

Мудрость древних эскулапов

В давние времена врачи рассматривали живой организм как целостную систему, придавая большое значение душевным свойствам и внутренним силам человека, а также окружающей обстановке.

Многие известные врачи прославились своим оригинальным подходом, о чём свидетельствуют притчи, дошедшие до наших времён.

Эта корова слишком худая!

Согласно легенде, эти слова принадлежат знаменитому врачу, философу и мудрецу Средней Азии Абу Али Ибн Сине, также известному под именем Авиценна. Однажды Авиценну пригласили к крупному чиновнику, который, судя по всему, страдал одержимостью нечистым духом. Без тени смущения чиновник заявлял, что он корова, которую надо резать на мясо. Он отказывался от еды, и его организм сильно ослабел. Он находился на грани смерти.

Узнав от посланников суть проблемы, Авиценна не стал использовать лечебные средства, а попросил передать вельможе, что тот может не волноваться, так как скоро к нему придёт мясник. Услышав благие вести, пациент запрыгал от радости. В назначенный день пришёл Авиценна. В руке он нёс огромный нож. Подходя к покоям пациента, он закры-

чал, что было сил: «Где эта корова? Сейчас я пушу её на мясо!»

Чиновник радостно замычал и бросился навстречу. Авиценна приказал связать «животное», чтобы оно не дёргалось. Пошупав бока вельможи, он пренебрежительно сказал: «О, нет. Эта скотина на мясо не пойдёт. Она тощая, как засохший куст. Для начала её надо хорошенько откормить. Когда наберёт нужный вес, тогда и зовите меня!»

Чиновнику ничего не оставалось, как начать есть. Он быстро набрал свой вес. Через некоторое время он поправился.

Слезы радости

Подобно Гиппократу на Западе, образ врача Хуа То является легендарным на Востоке. Его ещё называют «удивительным целителем». Когда какой-то врач добивается выдающихся успехов в лечении, его называют «вторым Хуа То».

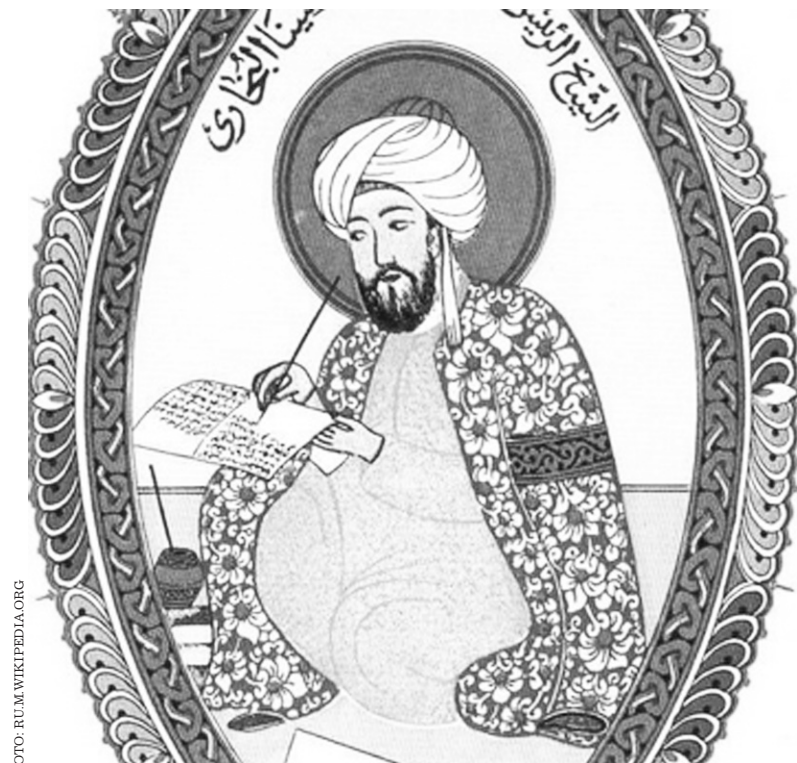
Есть легенда о том, как в Китае во времена «Трёх Царств» один бедный учёный по имени Чжан Цуан неожиданно получил в наследство огромный дом. Он так обрадовался, что стал постоянно неудержимо смеяться. Долгое вре-

мя никто не мог помочь ему, пока в один прекрасный день вместе с отцом они не пришли к Хуа То.

Хуа То, узнав суть дела, прослушал пульс пациента. С мрачным лицом он покачал головой: «Этот случай слишком тяжёлый. Вряд ли я смогу чем-то помочь вам». Слова Хуа То для отца и сына прозвучали как удар молота. Они упали на колени и стали умолять о помощи.

Тогда Хуа То сказал: «Можно попробовать обратиться к моему ученику Ву Пу. Скорее всего, у него есть средство. Правда, времени не так уж много, а живёт он в Сюйчжоу. Если бы вы смогли добраться туда за 10 дней, то у вас был бы шанс выжить». Он написал письмо своему ученику, но Чжан Цуану строго наказал не открывать письмо! Чжан Цуан был так напуган, что уже через восемь дней вместе с отцом прибыл к Ву Пу.

