать целый ряд ферментов, которые значительно облегчают переваривание пищи и получение из нее ценных веществ, а процессы брожения в желудочно-кишечном тракте, которые дает смешанная пища, исчезают. В результате многие люди начинают чувствовать прилив сил, у них улучшается внешний вид, некоторым удается справиться с серьезными болезнями. В то же время при таком виде питания в организме человека очень быстро прекращают вырабатываться антиоксиданты, которые борются с теми самыми процессами брожения. И когда человек нарушает диету, смешанная пища для него по существу становится

ядом. По этой причине многие специалисты сейчас не рекомендуют жестко следовать принципам раздельного питания. А лишь использовать его в своей диете. Например, два раза в неделю.

«Слышала об очищении организма с помощью растительного масла. Как надо проводить эту процедуру?»

Виктория Левикова.

Наберите в рот подсолнечное или кукурузное масло в количестве не более одной столовой ложки и сосите его как конфету. Сначала масло станет густым, потом жидким как вода, после чего его надо выплюнуть. Глотать масло нельзя! В нем в концентрированном виде содержатся возбудители заболеваний, которыми страдает человек. Эта простая процедура способна исцелить от сложно поддающихся лечению патологий. В то же время она нередко вызывает серьезные обострения. Проводить процедуру лучше один раз в день, утром натощак, но можно и вечером перед сном.

«Раньше очень любил петь. С возрастом голос, конечно, ухудшился. Но это не главная причина, почему в последнее время я разлюбил песни. Просто заметил, что стоит мне запеть, как начинает болеть сердце. Близкие говорят, что так не бывает и все это я себе внушил.»

Алексей Морозов.

Вам надо обязательно показаться врачу. Речь человека связана со всем организмом. Она является показателем состояния здоровья. Любой врач знает, что хорошее самочувствие несовместимо со слабым, уставшим голосом. Зато красивый, сильный голос всегда говорит о хорошем состоянии эндокринной системы. Более того, голос связан и с разными частями нашего тела. Например, тренируя и массируя мышцы спины, таза и бедер, мы создаем звонкое звучание голосового аппарата. Когда возникает слабость в руках, одной из причин может быть усталость гортани.

ЛЕЧЕНИЕ - ЭТО СОВМЕСТНЫЙ ТРУД ВРАЧА И ПАЦИЕНТА

Медицинская наука пока не изобрела волшебного лекарства от всех человеческих болезней и недугов. Поэтому рано или поздно нам всем приходится обращаться за помощью к врачам.

О чем мы мечтаем, когда записываемся на прием к специалисту?

О том, чтобы попасть к врачу, который бы не только нас осмотрел и поставил правильный диагноз, но и относился к нам по-человечески, с вниманием и сочувствием. Ответил бы на наши вопросы, которые порой некому задать, объяснил, как не утонуть в море лекарств, которые рекламируют по радио и телевидению.

Словом, мы очень хотим встретить «своего» врача, который видит в нас не только пациента, но и человека. Ведь не зря говорят, что главное лекарство в медицине – это врач. Хороший врач.

И лечение – это совместный труд врача и пациента. Труд кропотливый, иногда долгий, так как заболевания, которые мы получаем в наследство и приобретаем в течение всей своей жизни, не лечатся по мановению волшебной палочки. Многие свои

болезни мы списываем на возраст, но это неправильно, так как зачастую наши проблемы возникают в результате того, что мы сами не обращаем на себя должного внимания. Мы не умеем, а порой просто не хотим в силу разных причин заниматься своим здоровьем. Хотелось бы напомнить, что предупредить болезнь легче, чем ее лечить. Ежегодные профилактические осмотры – это вовремя выявленное заболевание, правильно поставленный диагноз, это возможность лечить любую болезнь на ранних стадиях ее развития.

Специалисты центра не только лечат, но и учат наших пациентов быть здоровыми.

Человек может и должен быть здоровым. Наша задача – помочь ему в этом.

Почему наши пациенты нам доверяют?

В центре работают настоящие профессионалы – кандидаты медицинских наук, врачи высшей категории, специалисты, имеющие большой практический опыт, занимающиеся наукой, преподавательской деятельностью.

Центр оснащен современной лабораторно-диагностической базой.

Каждый пациент для нас индивидуальность и к каждому мы ищем свой подход и свой рецепт выздоровления. Мы дорожим доверием наших пациентов и считаем делом своей профессиональной чести работать на выздоровление.

У нас вы можете:

- пройти современное диагностическое обследование, сдать любой необходимый анализ;
- получить амбулаторно-поликлиническую помощь в полном объеме.

Предварительная запись дает вам возможность проконсультироваться у разных специалистов и провести лечебные процедуры в удобное для вас время и сжатые сроки. Для этого вам не придется отпрашиваться с работы, переносить деловую встречу.

В условиях дневного стационара, за 2,5-3 часа в специально оборудованной палате под постоянным контролем врача и медицинских сестер, вы сможете получить весь комплекс лечебных процедур, который позволит обеспечить процесс вашего выздоровления.

А если у вас совсем нет времени или сил, чтобы заняться своим здоровьем – мы окажем вам высококвалифицированную помощь на дому.

Помните – мы каждый день стоим на страже вашего здоровья!

Марина КАГАН,
главный врач «КМ-Клиник»

Увы, золотая осенняя пора для многих людей оборачивается сущим наказанием. Мучает усталость, разбитость, проявляются старые болячки...

Но не спешите хвататься за лекарства. У всех этих болезненных явлений есть общий медицинский термин – осенняя астения. Она вызывается резким замедлением хода астрономических часов, когда сокращается продолжительность светового дня, уменьшается солнечная активность и напряжение магнитного поля Земли. Все это отрицательно сказывается на биоритмах человека: снижается возбудимость нервной системы, выработка гормонов, особенно гипоталамического и половых желез. В условиях их дефицита организму бывает трудно перестроиться на работу в условиях низких температур и влажности, тем более что человек теперь все больше времени проводит в помещении, изменяется характер питания, флора кишечника и падает уровень иммунитета. В результате мы становимся добычей ОРВИ, ангина, бронхитов.

Некоторым трудно отказаться от традиционной чашки кофе. Но не злоупотребляйте им и черным чаем, а вот зеленый как источник многих витаминов и минеральных веществ принесет несомненную пользу. Улучшит настроение, укрепит сердечную мышцу такой напиток: измельчите заранее в кофемолке равные количества сухих плодов боярышника, корзиночек ноготков. 1/2 чайной ложки смеси залейте утром крутым кипятком вместе с заваркой. Дайте настояться под крышкой 10 минут.

Для пополнения витаминов и подъема жизненных сил воспользуйтесь следующими чаями.

Рецепт 1. Листья малины, черной смородины, брусники и плоды шиповника.

Рецепт 2. Ягоды черной смородины, клюквы, листья крапивы, трава сурутки.

Рецепт 3. Плоды рябины, калины, облепихи, трава спорыша и цветки бессмертника. Одну столовую ложку смеси заварите одним стаканом кипятка, на медленном огне продержите 10 минут, охладите и принимайте в течение дня. Курс один месяц. Готовые сборы витаминных чаев имеются в аптеках.

Осеннюю хандру помогут смягчить маточное молочко, цветочная пыльца, мумиё, бананы, сухофрукты, орехи, и... яркий белый свет. Через сетчатку глаз



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

У большинства людей природные механизмы адаптации срабатывают, и они безболезненно входят в очередное время года. Но некоторым необходима помощь, и чем раньше, тем лучше.

Начните с упорядочения образа жизни. Откажитесь от вредных привычек. Сделайте свое питание рациональным: не исключайте перце, цитрусовых, картофеле. Хороши витаминные салаты. Например, сделайте его из моркови, тонко нашинкованной свежей капусты, картофеля. Хороши витаминные салаты. Например, сделайте его из моркови, тонко нашинкованной свежей капусты, картофеля. Хороши витаминные салаты. Например, сделайте его из моркови, тонко нашинкованной свежей капусты, картофеля.

● Смешайте половину стакана сока облепихи и калины, добавьте 30 капель замоченных и приминяйте по утрам в течение месяца для компенсации недостатка витаминов, минералов и укрепления иммунитета.

● В 1/2 стакана сока вареной тыквы добавьте 4 ложки экстракта шиповника и одну ложечку, принимайте по утрам в течение месяца. Вечером вместо женьшеня в соке разведите столовую ложку меда и столько же настойки валерианы. Это обеспечит хороший сон и снимет утреннюю раздражительность.

он действует на гипоталамус, что ведет к увеличению серотонина и допамина – веществ, необходимых для четкой работы мозга, а значит, и хорошего настроения. Не экономьте на электричестве и большую часть дня проводите под его светом. Чаще гуляйте на свежем воздухе, а также, если нет противопоказаний, воспользуйтесь солярием.

Антиастеническим действием обладает ароматическое масло пачули, розмарина, гвоздики, лаванды, китайского лимонника. Нанесите каплю любого из масел на салфетку и делайте глубокие вдохи в течение десяти минут. Можно поступить иначе. Выпрямите большую палец любой руки и увидите ямочку («табакерку») между сухожилиями, капните туда каплю масла лаванды и втирайте по часовой стрелке 7 – 8 минут. Вечером эту процедуру повторите с маслом мелиссы или жасмина. Таких попеременных втираний необходимо сделать 10 – 12 ежедневно или через день.

Восстановит силы и точечный массаж. Используйте точки между бровей, под нижней губой и вдоль грудины. Если на точку давить сильно, организм будет стимулировать, а если мягко – успокаиваться. Каждая точка массируется не менее 5 минут по часовой стрелке два раза в день.

Осенняя астения скорее отступит под напором утренней гимнастики, бассейна, контрастного душа, сауны, ванн с ветроном, скипидаром, ароматическими маслами и солями.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
"КМ-КЛИНИК"
Приглашает на прием
к следующим специалистам:

- гинеколог
- уролог-андролог
- флеболог
- гастроэнтеролог
- проктолог
- терапевт
- кардиолог
- эндокринолог
- маммолог
- алерголог-иммунолог
- лор
- артролог
- гомеопат
- хирург
- иглорефлексотерапевт
- гирудотерапевт
- невролог
- мануальный терапевт
- физиотерапевт
- Массаж, УЗИ, ЭХОКГ, все виды анализов.

Пн-сб.: 9.00-20.00, вс.: 9.00-15.00.
м. «Профсоюзная», ул. Кржижановского, д. 3.
Тел.: 125-29-20, 125-76-00