

# 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. Пощупав 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».

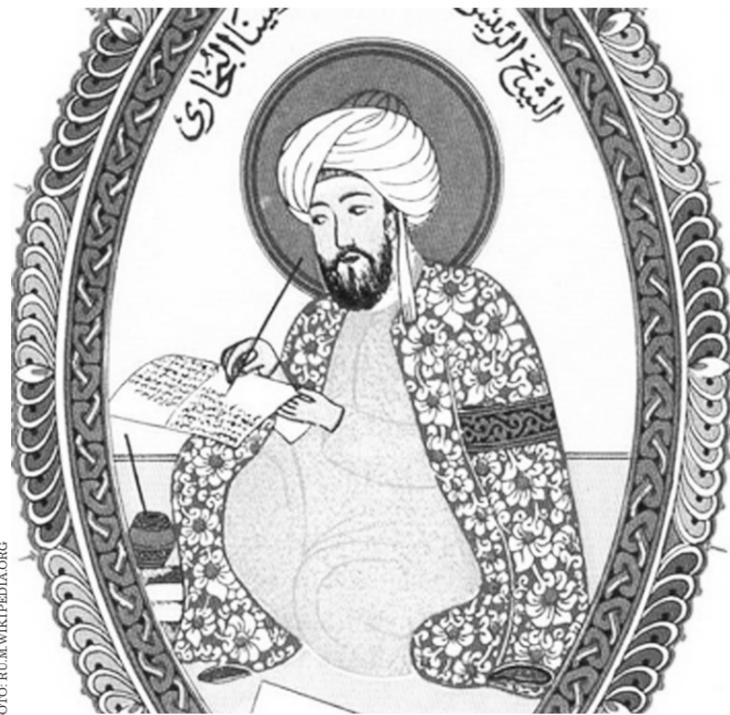
Есть легенда о том, как в Китае во времена «Трёх Царств» один бедный учёный по имени Чжан Цуан неожиданно получил в наследство огромный дом. Он так обрадовался, что стал постоянно неукротимо смеяться. Долгое вре-

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 неукротимым 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 Скрэнтон 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 исследования 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