Распечатав письмо, Ву Пу стал громко смеяться. Хуа То писал: «Пациент страдает неудержимым смехом, он не выдержал вести об огромном богатстве. Лекарствами делу не поможешь. Чтобы испугать его, я специально сказал, что его болезнь смертельна. Ско-



Знаменитый врач, философ и мудрец Средней Азии Абу Али Ибн Сина (Авиценна)

рее всего, день его прибытия в Сюйчжоу станет днём его выздоровления». В этот момент Чжан Цуан понял, что выздоровел.

Повсеместное применение стандартов в современной медицине, а также коммерческий подход не позволяют сегодня врачу учитывать индивидуальность каждого пациента. Поэтому достичь хорошего эффекта в лечении становится всё труднее.

Например, терапевту в поликлинике на осмотр каждого пациента

даётся лишь 12 минут, из которых 6 минут пациент тратит на то, чтобы раздеться и одеться. Разве можно получить какое-то представление о проблемах больного за оставшиеся 6 минут? Наверное, если бы древние эскулапы увидели современного замотанного врача (такую же жертву тенденций развития общества, как и пациент), им бы стало не по себе.

Кирилл БЕЛАН

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЕСНОЙ БЕЗОПАСНУЮ КОСМЕТИКУ

Используя весной более яркую косметику, убедитесь, что вместе с ней в ваш организм не попадут токсичные химические вещества.

Компания Rodale сообщает о пяти группах веществ, используемых в косметике, которые оказывают наиболее пагубное воздействие на организм.

Аромат. Если в списке ингредиентов используются общие слова «аромат» или *parfum*, можно смело ставить такую косметику обратно на полку магазина. Это общие термины, которые могут подразумевать любое из тысячи различных химических веществ, в том числе вызывающих аллергию, нарушающих гормональный статус и даже приводящих к бесплодию.

Парабены. Это консерванты, которые связаны с раком молочной железы. Их можно найти в 70-90% косметических средств. Парабены легко впитываются в кожу и влияют на репродуктивную систему человека. Их следует избегать.

Триклозан. Триклозан – антимикробное химическое средство, способное вызвать нарушение функции щитовидной железы. Ему также приписывают возникновение резистентных организмов, так называемых супербактерий вроде MRSA.

Формальдегид. Некоторые консерванты



в косметике выделяют канцероген формальдегид. Такие ингредиенты, как DMDM гидантоин, диазолидинилмочевина, имидазолидинилмочевина, уротропин, кватерный-15, натрия гидроксиметилглицинат,

лучше избегать, чтобы защитить организм от влияния формальдегида.

Натрия лаурет сульфат или лаурил сульфат. Эти пенообразователи используются во многих шампунях и скрабах. Они улучшают проникновение в кожу лосьонов и других косметических средств. Они также могут привести к раковым заболеваниям.

В целом для выбора безопасной косметики лучше придерживаться тактики минимализма. Чем меньше химических веществ, тем лучше. Чтобы выглядеть красивой и оставаться здоровой, используйте натуральные средства.

Кирилл БЕЛАН

РЖАНОЙ ХЛЕБ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Группой учёных из Университета Восточной и Северной Финляндии в Куопио были получены доказательства полезности ржаного хлеба.

Исследование показало, что уровень холестерина у мужчин значительно снижался в период, когда участники исследования ели ржаной хлеб. Это связано с наличием в злаке соединений, благодаря которым, зерно не подвергается болезням и вредителям. Избыточный холестерин является первопричиной сердечно-сосудистых заболеваний, значит, изделия из цельных зёрен ржи станут ещё одним рекомендованным продуктом в профилактике болезней сердца и гипохолестериновой диеты.

Рожь издревле на Руси была одним из постоянных продуктов на столе, а белый

пшеничный хлеб позволяли себе исключительно по праздникам. И совсем не потому, что белый хлеб дороже. Рожь ценилась как источник силы и долголетия. Этому есть вполне логичное объяснение: зерно этого злака содержит в себе практически весь комплекс витаминов группы В, а также минералы.

Сегодня на наших столах преобладает хлеб из белой муки, и возможно, именно наши вкусовые пристрастия приводят к нездоровому питанию и, как следствие, ухудшению самочувствия.

Екатерина КУЗЬМИНА

А ПОПКОРН ПОЛЕЗНЕЙ!

Американские учёные из Университета Скрэнтона в Пенсильвании открыли необычные свойства попкорна. По содержанию антиоксидантов его можно поставить в один ряд с овощами и фруктами.

Попкорн всегда считался низкокалорийным продуктом, не представляющим особой ценности. Но учёные в результате исследований пришли к выводу, что он невероятно полезен для организма. Полифенолы или антиоксиданты, которые в нём содержатся в большом количестве, спасают клетки от повреждения вредными веществами.

Концентрация антиоксидантов в порции фруктов составляет 160 мг, а в той же порции попкорна доходит до 300 мг, то есть почти в два раза больше. Учёные объясняют высокий уровень антиоксидантов тем, что в попкорне всего 4% воды, а во фруктах и овощах содержание воды достигает 90% от общей массы.



Самой полезной является хрустящая корочка попкорна, в ней больше всего клетчатки и полифенолов. Но следует учесть, что полезным является попкорн, приготовленный на воздухе, но не в микроволновке или на масле.

Людмила ГОСЬКОВА