Серия
ПРОТИВОСТОЯНИЕ
Книга 8

МЕДИЦИНА

Вельган Василий Данилович
доктор психологических наук

Нью-Йорк
2012

Серия: ПРОТИВОСТОЯНИЕ. Книга 8

Вельган Василий Данилович
Физиолог-исследователь, профессор, доктор психологических наук

МЕДИЦИНА

Нью-Йорк
2017

Эта книга – монографическое исследование, проведенное на фантастически огромном числе публикаций, новостной информации, многолетнего личного исследовательского опыта в роли руководителя группы научных сотрудников, выполнявших работы по заданию Московского Центра УПРХ и Госкомтруда СССР, а также в роли руководителя Научного Центра при Госкомтруде и Совете Министров Латвии на общественных началах и др. источников.

В ней не только интересно, доступно и даже с юмором описана мировая , американская, российская медицины, приводены потрясающие факты и цифры, но и дано огромное количество конкретных рекомендаций как частного, так и общегосударственного значения.

Огромное внимание уделено качеству исследований в различных мировых центрах на примере онкологии; влиянию психофакторов на здоровье и показу извечно волнующих человечество вопросов продолжительности жизни и бессмертия.

Особый интерес представляют разделы о здоровом питании, вредных привычках, самодиагнозе и медицине будущего.

Книга может представлять интерес для любого читателя, включая медиков и ученых.

© Дизайн-студия «Род», 2016

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения автора или дизайн-студии «Род».

НАЧАЛО

4,5 млрд лет назад возникли планеты и солнца (звезды, галактики, туманности...).

4 млрд 350 млн лет спустя появились млекопитающие. Еще через 240 млн. лет – человекоподобные обезьяны, которые впоследствии начали использовать инструменты.

Далее, через 5 млн лет появился человек.

8 тыс. лет назад он освоил строительство и животноводство.

Лишь 150 лет насчитывает индустриальная революция.

Палеонтологи утверждают, что самый ранний представитель нашего вида жил 195 000 лет назад, а Homo sapiens появился 700 000 лет назад, а еще до этого был Homo erectus (1,5 млн лет назад).

Как видно, эволюция шла сложно и долго.

Изолированное приспособление к местным условиям привело к возникновению рас.

Что касается недостающего звена в теории Дарвина, то я полагаю, что он не учел мутацию. Потому я ввожу в обиход новое словосочетание«мутационная эволюция». При этом, настаиваю на том, что во Вселенной не может быть нам подобных существ даже там, где условия подходили и подходят для возникновения жизни (подобны земной), так как форма существования иная по многим параметрам. Однако, это не значит, что человек не может существовать на других планетах Вселенной.

Среда обитания человека была и есть сложной для выживания и в земных условиях. Достаточно сказать, что из-за катаклизмов на Земле несколько раз погибало почти все живое. Кроме того, постоянной угрозой были звери.

Ныне ситуация значительно изменилась, но часть угроз сохранилась.

Хочу напомнить, что человеческое тело—сказочно сложная машина. Мы с рождения привыкли к тому, что наше тело функционирует само по себе и обращаем на него внимание только тогда, когда что-то в нем дает сбои и напоминает о себе.

Строение нашего тела вызывает изумление.

Наш скелет состоит из примерно 200 костей весом около 17 кг.

Новые ногти каждые три месяца, – растут со скоростью 0,15 мм в день или примерно 4,5 мм. в месяц. Ногти рук растут в полтора раза быстрее, чем на ногах. Тело содержит 200 млн рецепторов, распознающих запахи; обладает взглядом, пронизывающим пространство вдаль до 27 километров. Сердце – насос человека – весом около 300 грамм – это мускул, совершающий 100 000 ударов (сокращений) в день. До 50 лет сердце бьется со скоростью 70 раз в минуту. С возрастом оно ускоряет свое движение. У некоторых спортсменов сердце может быть вдвое больше. Оно перекачивает 360 литров крови в час (примерно 224 млн литров за жизнь).

Внимание: сердце, как насос в технике, имеет свой моторесурс и потому, когда человек усиленно занимается спортом (бегает, например), сердце учащенно бьется, что сказывается на общей продолжительности его работы.

Наши волосы живут от трех до десяти лет и растут со скоростью 0,35 мм в день (12 см в год).

Самый большой орган человека – его кожа (примерно 1,5 кв. м.) весом примерно 2-3 кг. Ее поверхность покрыта осязательными тельцами, позволяющими чувствовать: 30 тыс. – тепло, 250 тыс. – холод и 500 тыс. – прикосновения.

34 млн микробов в рукопожатии. Даже после неоднократного мытья рук, там остается около 100 микроорганизмов на квадратном сантиметре. При рукопожатии происходит контакт 16 млн своих бактерий с таким же количеством другого человека. Аналогично при поцелуе в губы соприкасаются 42 млн микробов.

Волосяной покров (шерсть) защищает от холода. На теле от 200 миллионов волосков, растущих со скоростью 0,2 мм в день. У нас их около 700 на каждой брови и 80 ресниц на каждом веке, выпадающих и отрастающих каждые 100 дней.

Емкость желудка – 8 литров, но обычно в него помещается 1,3 литра пищи и напитков. Продукты в нем изменяются от 2 до 8 часов. За день он вырабатывает полтора литра желудочного сока.

Тело имеет 4 000 осязательных ворсинок. Язык весит 50 граммов при длине 9 см.; в нем не менее 17 мускулов. При вкушении продукта осязательные ворсинки с 50 рецепторами каждая передают в мозг полученную информацию. При чихании мы брызгаем слюной со скоростью 170 км в час. При кашле она может достигнуть 900 км в час.

В наших ногах 56 костей. Они снабжены 40 мускулами (каждая нога).

Потея, мы выделяем около литра жидкости в день. Это препятствует повышению температуры тела и способствует выбросу отработанных веществ. Жители тропиков теряют около 4 литров жидкости в день.

Я привел незначительную часть нашего устройства. Это для того чтобы показать, что удивительно сложнейшее строение частей нашего тела подвержено агрессивному действию (поражению) среды и времени, а естественный отбор действует в отношении наследуемых качеств, хотя можно приобрести и другие качества путем вмешательства в гены, изменения среды, воспитания... то есть, эволюцию и мутацию можно сделать управляемыми, и люди смогут приобретать другие качества, иную продолжительность жизни, иные взаимосвязи с техническими средствами.

Вернусь опять к Ч. Дарвину, который в 1859 г. опубликовал книгу «Происхождение видов путем естественного отбора», или «Сохранение благоприятных пород в борьбе за жизнь» . В других своих книгах я упоминал, что сегодня многие отказываются верить Дарвину. В частности (согласно Институту Геллапа) 45 % взрослых американцев свято верят в божественное происхождение, а 37% допускающих эволюцию, полагают, что ее запустил Господь. Лишь 12% готовы согласиться с тем, что человек – это биологический вид, возникший в результате естественного отбора. Споры в разных странах доходят до запрещения теории Дарвина и судебных разбирательств.

Я это отношу к засилью религии, исключительно слабому образованию и развитию науки. И хочу обратить внимание на то, что замалчивается оспаривание остального животного, растительного и иного мира. По логике верующих (да и по изложенному в Священных Книгах) все создано Богом. На мой взгляд, – это вопиющее одурманивание людей.

Напомню, что религиозные воззрения приоритетнее потому, что пока ученым не удалось определить четкий эволюционный переход после вымирания кроманьонцев и других предков. Но прошло ведь 4 млн лет... раскопки ежегодно дают новые поражающие свидетельства, и будем надеяться, что недостающее звено будет найдено.

Адам и Ева, или былые безтелые «люди» – полная чушь. Хотя, естественно, что были некие перволюди. Они появились, согласно данным ДНК, 140-200 тысяч лет тому назад. Теперь уместно замолвить слово о ДНК, двойная спираль была открыта только 50 лет тому назад. И с этого времени наступила эра генов. Это «устройство» более чем сложно. Спираль содержит 3,2 млрд нуклеотидных пар в каждой клетке. В совокупности они содержат представление (запись) всей жизни человека. И ученые сумели «прочитать» почти весь текст. И не только понять, но и «править» его. Пока цель стоит ближняя: через вмешательство избавить человека от некоторых недугов и недостатков, а потом... фантастика преобразования частей и всего человека в целом. Это мощнейшая бомба замедленного действия. Мы еще не до конца осознали, что открыли нечто невероятное, могущее в корне изменить наш мир: предполагается сделать его предсказуе-

мым и управляемым. Старт определился. Но и он уже, предвкушая совершенно другую медицину (биомедицину), вызвал первую реакцию в виде резкого роста акций фармацевтических фирм. Так как мир стал в основе материальным, то биржи первыми отреагировали, предвкушая колоссальные практические результаты. Ведь огромное количество болезней человека связано с геномом. И это, замечу, пока изучена лишь часть генов.

Учитывая, что изучение 10 000 генов заняло 10 лет, то на остальные 90 000 понадобится, возможно, не один десяток лет.

Драма пока в том, что по многим заболеваниям отсутствуют лекарства, и врачи не знают какое звено повреждено в геноме. Пока врачи располагают 500 лекарствами. Лекарства, воздействуя на белок с разной активностью, действуя на геномы человека и вируса, смогут определить нездоровый ген и его продукт – белок. Отсюда станет ясно какой химией (лекарством) следует воздействовать. Это значит также, что в ближайшие годы будут созданы тысячи новых лекарств избирательного действия.

Тут я получаю долю пессимизма потому, что все люди разные плюс 500 видов существующих лекарств, и врачи уже в этом не могут разобраться, а что будет, когда количество лекарств вырастет в разы? За основу следует взять то, что 99% геномов одинаковы и функционируют одинаково. То есть, надо не увеличивать, а уменьшать количество лекарств, заменяя их на избирательные, доступные, дешевые или бесплатные. Кроме того, многие исследователи еще не поняли, что в каждой клетке каждый миг идут тысячи процессов, не поняли, что на каждый зародыш действует великое множество факторов, и результатом этого воздействия является мутация. Мозг врача не в состоянии постичь миллионы моментных взаимодействий. Полагаю, что помочь могут мощнейшие компьютеры, имеющие программы диагностики и определения средств воздействия.

Как бы то ни было, мы на пороге изменения теории эволюции, путем вмешательства в геном. На мой взгляд, – это осмысленная принудительная мутация.

Добавлю, что для указанных исследований необходимы мощнейшие финансовые вливания и соответствующее оборудование. Россия занимается этим, но хватит ли у нее сил конкурировать с другими странами? Надо помнить, что у победителей будет огромный экономический успех. Надо учитывать, что на пути ученых будут стоять этика, попытки манипулирования наследственностью. Как водится, одни сочтут это благом, другие – злом. Но я уверен, – науку остановить невозможно. Чтобы процесс шел в нужном русле, необходимы соответствующие законы.

Замечу, что уже сегодня некоторые невежды забеспокоились о том, продолжит ли человек развиваться, эволюционировать. Полагаю, что люди не враги сами себе и предпримут все необходимое для совершенствования себя любимых. Напомню, что и религиозная литература содержит утверждения о том, что Бог предначертал накопление опыта и знаний людьми.

МИРОВАЯ МЕДИЦИНА.

От мечтаний спускаемся до обыденной жизни.

Комиссия независимых экспертов под эгидой Международного фонда Ортеги после двухлетнего изучения мировой медицины в 2009 г. опубликовала его результаты, ставшие сенсацией для многих, но не для меня. Результат: правительства и международные организации приняли Меморандум с благодарностью и интересом. Признано, что противопоставление академической и альтернативной медицины некорректно и неправомерно: еще с 1973 г. обе признаны составной частью государственного здравоохранения. Медицина должна быть целостной, а ее разделение неверно и непродуктивно.

Но это декларации, а фактически наблюдаются взаимообвинения, радикальная вражда (противостояние), и это свидетельство болезни самой медицины. По этой причине врачи недоста-

точно образованны – мало знакомы с новейшими научными открытиями. Это более чем плохо в условиях острой проблемы выживания на планете. Из-за этого имеет место переоценка врачами своих возможностей, нескромная реклама своих успехов, в том числе, негативных. А успехи действительно скромны. Например, в лечении рака – 14,3%, СПИДа – 7,4%, гриппа – 8,9%... Квалификация врачей в мире отстает от необходимого уровня на 34,2 %. Обращаю внимание на то, что во Франции достижение еще меньше – 28,2%, а в США – 29,9%. Уровень ошибочных концепций в современной науке аж 43%.

Врачи так подготовлены, что интуитивно являются противниками альтернативной медицины. Так, против нее 93%. Меня лишь порадовало то, что клеймят целителей как шарлатанов, которых тоже не мало – 13%. Но среди врачей шарлатанов больше.

Комиссия оценила уровень знания медицинских дисциплин лишь на уровне 27% от объема полного кодекса!!! Отсюда и последствия, о которых я пишу далее.

Одновременно выявлено два вида паталогий, открыт индекс тромбообразования, по значению которого классифицируются и диагностируются все болезни, провоцируемые тромбами, выбираются методы лечения. Меллоновый рейтинг состава крови показал, что модель главных факторов крови, ответственных за состояние здоровья, резко отличается от принятой в медицине схемы.

Комиссия пришла к неутешительным выводам, что современная медицина недостаточно учитывает духовно-материальную природу человека и в этом она на 10–20% отстает от древней медицины.

Я бы уточнил это проще: не учитываются индивидуальные особенности каждого человека.

В России уровень реальной помощи академической медицины пациентам – 7,5%, в альтернативной – 24%.

Поэтому многие годы люди не получают излечения, а болезни усугубляются, и имеет место общее ухудшение здоровья.

Собственно, вся медицинская отрасль и не заинтересована в излечении, за исключением случаев. Надеюсь, понятно почему. У меня на этот счет нездоровая ассоциация: пациент подвешен, но так, что может касаться подошвами или носками земли. Но можно сказать и проще, – его подсаживают на таблетки, как на наркотики и выкачивают миллиарды и триллионы долларов за таблетки, услуги ...

Обобщенно, – медицинская наука пока слабо развита, слаба и подготовка врачей.

Например, имеет место неясность с генетически модифицированными продуктами. Мало того, сам объем этих продуктов либо неизвестен, либо скрывается.

Луис Ортега считает, что они определенно вредны.

Я же вижу главную причину распространения в монополизации семян и производства в целях получения баснословных прибылей. Те лица и страны, которые захватили этот рынок, на других влияют экономически и политически. Некоторые страны, например, Россия противостоят распространению этих продуктов, Европа (на 2002 г.) имела их лишь 0,8%, но США – 38% от общего объема. Острые споры идут насчет клонирования и т.д.

Я не останавливаюсь на отдельных прорывах (достижениях) врачей или коллективов из-за того, что на общем фоне (в пределах медицинской системы) их недопустимо мало. Но далее упомяну о некоторых из них.

Согласно Википедии (свободная энциклопедия) медицина (лат.) – лечебное искусство – искусство исцеления. В персо-таджикском переводе – помощь Сина (Авиценна) – система научных знаний и практических мер, объединенных целью диагностики, лечения и профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья и трудоспособности людей, продления жизни, облегчения страданий от физических и психических недугов.

Сразу замечу, что тут упомянуто хорошее и правильное слово – профилактика, но в реальной жизни им пренебрегают. Другими словами, если идет мировая война (а она идет непре-

рывно) между живыми организмами и многочисленными вирусами, то живые организмы (имея защитный механизм), все же далеко не всегда готовы, не обучены, не вооружены сражаться. Напомню, что это длится на протяжении жизни всего живого на Земле. Против многих болезней люди, животные, растения... ыли и остаются беспомощными.

Знахари, шаманы, маги... е могли излечить от болезней, но привели к появлению ряда средств и приемов лечения (заклинания, заговоры, молитвы...). По сути – это зачатки психотерапии и начало собственно лечения. Возникла греческая, храмовая медицины. Наиболее значимые успехи появились со времен трудов врача Гиппократа, римского естествоиспытателя Клавдия Галена, александрийских врачей Герофила и Эрасистрата. Сохранились медицинские папирусы и законы Древнего Востока.

В древнем мире жрецы и врачи, наряду с мистикой и магией, использовали рациональные лечебные приемы и средства. Они уделяли внимание диете, гигиене, массажу, водным процедурам, гимнастике и др.

Не останавливаясь на истории медицины, замечу лишь, что ныне есть огромные возможности поставить медицину на научную основу, но этому мешают многие факторы, их аморальность, закрытость, отсутствие точной реальной картины.

Нельзя сказать, что науке не выделяются средства. Например, США, Германия, Япония, Израиль, Великобритания несут 80% расходов на разработки (около 200 млрд долл. ежегодно). Они же задают цены на оборудование, лекарства, услуги.

Названная цифра явно мала. Дело в том, что финансирование только программы Медикер в 2015 г. в США – 1,04 трлн долл. В России – в 31 раз меньше. Нигде, кроме России, ответственность не перекладывается на регионы. Подсчитано, что в США требуется на каждого человека 8900 долл. в год; в Японии, Германии, Франции, Бельгии, Голландии – наполовину меньше. Опять напомню о том , что в США здравоохранение использует 17,9% ВВП; в ведущих европейских странах 10–11,7%; в России – 3,3%.

Поэтому средняя продолжительность жизни американцев за последнюю четверть века выросла с 75,2 до 78,8 лет и сократилось количество онкозаболеваний на 9,5% (на душу населения), а в России – подскочило на 53%.

И, внимание, российская академия медицинских наук занимает место в седьмой сотне ведущих мировых научных организаций сферы здравоохранения. Средства успешно разворовываются. При потребности в 1 500 долл. на человека в год в РФ не превышает 250 долл. Но финансирование не главное. Если бы в полную силу действовала профилактика (упреждение) заболеваний, то средств понадобилось бы значительно больше.

В своих книгах я очень много внимания уделяю вопросам слабости организации во всех элементах систем, – в том числе, – в медицине. Кроме средств того, неисправимое влияние оказывают капитализм с его конкуренцией и войны. Войны уносят и калечат миллионы людей, а империализм породил множество реакционных теорий, отрицательно сказывающихся на методологии исследований (на ученых). Например, теория биологического неравенства рас и социальных классов; евгеника – наука о создании путем искусственного отбора высшей расы (англ. биолог Ф. Гальтон и его последователи); неомальтузианство, неотомизм...

Появились труды, в которых утверждается, что причина заболеваний не в социальной среде, а в наследственной неполноценности. Те же, кто признает влияние социальной среды, считают, что оно – неизбежное следствие цивилизации, не желая понимать влияние эксплуатации, неравенства...

Напомню, что профилактическое направление в медицине было только в СССР.

Так же замечу, что совершенно не исследовано взаимовлияние медицины и экономики.

ОБОБЩЕННАЯ ЦЕНА ВОПРОСА

Главные причины смерти в мире.

От рака легких (трахеи и бронхов) в 2012 г. умерло 1,6 млн чел. (1,2 млн в 2000 г.); от диабета в эти же годы умерли 1,5 млн и 1 млн человек; от диареи – 1,5 млн человек.

В 2012 г. от ишемической болезни умерли 7,4 млн; от инсультов 6,7 млн; ХОБЛ – 3,1 млн; от респираторных заболеваний – 3,1 млн; в ДТП – 1,3 млн; от гипертонии – 1,1 млн. В сумме только это составляет 28,8 млн человек, и это лишь 51,4% от всех смертей. Значит на другие болезни приходится еще 48,6% смертей. То есть, в среднем в мире около 50 млн смертей ежегодно.

Курение является главной причиной наступления смерти (1 взрослый из 10). В странах с высоким уровнем доходов 7 из 10 смертей приходится на лиц старше 70 лет; с низким уровнем доходов 2 из 10 случаев того же возраста. Из-за осложнений беременности ежегодно умирают около 800 женщин.

В 2012 г. умерли 6,6 млн детей в возрасте до 5 лет. Основные причины: пневмония, недоношенность, родовая травма и др.

Коэффициент смертей в расчете на 1000 чел. в год по США еле заметно, но снизился (в пределах 8–10 пунктов), а по РФ к 2008 г. резко возрос, а к 2010 г. немного снизился.

Росстат опубликовал, что в 2011 г. на первом месте причиной смертей явилась болезнь системы кровообращения (800 смертей на 100 000 чел). Второе место занимают новообразования, третье – убийства и ДТП, отнесенные к внешним. Сюда же включены самоубийства (22 случая на 100 000 чел.); от случайных отравлений алкоголем – 8,4 случая; ДТП – 128.

Всего по РФ 1353,3 случая смерти на 100 000 чел. (каждый 74-ый).

Лично мне такая статистика не нравится, когда вместо того, чтобы назвать итоговые цифры, нам предлагают их вычислять. Нам навязывают и глупые сравнения. Считаю, что это делается с целью завуалировать истинную картину.

Но ясно то, что для страны уже десятилетиями установилась высокая смертность и низкая рождаемость, что ведет к сокращению численности населения на 0,8% в год, что к 2025 году может привести к уменьшению ее на 18 млн чел. Замечу, что В. Путин объявил о том, что наступил баланс между смертностью и рождаемостью, но тут не учитывается отток в другие страны.

Как бы то ни было, видно, что болезни ежегодно уносят в мир иной больше людей, чем ВОВ за весь период ее ведения. В пересчете на год – это в 6 раз больше!!!

Надеюсь, тут понятен намек властям всех стран, что надо заняться медицинской проблемой, а не политическим и военным сеянием хаоса и болтовней о якобы ценности каждого человека. Кощунственно выглядит на этом фоне торг, спекуляции вокруг единичных случаев.

Например, США занимают 19-е место (из 20 развитых стран) по эффективности и своевременности медицинской помощи! А по фарсу во всем – первое место. Лучше обстоит дело с медициной во Франции, Японии, Австралии, Австрии и Канаде. Хуже – в Португалии, Испании, Швеции, Великобритании и США (Русская Реклама, февраль 2008).

АМЕРИКАНСКАЯ МЕДИЦИНА, ОШИБКИ и ОШИБОЧКИ.

Да, в этом разделе речь идет о смертельных врагах пациентов в лице работников системы здравоохранения. Но прежде хочу привести данные, полученные гарвардскими исследователями совместно с коллегами из Канады и ФРГ. На примере американцев они вычислили, сколько жизней можно было сохранить без лекарств и хирургического вмешательства. То есть, благодаря упомянутой мною профилактике (упреждению). Цифры впечатляют: курение – 467 000 предотвратимых смертей ежегодно, гипертония – 395 000, избыточный вес – 216 000, дефицит физической активности – 191 000, высокая концентрация сахара в крови190 000, высокий уровень

«плохого» холестерина – 113 000, избыток соли – 102 000, дефицит рыбы и морепродуктов – 84 000, чрезмерное потребление животных жиров – 82 000, недостаточное потребление овощей и фруктов – 58 000, алкоголь – 90 000. Общая годовая смертность американцев около 2,5 млн человек, и все это от неразумного поведения. Я это называю отсутствием культуры питания и контроля собственного здоровья.

В противовес этому, статистика, подготовленная Medicare свидетельствует о высоком уровне реальной смертности и повторной госпитализации. Статистика годами скрывалась. Из проанализированных 4 тыс. 600 медицинских учреждений 323 больницы имели завышенные показатели смертности по умершим от сердечного приступа, паралича и пневмонии.

По информации ВОЗ медицина США занимает 37-е место в мире (по многим другим данным, – 50 место из 55 стран). Однако, это не мешает некоторым обозревателям – ура патриотам считать ее одной из лучших в мире. И это при том, что имеют место массовые заражения даже по причине грязных хирургических и иных инструментов. Проблема стерильности весьма распространена. Меня она тоже коснулась при лечении зуба. Стоматолог работал как мясоруб: без перчаток руками скатывал тампоны и клал их на грязный стол, вероятно, и инструмент не был должным образом стерилизован; во рту он копался тоже без перчаток, не накрыл меня салфеткой и в результате сверления моя рубашка была вся в крошках и крови. После первого приема у меня щека распухла до невероятных размеров из-за этого глаз невозможно было открыть. Стоматолог вскрыл пломбу, и я с открытым зубом маялся больше месяца, пока не прекратилось выделение гноя. Интересно, что отзывы об этом стоматологе были хорошие и я, что называется, «клюнул».

В 2009 г. 10 000 пациентов из числа ветеранов вооруженных сил в госпиталях Флориды, Джорджии и Теннеси прошли процедуры, сделанные, как в последствии оказалось, неправильно стерилизованным эндоскопом. У некоторых из них в крови обнаружили вирус иммунодефицита (ВИЧ-инфекция). В качестве причины выдали конструктивные недоработки оборудования и инструментов. Но исследователи из Мичиганского университета исследовали 350 дренажных инструментов и выявили вопиющие факты их загрязнения.

Проблема также в персонале, в обязанности которого входит стерилизация инструментов. В ряде штатов власти вынуждены были принять законы, требующие наличия у медперсонала специальных сертификатов.

Я убежден, что наличие этой бумажки не спасет от ошибок. Практика подтверждает это. Мало того, это не главная беда.

Например, в 2010 г. сотрудники Университета Колорадо опубликовали отчет по вопросу ошибочных операций. В нем приведены данные о том, что операции делали на здоровых органах и на операционном столе оказывались даже не те больные?!

«То, что мы обнаружили и указали в отчете, можно считать лишь верхушкой айсберга, – заявил профессор Ф. Стахель. – На самом деле, ошибочных операций намного больше». Просто об этих ошибках стараются не распространяться. Специальный протокол о необходимости сокращения ошибочных операций, остался лишь бумажкой.

По данным Reader Digest, в среднем еженедельно в США фиксируется 40 ошибочных операций. На долю операций внутренних органов приходится 24% ошибочных, у ортопедов и анестезиологов – 12,1%.

Следующая проблема – нехватка лекарств, – и это в США! В частности, имеет место нехватка онкологических лекарств и анестетиков. В то же время список лекарств пополняется новыми наименованиями. Так, с 2005 года таких появилось аж 211. Причина якобы в том, что многие лекарства выпускаются сравнительно небольшим числом компаний. Закрытие компании ведет к дефициту. Казалось бы, что препарат могла бы выпускать другая компания, но и тут есть прикрытие – оправдание – высокие требования к качеству медикаментов. Другая причина – прибыльность. Если она не существенна, компания не желает связываться с производством, а ведь

именно в дешевых лекарствах наибольшая нужда. Проблемой являются и частые отзывы продукции производителем, нарушение целостности упаковки, недостаточные объемы импортируемого сырья. Ситуация с нехваткой важных лекарств сподвигла президента Обаму подписать исполнительное распоряжение, в котором он дал предписание Федеральной лекарственной администрации провести расследование и принять адекватные меры. Очередная бумажка непопулярного президента. Пациенты же, при нехватке лекарств обращаются к Интернету (онлайн аптеки). Но тут скрыта угроза мошенничества, торговля некачественной или поддельной продукцией. Там не требуется рецепт лечащего врача, не принимается свой домашний адрес и др.

Замечено также, что пациенты молодых врачей реже умирают (на 70%). Молодые врачи держат пациентов в стационаре на полдня меньше, чем работающие более 20 лет. Молодые чаще проходят сертификационные тесты.

А что насчет тестирования пациентов? Насколько они целесообразны? Однозначного ответа нет. Но по некоторым заболеваниям, например, рак простаты, тесты могут принести больше вреда, чем пользы. Многие серьезные организации выступают против обилия ненужных тестов и приема лекарств. Дело дошло до Конгресса США, запретившего лишние тесты и процедуры. Однако и тут победила медицинская рутина. Без необходимости проводится около 45 тестов. Электрокардиограмма и др. тесты проводятся без серьезных показаний на болезни сердца. Так, в 2010 г. 44% американцев, у которых не было жалоб на заболевания сердца, были сделаны электрокардиограммы, проведены стресс-тесты и ультразвуковые исследования, и это вопреки инструкциям, запрещающим эти тесты здоровым людям. Проблема в том, что тут могут и имеют место ошибочные диагнозы и даже операции без необходимости. Лично мне делали массу электрокардиограмм. Причем, создается впечатление, что имеет место недоверие медиков друг другу. Например, мне снимают кардиограммму в офисе диализа по пустяковому признаку – учащенный пульс; вызывают скорую, работники которой повторяют тест на своем оборудовании, транспортируют в машину и там делают это в третий раз; подъезжает еще одна скорая помощь, болтовня примерно полчаса, везут в госпиталь, где опять тестируют. От такой процедуры уже от злости проходят все неприятные симптомы, и приходится со скандалом выписываться, что тоже требует времени и нервов. А между делом мне навязывают услуги какого-то терапевта (по фамилии я понял, что того, от которого я раньше отказался, так как понял, что толку от него никакого) и лекарство, якобы самое хорошее на данный момент.

Так как я попал якобы в лучший госпиталь – он же учебное заведение, то ежедневно в палаты больных толпами и в одиночку ходят студенты, и каждый со своими тестами для практики, включая все те же кардиограммы. Самое безобразное в том, что у меня диагноз «хроническая болезнь почек», а тест на спецоборудовании был проведен аж через три года.

Пару случаев было когда без причин делали рентген.

Рентген для теста на прочность костей женщинам до 65 лет делать не рекомендуется, но рекомендуют его пациентам с 50-и лет или направляют не спрашивая, выписывают ненужные лекарства, которые имеют серьезные побочные эффекты. Врачи знают, что следует избегать выписывать антибиотики при инфекциях в носовых пазухах или выписывать в небольших количествах. Однако, по информации того же источника, антибиотики больные получают в 80% случаев. При этом напоминают эксперты, в 90% случаев инфекции в носовых пазухах вызываются вирусами, а не бактериями. А, как известно, следствием чрезмерного употребления антибиотиков является проявление все большего числа бактерий, устойчивых к ним. Прибегают к антибиотикам, когда ухудшение состояния наступило после того, как болезнь вроде бы отступила. У некоторых людей, помимо вирусного течения болезни, проявляется и бактериальное заражение – в этом случае лечение антибиотиками рекомендуется.

Мне целую неделю вливали антибиотики лишь потому, что была температура в первый день 37,1 °C.

Обезболивающие препараты (American Society of Nephrology). Многие американцы принимают безрецептурные обезболивающие препараты или рецептурные (названия опускаю). Опять уместно напомнить, что эти препараты могут представить серьезную угрозу для здоровья людей, страдающих от гипертонии, сердечной недостаточности, хронических заболеваний почек (American Academy of Family Physicians). Около 80% американцев испытывают боли в спине. Они либо сами проходят через 6 недель, либо при вмешательстве врачей. И тут вступают в бой тесты – рентген, компьютерная томография. И опять на них посылают массу людей, которым эти тесты не нужны. Меня подвергли процедуре дважды. На третий раз я заявил, что мне это не нужно и никто не стал спорить, – я просто ушел.

Тесты на аллергию. Миллионы людей имеют проблемы со здоровьем из-за пищевой аллергии. Больным рекомендуют пройти соответствующий тест. Но президент Академии Аллергии Л. Кокс считает, что данный тест бесполезен. Но 35 миллионов человек, страдающих сезонной аллергией, делают слишком много ненужных тестов, хотя есть много других путей сделать правильные выводы и назначить лечение.

Рентген, компьютерная томография для диагностики головных болей. Положение аналогичное.

Я вижу смысл всего этого – перестраховка и неуемная жажда прибылей. Пациентов и страховки доят безостановочно, а пациентам приносят больше вреда, чем пользы, за редким исключением.

Теперь, более подробно об эпидемии медицинских ошибок.

В 1999 г. американская общественность была поражена результатами экспериментов Института Медицины, что вызвало целое движение за безопасность пациентов. СМИ почти через 12 лет задались вопросом: «Что изменилось с тех пор?». Журнал Health Affairs опубликовал новое масштабное исследование, связанное с медицинскими ошибками. И снова – шок. Ситуация не только не улучшилась, но и серьезно ухудшилась: их последствия почувствовал каждый третий пациент! И это еще довольно осторожное заключение, заявил руководитель исследования Дэвид Клакссен, профессор медицины. Если бы исследование проводилось в реальном времени, а не по документам, то выводы омрачили бы общественность еще больше.

Не была создана комплексная система отслеживания и регистрации медицинских ошибок. Существующие методы добровольных отчетов и рекомендованные несовершенны. Они не в состоянии выявить до 90% имеющих место медицинских ошибок! В частности, в конце 2010 г. из отчета генерального инспектора минздрава следует, что 1 миллион пациентов-клиентов Медикера (пожилые люди), выписанных из стационара в октябре 2008 г., 134 000 столкнулись с негативными последствиями лечения: пролежни, инфекции, неправильные применения лекарственных препаратов. В госпиталях ежемесячно умирают 15 000 клиентов из-за медицинских ошибок. Эпидемия ошибок – проблема всей системы страны. Даже элитные медучреждения не могут справиться с ней. Некоторые участники исследований сетуют на бездеятельность общественности, сравнивая ее действия со случаями крушений «Боингов». От медицинских ошибок каждый день умирают сотни людей, а общественность безмолвствует, не проявляет эмоций, а ведь это равноценно ежедневной гибели «Боинга» с пассажирами.

Врачи, естественно не желают разговаривать на эти темы. Профессор медицины Брайян Бледсое в своем интервью сказал, что если кто-то из врачей скажет вам, что он за время своей карьеры не ошибался, то это просто ложь.

С целью повышения качества обслуживания пациентов федеральное правительство распорядилось не принимать к оплате счета госпиталей за оказание дополнительной помощи пациентам – клиентам Медикера, если состояние больных ухудшилось после проведенного лечения по недосмотру медиков. В рамках медицинской реформы госпитали будут нести финансовые потери, если число медицинских ошибок будет находиться на достаточно высоком уровне. Это заставляет некоторые госпитали вводить свои системы контроля и даже устанавливать видеокамеры.

Практика показывает, что некоторые врачи и медсестры часто не моют руки перед посещением больных или после оказания ему помощи; не все читают информацию, занесенную на бирку на руке пациента, что часто ведет к ошибкам при назначении лекарств...

Профессор Гарвардского университета Люсьен Липе проанализировал данные госпиталей Нью-Йорка за 90-е годы и пришел к выводу, что смерть каждого двухсотого пациента стала результатом допущенных врачами ошибок или оплошностей медсестер.

По расчетам профессора в результате медицинских ошибок умирало около 120 000 человек ежегодно. Главные причины: передозировка лекарств, дача препаратов не тем пациентам, ошибки в диагнозе.

Анонимно многие медики признались, что ошибки тщательно скрываются. Устав предусматривает, что врач должен ставить в известность не только начальство, но и коллег, и пациентов, однако, это не делается. Полагаю, читатель уже из изложенного понял, что точной статистики ошибок нет и быть не может.

Например, обозреватель «Русской Рекламы» М. Трипольский, ссылаясь на статистику, в 2008 г. писал, что в США ежегодно совершается 98 000 медицинских ошибок, которые приводят к гибели людей. Администрации госпиталей откровенно не желают предоставлять копии из истории болезней умерших, а если выдают такие документы, то там отсутствуют причины смерти. Как говорится – концы в воду! И это тоже противоречит федеральному закону о копиях историй болезней.

Лично я замечу, что статистика, использованная Трипольским более чем скромна.

Согласно данным медицинской группы HealthGrades, обследовавшей работу всех 5 000 национальных госпиталей, 242 из них признаны безопасными с точки зрения количества совершаемых медицинских ошибок (значит есть некое негласное количественное допущение, позволяющее говорить о безопасных госпиталях). Ни один из 59 госпиталей Нью-Йорка в этот список не попали.

Всего за 2003–2005 годы американские медики совершили 1,16 млн ошибок, которые привели к смерти 247662 пациентов.

34% – ошибки, связанные с послеоперационным заражением кровисепсисом. 19% – респираторные проблемы. 12% – бактериальные инфекции.

Медицинские ошибки обошлись программе Медикер в 8,6 млрд долл. за три года. Многие доктора, допустившие ошибки, продолжают практиковать, несмотря на то, что у некоторых из них были десятки дел, дошедших до судебных исков. В 2006-2007 годах в госпиталях Нью-Йорка количество ошибок возросло. Причем, общим по стране является удаление здоровых органов вместо пораженных, передозировка лекарств, забытые в теле пациента после операции инструменты, салфетки, ватные тампоны.

А. Валерьева (РР, июль 2006) приводит уже более правдоподобную статистику по США. Она пишет, что от ошибок страдают ежегодно около 1,5 млн чел., что ошибки происходят на каждой стадии взаимодействия человека с лечебным учреждением, начиная с чисто административного этапа заполнения бумаг, и, что только по этой причине ежегодно умирает примерно 7 000 человек. Каждый год из-за ошибок США теряют 3,5 млрд долларов.

А. Непрокин тоже пишет, что госпитали скрывают правду, что действует негласный заговор молчания и фальсификации документов.

У меня вызывают презрение те обозреватели, которые оправдывают ошибки большой загруженностью врачей. Я наблюдал эту загруженность, которую могу назвать показухой, разгильдяйством, отсиживанием, пустой болтовней, праздным времяпрепровождением и т.п. Иначе как объяснить, что, например, смерть ребенка наступила из-за того, что его целые сутки доктор не удосужился осмотреть, смерть мужчины, в брюшной полости которого после операции забыли дренажную трубку. Или – повесился пациент, за которым никто не наблюдал. Или, ой, – удалили не ту почку, не заметив, что ранее была удалена вторая почка; отрезали не ту ногу!!! Каждый

день в мире 90 000 подобных неудачных операций. Если отрезали не ту ногу или руку, то человек еще может жить, оставаясь инвалидом, но тысячи смертей и инвалидов имеют место, казалось бы из-за пустяка. Например, женщине сделали педикюр. В процессе подрезания ногтей мастер случайно поранил палец. Стопа распухла, появилась гангрена, ногу пришлось отрезать. Или мужчину, по глупости уговорили удлинить его пенис за солидную сумму. Подруга не советовала ему это делать, но он сделал операцию. Неудачно – боль, проблемы с мочеиспусканием. Новая операция и очередная неудача. Удалили много кожи и пришлось снова сшивать. В результате пенис стал значительно короче. Половой гигант стал импотентом и подруга, ради которой он старался, бросила его.

Около трети всех женщин, решивших увеличить пышность бюста с помощью силикона, имеют плачевный результат. Ежегодно в разных странах делаются сотни тысяч ненужных операций или сомнительных. К ним относятся: удаление зубов мудрости, лечение воспаления среднего уха, выскабливание или удаление матки, удаление миндалин... ало того, такие операции заканчиваются смертельным исходом для сотен детей. В США, по приблизительным оценкам, ежегодно выполняется около 2,3 миллиона ненужных операций, и в среднем 12 000 человек погибают вследствие осложнений после них.

Более 2 млн пациентов ежегодно заражаются различными инфекционными и грибковыми заболеваниями во время пребывания в госпиталях (информация Центра Контроля Заболеваний и Профилактики). Согласно исследованию, проведенному сотрудниками университета Цинциннати. Э. Майнбергом и П. Штерном 21% из 1050 специализирующихся в хирургии рук ортопедов хотя бы раз ошибаются в выборе места операции (сообщение Рейтерс). Две трети ошибок приходится на неправильный выбор пальца, а несколько десятков хирургов оперировали на здоровой руке, перепутав сторону тела (РБ, февраль 2003).

Группа исследователей Гарвардского университета пришла к выводу, что около пятой части госпитализированных принимают медикаменты только во вред себе, а самая распространенная ошибка персонала – назначение более сильной дозы препарата. В результате, более половины пациентов после выписки должны были бороться с осложнениями (диарея, обезвоживание организма и др.) /РБ № 26, 2003/.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, смертность от лекарств находится на пятом месте после травм, болезней сердца, сосудов, злокачественных опухолей.

По данным Института медицины, смертность от лекарств составляет 30% от всех врачебных ошибок. По данным Центра Контроля Болезней и Профилактики около 100 000 пожилых американцев из-за побочных действий лекарств ежегодно подвергаются госпитализации.

Имеет место как абсолютная вера больных врачам, лекарствам, любовь к лекарствам, так и несоблюдение правил их хранения; имеют место проблемы с памятью с соответствующими последствиями в контроле за использованием лекарств.

Следует напомнить и о том, что (по данным Американской ассоциации Фармацевтических исследований и производителей), в разработке находятся экспериментальные лекарственные препараты, и они проходят клинические испытания в основном на людях старше 65 лет.

Особо хочу подчеркнуть, что только в 10% случаев пациенты подают иски в суд за ошибки медиков. Это значит, что остальные 90% случаев остаются безнаказанными и скрытыми.

А теперь главное в этой статистике. Имея богатейший опыт, в том числе в методиках научных исследований, в видении различных взаимосвязей и взаимозависимостей в любой исследуемой системе, наблюдательность, огромный опыт руководства и личного участия в физиологических, гигиенических, медицинских, социальных, психологических и иных исследованиях, у меня сложилось свое обоснованное мнение. Чтобы читатель не думал, что я взялся за написание книги, ничего не понимая в медицине, это не так. Основные штрихи в том, что вплотную наукой я стал заниматься с 1965 года и продолжаю это делать сейчас. Опуская педагогическую работу и эксперименты, социальные, психологические, управленческие, экономические, замечу, что более семи

лет я непосредственно возглавлял группу научных работников (Рижский филиал ЦНОТУПРХ). Мы занимались как отраслевой, так и тематикой по заданию Госкомтруда СССР по вопросам физиологии, гигиены труда и медицины. Имели впечатляющие успехи. Кроме того, я на общественных началах возглавлял более четырех лет группу докторов наук и специалистов при Совете Министров Латвии и Госкомтруде Латвии, в том числе по этим же вопросам, и готовил рекомендации правительству.

Имею опыт наблюдения состояния дел в госпиталях Латвии и особенно богатый – в Нью-Йорке. Мало того, как человек любознательный, я поработал в организации, оказывающей услуги больным на дому (от собствено услуг до ремонта медицинского оборудования и приспособлений); для интереса прошел полный курс (на англ. языке) обучения и сорокадневную практику по наиболее распространенной специальности иммигрантов: уход за больными и получил соответствующий документ. Но, главное, я более трех лет присматривал за двумя больными – хозяевами трех домов, в одном из которых я жил бесплатно за то, что добровольно взвалил на себя еще и бремя вести полностью хозяйство (ремонты, уборки, финансовые дела и др.), готовить пищу, наблюдать днем и ночью дома и в госпиталях, где они были частыми пациентами.

С 2010 г. я сам стал постоянным клиентом госпиталя, что дало возможность испытать на себе и наблюдать все прелести американской медицины.

Итак, старику, за которым я присматривал, было 93 года, и рак почти всех органов при выводе кала через трубку в животе. Полагаю, не надо особо пояснять, что это очень неудобно, тем более, что фирменные мешочки, наклеиваемые на место выхода испражнений, оказались крайне несовершенными, но и их приходилось доставать с трудом и в большом количестве. Оказалось, что мешочки малой емкости и слабо держатся, особенно при выделении газов. А это означает, что пациент часто оказывается испачканным своими отходами. Запах, отмывка, стирка... еудобны они и для прогулок или отлучений от дома на несколько часов по той же причине их малого размера.

Как пытливый инженер, я быстро нашел решение вопроса – нашел магазин, где продавались пищевые мешочки с замком, в аптеке приобрел хорошо приклеивающийся тейп шириной примерно 10 см, в хозмаге купил хороший клей для обратной стороны тейпа и пластика. В результате на больших размеров мешочках я приклеивал тейп тыльной стороной и вырезал нужных размеров дырку для испражнений. Такой мешок оказался очень практичным, особенно в части надежности, продолжительности использования, и избавлял от случайного пачкания нечистотами. Я их сделал множество – на месяцы.

Жена жила отдельно в другом доме (через дорогу). Ей было далеко за 70 лет и имела большой букет заболеваний. Она была настолько больна, что ей было тяжело быть как сидя, так и лежа. Она постоянно стонала и просила помочь сменить позу. В особо трудных случаях приходилось вызывать домашнего врача, который делал ей укол, что ее успокаивало на пару-тройку часов. Естественно, что часто отправляли в госпиталь как ее, так и мужа. Муж – еврей, жена – мексиканка. Иногда я не мог быть одновременно у двух больных и передавал ее просьбу соседке – мексиканке, которая тоже жила в их доме и часто помогала. Думайте сами, что это такое – совпадение или система, но чаще его увозили в считающийся одним из лучших еврейских госпиталей, а ее – в «интернациональный» «хороший» госпиталь (КонейАйленд в Бруклине). Иногда они попадали вместе в КонейАйленд госпиталь.

Посещения больных ограничены по дням и времени. КонейАйленд госпиталь создавал впечатление тюрьмы. Одежду больного забирали, в палате было много больных, и человек семь или больше полицейских, следивших за порядком. Несмотря на многочисленные просьбы мужа и жены поместить их койки рядом, никто не обращал на это внимания. На призывы о помощи тоже не было реакции. Когда жена упала с кровати, я хотел ей помочь, то полицейский тут же пригрозил удалить меня. Время моего визита истекло, а женщина осталась лежать на полу.

Как оказалось через несколько лет, при посещении моего знакомого в палате этого же госпиталя, там оказался приветливый русскоязычный персонал, пациент был доволен обслу-

живанием, интенсивно выздоравливал, шутил. Его перевели в другой госпиталь и он вскоре скончался в трудоспособном возрасте.

Моя клиентка очень боялась обслуги, которую для присмотра выделяли городские фирмы. Ей часто почему-то присылали мощных упитанных афроамериканок. Они ничего не хотели делать, а рабочие часы начинали с интенсивного пожирания приготовленной мною пищи. Дело в том, что я очень вкусно готовил для своих поднадзорных, они были очень этим довольны. А хозяин еще и с претензией на кошерную пищу.

Хозяйка много раз просила руководство фирмы присылать мексиканок, но тщетно. Тогда просила никого не присылать.

Попадая в БесИзраель госпиталь (тоже в Бруклине), мой подопечный, когда мог еще двигаться, и по правилам ежедневно должен был делать прогулки по палате в сопровождении специальных помощников, за многие месяцы имел такое удовольствие два раза в моем присутствии, остальные разы – это моя инициатива и настойчивость – я его «выгуливал» сам. Так как я был почти ежедневным посетителем и в любое время суток, то персонал привык и не чинил мне никаких ограничений. Еще бы, ведь я выполнял их работу. Мой подопечный не мог сидеть даже несколько минут, ему было тяжело сидеть, а медсестры заставляли его сидеть по три-четыре часа подряд. Если бы не я, то наверняка это сократило бы ему жизнь. Кроме того, ему постоянно делали обезболивающие уколы, и он находился в полусонном состоянии, еле ворочая языком во время наших разговоров. В этом часто не было никакой необходимости, особенно, когда я его «расхаживал», приободрял, и он не жаловался на боли.

Старик был не жадный, всегда врачам давал сотню-другую за визит, а медсестрам тоже по 20-30 долларов за обслуживания, полагая, что оно улучшится. Он говорил, чтобы я каждый раз приносил ему несколько десятков долларов. Я приносил, он клал их в тумбочку, и в мое отсутствие их благополучно разворовывали.

Я заметил, что ежедневно по палатам ходили евреи (пейсатые) и нагло предлагали больным распорядиться их имуществом. В мое отсутствие они так обработали моего подопечного, что он намеревался все завещать какой-то израильской организации. Вдруг, зачастил племянник по линии жены, и в сговоре с лечащим врачом стали уговаривать больного подписать бумаги на распоряжение собственностью. Потребовалось опять мое вмешательство, чтобы избавиться от тех и других. Я напомнил ему, что у него есть дочь в Белоруссии, которой он многие годы помогал, однако, когда он попал в госпиталь, она не особо спешила на помощь, ссылаясь на занятость по работе. Видимо, это обидело его и он все время жаловался, что все покинули его и только обо мне говорил, что хотел бы иметь такого брата.

Кстати, в часе езды в Нью-Джерси жил его брат с семьей, но они были не очень дружны. Жена брата не считала дочь законной, видимо были и другие причины разногласий. Я чувствовал из разговоров, что на почве дележа собственности (два дома были записаны за женой и один за моим подопечным). У жены моего клиента была дочь от другого брака. Оба родителя ей не просто постоянно помогали, но супруг на свои деньги купил не только упомянутые три дома, но и квартиры во Флориде и в Нью-Йорке для дочери. Несмотря на это, на слезные просьбы больной матери о помощи, та отказывалась приезжать и даже матом посылала ее куда подальше.

Наступило время, когда стрик попал в реанимацию. И опять мне, в виде исключения, разрешили навещать его там. Потом признали, что благодаря мне он выкарабкался из безнадежного положения. Я постоянно его подбадривал, рассказывал о состоянии его хозяйства и т.д., зная, что в мозгу есть сторожевые пункты, отвечающие за борьбу организма с болезнью. Внешне вы не замечаете реакции, но процесс идет, и общение с больным часто приводит к его выведению из комы. Через пару недель его уже перевели в общую палату, а оттуда – домой. Дома он еще почти два года слегка ходил, но, в основном, передвигался в коляске. Чаще время проводил с женой, чем она была настолько довольна, что согласилась переписать на него один из своих домов. На меня обиделась, что я больше уделял внимания ее мужу, а не ей. Не хотела понять, что

я вовсе никому ничем не обязан, что муж находился в реанимации, что она женщина, и я даже по законам США не имею права ее сажать на унитаз и т.п. Так я перестал ее навещать вообще. Вскоре она умерла, не успев переписать на него дом. Так как я проявил инициативу и все же вызвал его дочь из Белоруссии, то решил передать уход за больным ей, чтобы она прочувствовала, что это такое. Приехал и ее взрослый сын. Получилось так, что я отвез больного к адвокату для переоформления дома в назначенное время, а она работала со своими знакомыми и перенесла прием на другой день. Разговоры о болезни и просьбы о приезде адвоката на дом не увенчались успехом. Потом она согласилась приехать на дом, но было уже поздно, дарительница дома умерла, и дома достались ее нерадивым дочери и племяннику.

Когда я перестал присматривать за больным, его дочь поняла, что это за работа и хотела уехать, отказавшись от наследства. Сын поддержал ее. Сначала я их уговаривал, потом больной. Уговорили. На 86 году дед был только лежачим и умер. Дочь получила дом и около 80 000 долл. в банке. Я получил завещанное бесплатное жилье на всю жизнь (комнату).

Однако, мне хотелось обособиться и я со временем получил от города отдельную квартиру в центре Манхеттена, где и продолжаю жить.

В 2010 г. съев солидную порцию арбуза (естественно модифицированного без семян), я почувствовал, что не могу мочиться. До этого, я проведал своих родных в Санкт-Петербурге, где невестка провела меня по всем врачам госпиталя в целях определения состояния моего организма. Обнаружена солидная опухоль мочевого пузыря и рекомендована операция. С этим я уехал в Нью-Йорк и, естественно, не спешил оперироваться. Перерыл гору литературы и нашел простой рецепт – массаж. Стал ежедневно массажировать, а когда после арбуза стал усиленно тужится, чтобы помочиться, то были невероятные боли, и моча незначительными порциями пошла с кровью, так было несколько дней. Потом меня стало тошнить, головокружение, общая слабость на грани потери сознания. Позвонил товарищу, чтобы он вызвал скорую и объяснил как меня найти и куда везти. Его жена работала в NYU госпитале (он же и учебное заведение) медсестрой и, естественно, они считали, что это лучший госпиталь (так считают многие работники госпиталя, об этом пишут и в своих документах). У меня хватило сил открыть дверь, но до дивана дойти не смог и свалился у двери. Скорая пришла минут через 15. До госпиталя ехали еще столько же. Там меня переместили на больничную кровать на колесах, вызвали переводчицу, и несколько человек стали задавать вопросы. Мне стало немного легче и я смог отвечать на эти вопросы. Это заняло не менее часа, и потом меня поместили в отдельную палату с круглосуточным дежурством медсестры. Два дня не кормили, потом прикатили диализ-машину и подключили меня на 4 часа. Как оказалось, определили, что не работают почки (позже записали, что болезнь хроническая, а причина вирусная). Там меня навестила жена моего товарища, сказала, что она медсестра этого госпиталя и попросила быть ко мне внимательнее. Впрочем, на отсутствие внимания жаловаться грешно, его было с избытком, и, когда я самостоятельно пожелал пойти в туалет (в той же палате), мне не разрешили, хотя я чувствовал, что могу ходить. Потом определили, что у меня опухоль простаты с подозрением на рак. Поставили катетер, моча шла с кровью почти месяц. Меня интенсивно уговаривали сделать операцию. Я подумал, что заодно разберутся и с опухолью мочевого пузыря и согласился. Однако, оказалось, что путем массажа я сам избавился от опухоли в мочевом, потому и постоянная кровь в моче была до заживления. Катетер передержали, и потому даже после операции на простату, были проблемы с мочеиспусканием и др. Как ребенок, использовал памперсы. Да, до этого была еще операция в районе правого предплечья для подключения к диализ-машине, а в правом паху – по установке фильтра (якобы против тромбоза). На левой руке сделали под общим наркозом операцию по вживлению трубки (фистула) для подключения к диализ-машине. То есть, больше месяца использовали подключение на предплечье, но оно считается более опасным и вынужденным до «созревания» фистул на руке. Так, за короткий срок в моем теле сделали немало дыр, ставших шрамами. После четырех дней из одиночной палаты меня перевели в двухместную. Потекли

будни больничной жизни. Я очень волевой, терпеливый и настойчивый, не люблю обременять кого либо уходом за собою и потому сразу стал самостоятельно себя обслуживать. Разумеется, медсестры были рады. Но не рад был я, так как в палату поместили пациента 84 лет, который Не ходил в туалет, а делал все под себя. Запах был невероятный. Мало того, он любил внимание медсестер, часто их вызывал по сигнализации, заигрывал с ними, платил им за то что они давали ему возможность щупать, их и его пенис. Уместно сказать, что одна из смен состояла из афроамериканок, в том числе мать и дочь. Каждую смену они пьянствовали, грубо обращались с пациентами, не обращая внимания на их возмущения. Одна из них пыталась приставать ко мне. На звонки моего соседа они тоже не всегда реагировали, и он лежал в своем дерьме. Так длилось недели две. Однажды ночью через тень на отгораживающей нас занавеске, можно было понять, вернее, было похоже, что медсестра как бы устроившись сверху старика, занимается с ним сексом. Далее – тишина. Больной непривычно молчит, а медсестра тихонько о чем-то поет всю ночь и не отлучается от старика. Такого раньше не было. Утром вся смена забегала, забила тревогу, набежало около полутора десятков врачей, охраны, представителей каких-то организаций. Оказалось, старик умер. Меня срочно перевезли в другую палату, и никто не задал мне ни одного вопроса. В открытую дверь была видна суета, переговоры там присутствовавших. Потом колокол громко известил о смерти пациента.

Впоследствии я узнал, что лишь одна медсестра была уволена, а две другие после этого были предельно вежливы.

В новой палате опять старик в возрасте за 80 лет. Извините за выражение – натуральный пердун и воздух опять не лучшего качества. Он оказался любителем громкого телевидения и среди ночи болел за какие-то спортивные команды. Через несколько дней и его не стало. Один день я кайфовал в одиночестве, но потом подселили какого-то тоже старичка, к которому приставили оплачиваемую помощницу. И опять всю ночь работает телевизор, между ними громкие разговоры, то же с посетителями, а когда молчит больной, по телефону активно болтает помощница, которая среди ночи начинает интересоваться моей биографией. Потом его куда-то перевели и опять я полдня кайфовал один. Подселили очередного старичка, хорошо, что молчаливого и, видимо с хитринкой. Видно, что здорово болен, но с врачами разговаривать не желал. Его через пару дней залечили и увезли в мир иной.

Теперь о другом. В госпитале все двери в палатах открыты круглосуточно. Шум как в заводском цеху. Постоянно слышно как работает, видимо, печатный цех, громыхает все что перекатывают, перемещают, откидывают (боковины кроватей), посуда до и после кормления, звучат на разные лады и долго карманные телефоны. Среди ночи кто-то поет, а кто-то орет истошно «Хэлп!» (Помогите!). Медсестры что-то с хохотом обсуждают. Однажды даже слышал, что гадали кто я и сравнивали мою фамилию с Рейган. Вообще все американцы, в том числе медперсонал, разговаривают очень громко, в том числе, – ночью.

Далее, примерно через каждых три часа берут кровь на анализ. Так как у американцев узкая специализация, то другая медсестра через некоторое время и примерно с таким же интервалом подкатывает прибор для замера давления и температуры. Еще одна разносит уколы или баллоны с жидкостью для капельницы. Если к этому добавить визиты родственников, врачей (около 5 ежедневно) и студентов группами и поодиночке, а также трехкратное кормление, приборки, смену белья, поездки (в кровати с провожатыми) на другой этаж на диализ и обратно и многое другое, то оказывается, что нет окна более 3 часов для сна. Первые 18 суток я маялся без сна, пребывая в полудреме. Потом высказал свое ПФЕ лечащему врачу, он немного послушал, потом сказал: «Остальное скажите другим врачам, я занят» и удалился. Но кое-что сделал. Ночью не стали часов 5 тревожить.

Летом жарище, духотище и есть работница, которая обязана следить за условиями. Эта красотка с порога, не заходя, для проформы спросила: «Как вы?» и удалилась, больше не появлялась. Телефон при моей кровати не работал, обещали наладить тот же день. Сделали на третий

день. На диализ везут в своей кровати обычно двое рабочих. Лифты перегружены и приходится долго ждать. Лифтами управляют лифтеры и записывают кого куда перевезли и в какое время. В самом госпитале диализ-машин мало. Кажется не более 6. На мой взгляд, медсестры там не творчески подготовлены и не умеют подключать к машине так, чтобы пациент мог свободно ворочаться. Заставляют не шевелиться. А попробуйте 4 часа не шевелиться! Проблема в том, что они не соображают как можно закрепить иголки, чтобы они не шевелились, когда шевелится пациент – машина начинает тревожно сигналить. Впоследствии, проходя эту процедуру в специальном офисе, я научил всех, кто меня обслуживал, как правильно надо закреплять иглы. По моему методу я мог делать любые движения, а иглы оставались без шевеления.

В госпитале после диализа опять неразбериха. Рабочие ждут иного пациента более получаса, пока он не закончит процедуру, чтобы отвезти его в палату, те же, кто уже закончил, остаются без внимания.

Абсурд в том, что клиентам диализа не рекомендуют пить жидкости более трех чашек. В то же время, на столике всегда в избытке вода, еда состоит из супа, чашечки или двух сока, молока, стакана чая или кофе. За день набирается тройная запретная порция жидкости. В то же время, на одном из сеансов у меня так пересохло во рту, что я не мог уже говорить, знаками показал, что хочу пить, повторял это несколько раз, наконец, минут через 15 соизволили дать мне кубик льда.

Кстати, замечу, что в госпитале меня приучили пить воду со льдом или сосать кубики льда. Вам, читатели, рекомендую это. Я закалил этим себя так, что забыл, что такое кашель, простуда.

Далее, о новых абсурдах. На спецаппаратуре проверили мои кровеносные сосуды. Они оказались в отличном состоянии, но в паху (правая нога) обнаружили якобы тромб (нечто темноватое). Естественно отметили это в документах. Я лет тридцать назад испытал что такое тромб и сам стал предлагать простые и известные способы борьбы с ним. Оказалось, что в госпитале этим не занимаются (так врач сказал), и что не могут определить новый это или старый тромб, и будут следить за ним.

Читатель, вероятно понял, что сказано, вовсе не значит сделано. Терапевт, которая ежемесячно назначала мне свидания, полгода при визитах замеряла температуру, слушала сердце и вспоминала о тромбе, а также не забывала выставить дополнительный счет за обслуживание и грозила судом в случае неуплаты, и это при том, что у меня все покрывается страховками. Аналогично действовали уролог и др. Вскоре забыли о тромбе. Тут я обозлился не на шутку и напрочь отказался от всех, кроме нефролога, который был более внимателен и даже звонил мне домой. Уролог и хирург писали мне письма, упоминали сколько лет они работают, какой у них богатый опыт, приглашали на семинары. Но я считаю их малоквалифицированными и не желаю встречаться.

Другие повседневные особенности. Каждый врач при осмотре, тем более – медсестра, выдающая лекарства, делающая уколы, подключающая жидкости к капельнице, обязаны проверить фамилию, имя и дату рождения, указанные на браслете каждого пациента. Однако, это не всегда делается и, если бы я не был начеку, то дважды мог получить уколы, которые предназначались не мне и трижды дополнительные жидкости, подключаемые к капельнице, – тоже не мои.

Столкнулся и с невероятной тупостью медсестры, замеряющей давление. Запрещено замерять давление на руке, на которой сделана операция и расположены фистулы для подключения к диализ-машине. Заходит чернявая (политкорректно – афроамериканка) и повязывает мне левую оперированную руку. Я ей – нельзя мол, левая после операции... на мне: это для тебя левая, а для меня – правая. Да, она сидит ко мне лицом и для нее это справа. