

ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

Писатель Лев Николаевич Толстой проповедовал трудовой образ жизни. Его долгий и плодотворный земной путь можно назвать школой труда и самодисциплины. Для многих современников и потомков система его взглядов стала образцом для подражания.

ЛЕВ ТОЛСТОЙ: ГЛАВНОЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

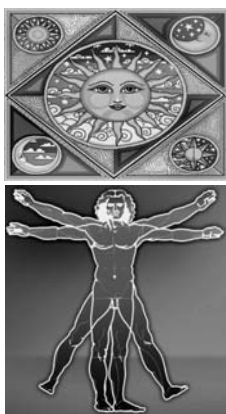
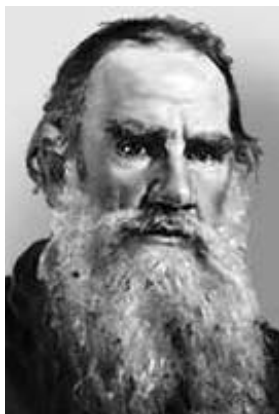
ЧТО ОН ДУМАЛ О МЕДИЦИНЕ

В огромном наследии Льва Николаевича немало рассуждений о врачах, медицине, здоровье, режиме дня, физических нагрузках, нравственном воспитании. Вылечить болезнь, с точки зрения Толстого, нельзя только при помощи лекарств, но ее можно победить добрым отношением к человеку, состраданием, словом любви.

По мнению писателя, организм реагирует на внешние проявления состоянием духовным и физическим, а еще чаще духовная подавленность, грусть и печаль вызывают болезни. Потому "настрой духа" — гораздо серьезнее и важнее. Медицина же лечит только следствие — физическую боль, а не устраняет нравственную, душевную причину.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Выздоровление может обеспечить только успокоение, возможность жить в гармонии с окружающим миром. Надо быть ближе к природе. Вредно любое излишество, придуманное цивилизацией. Такова отправная посылка знаменитой толстовской теории "трудовой жизни". Согласно этой теории, в жизни писателя возникло вегетарианство как культ простой пищи; пристрастие к естественным тканям: полотну, холстине, ба-



тисту; особый ритм жизни, ее по-крестьянски трудовой настрой. Итак, главное лекарство — правильная жизнь по законам природы, согласованная с нравственным началом. Толстой был согласен с теми докторами, которые полагали, что новые лекарства отучают организм бороться с самими болезнями.

В молодости граф Толстой отдал дань чревоугодию, курению и даже спиртным возлияниям. Его отказ от вредных привычек носил принципиальный характер. Вторую половину своего долгого земного пути Толстой жил по строгому режиму, привычку к которому вырабатывал в себе самовоспитанием.

НИ РЫБЫ, НИ МЯСА

Последние двадцать пять лет своей жизни Толстой был убежденным вегетарианцем, но нестрогим. Он исключил из своего рациона мясо и рыбу, но ел сливочное масло, пил молоко, очень любил яйца и кефир. Когда-то в молодые годы Толстой часто заходил в роскошные съестные лавки, с удовольствием отведал мясные блюда, обожал рыбу. Позже, поборов свою страсть к кулинарным изыскам, он называл гастрономом Елисея на Тверской улице "храмом обжорства" и осуждал тех, кто много думает о еде и делает ее смыслом жизни.

В вопросах питания Толстому приходилось преодолевать себя. Ему было невероятно сложно ограничивать себя в еде. Его здоровый организм и образ жизни, сопровождавшийся огромной затратой умственных и физических сил, поддерживали неизменно отличный аппетит. Переедание он мог побороть только при бдительном и беспощадном самоконтроле. В его дневниках немало таких записей: "Ел лишнее — стыдно", "Не удержался от второй порции щей — пеняю на себя".

Самым любимым блюдом Толстого была овсянка. Она ему никогда не приедалась. Чаще всего в овсянку он вбивал яйцо и взбивал кашу ложкой. Обожал щи из квашеной капусты с грибами и зеленью, заправленные постным маслом. Когда Толстой заболел, то полностью отказывался от еды. Запись из дневника: "Знобило. Полтора дня не ел. Стало легче". Лишь позже медицина доказала, что голодание, действительно, помогает больному поправиться. Кстати, спустя десятилетия ученые объяснили благотворное влияние овсянки, которая никогда не надоедала Толстому, на работу печени. А ведь у Толстого печень была нездорова. Он, конечно, не знал этих фактов, но его интуиция подсказывала верные средства.

По материалам медицинских изданий.

ТЕСТ-ДИАГНОСТИКА

УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА?

Ответив на вопросы, вы сможете определить, насколько высока вероятность того, что вы заболите ишемической болезнью сердца.

- 1. Пол.**
Мужской — 1 балл.
Женский — 0 баллов.
- 2. Возраст.**
Моложе 45 лет — 0 баллов.
Старше 45 лет — 1 балл.
- 3. Какое примерно расстояние проходите за день пешком?**
Менее 5 км — 1 балл.
Более 5 км — 0 баллов.
- 4. Какую часть рабочего дня ежедневно проводите сидя?**
Более 75% — 1 балл.
Менее 75% — 0 баллов.
- 5. Есть ли у вас избыточный вес (когда ваш вес в килограммах больше, чем ваш рост в сантиметрах минус 100)?**
Да — 2 балла.
Нет — 0 баллов.
- 6. Вы курите?**
Да — 3 балла.
Нет — 0 баллов.
- 7. Сколько алкоголя (в пересчете на 40%-ный спирт) употребляете в неделю?**

- Для женщин:**
Менее 250 мл — 0 баллов.
Более 250 мл — 1 балл.
- Для мужчин:**
Менее 500 мл — 0 баллов.
Более 500 мл — 1 балл.
- 8. Какую часть вашего рациона занимает пища, богатая жирами (масло, сало, жирное мясо)?**
Более 30% — 2 балла.
10—30% — 1 балл.
Менее 10% — 0 баллов.
- 9. Повышалось ли у вас артериальное давление более 140/90?**
Да — 4 балла.
Нет — 0 баллов.
- 10. Обращались ли вы когда-либо за медицинской помощью в поликлинику по поводу заболевания сердечно-сосудистой системы или сахарного диабета?**
Да — 4 балла.
Нет — 0 баллов.
- 11. Отмечали ли вы дискомфорт, боли, поносы, давление, сжатие за грудиной или в области сердца?**
Да — 5 баллов.
Нет — 0 баллов.
- 12. Беспокоитесь ли вы о своем завтрашнем дне и о будущем детей и внуков?**

Безусловно, да. Но и сам я относительно защищен, и мои дети уже твердо стоят на ногах и вполне способны позаботиться о себе и о своих детях — 0 баллов.
Да. И это главная причина моего душевного беспокойства и неудовлетворенности качеством жизни — 2 балла.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Менее 8 баллов. Пока у вас нет серьезных причин для беспокойства. Ежегодно повторяйте это само тестирование и старайтесь вести здоровый образ жизни.
От 8 до 15 баллов. Вы находитесь в зоне риска. Настоятельно рекомендуем, не откладывая, пройти полное обследование у кардиолога или терапевта.
Более 15 баллов. Есть большая вероятность наличия ишемической болезни сердца. Срочно пройдите полное обследование у кардиолога или терапевта и соблюдайте все рекомендации врача.

По материалам медицинских изданий.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

ЙОДИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Сейчас постоянно говорят о нехватке йода в организме, поэтому я стараюсь покупать йодированные яйца.

Но вот что меня волнует. Можно ли такие яйца варить и не испаряется ли йод после варки? Пожалуйста, расспросите специалистов, ведь нам, пенсионерам, не очень-то охотно рассказывают все тонкости.
Антонина Т. г. Орел.

Про такой вид яиц мы слышали — правда, никто из коллег их не пробовал. Как пояснили в отделе санитарного надзора Роспотребнадзора в Орловской области, йодированные яйца получают в результате добавки в корм птиц микроэlementов, которые содержат йод. Такая технология стала практиковаться в нашей стране после подписания главным государственным санитарным врачом России постановления, в котором говорится о необходимости активно обогащать продукты микроэlementами.

В зоотехнической лаборатории ЗАО птицефабрики Орловской нас уверили в том, что йод из яиц не вываривается даже при длительной варке, поэтому ценность свою они не теряют и после тепловой обработки. Но в любом случае надо точно знать: необходимо ли вашему организму дополнительное поступление йода? Ведь его избыток ничуть не лучше, чем его недостаток. Так что сначала к врачу, а потом — в магазин.

Сохранилась легенда об одном индийском правителе, который был истощен непонятной болезнью и терял силы день ото дня. Он не мог принимать никакую пищу, поэтому его кормили арбузным соком с мякотью. И правитель выздоровел. Реален этот случай или всего лишь легенда, но арбуз, действительно, обладает целебными свойствами.

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

АРБУЗНАЯ СКАЗКА

Эта большая ягода — прекрасный диетический продукт. И если человек на голодной диете, то арбуз — его продукт. При малой калорийности большой объем съеданной мякоти дает ощущение сытости, а высокое содержание воды предупреждает развитие жажды.

Для больных склерозом, артритами, диабетом нет лучшей пищи, чем арбуз. Связано это с тем, что в арбузе много фолиевой кислоты, а она способствует образованию холина, оказывающего противосклеротическое и противоопухоловое действие.

Арбузную мякоть назначают при заболеваниях печени, лихорадке, ожирении, малокровии, атеросклерозе, гипертонии.

В арбузный сезон тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендуется устраивать разгрузочные дни один-два раза в неделю.

При малокровии и для стимуляции кровотока надо есть мякоть или пить арбузный сок без ограничения.

Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусваиваемыми сахарами. Клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, ускоряет выведение избытка холестерина. Диетологи считают, что в день можно употреблять до 2,5 килограмма арбуза (разумеется, кроме тех случаев, когда они

не справляются с выведением жидкости из организма).

Но есть строгое правило: арбузы и дыни надо есть отдельно от другой пищи. Дело в том, что они задерживаются в желудке всего на несколько минут, а усваиваются непосредственно в кишечнике. Если арбузы и дыни употреблять с другой пищей, требующей желудочного пищеварения, то они, "застревая" в желудке, быстро разлагаются, начинают бродить, что доставляет человеку много неприятностей.

Полезен арбуз и для мужчин. Дело в том, что ликопен, содержащийся в арбузах, винограде и томатах, помогает при мужском бесплодии. Это открытие сделали индийские ученые. После того, как каждый из добровольцев получал ликопен на протяжении трех месяцев, у большинства мужчин увеличилось количество и активность сперматозоидов. Некоторые из бесплодных мужчин зачали ребенка.

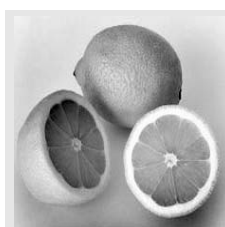
Жаль, что арбузный сезон так короток. Однако можно попробовать сохранить арбузы. Для этого нужен подвал или другое сухое прохладное помещение. Надо подвесить арбузы в сетке или уложить в ящик с золой. В таком виде арбузы могут сохраняться несколько месяцев.

Но в арбузный сезон желательнее есть эту целебную ягоду в свежем виде.

ДОМАШНИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН

ЛИМОН НА ВОЛОСЫ

Лимонный сок — отличное средство для фиксации прически. Из него даже в домашних условиях можно легко приготовить лак для волос. Порежьте ломтиками лимон и кипятите в стакане воды до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Затем процедите и добавьте несколько капель спирта или водки. Вот и все. Используйте как лак для волос.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.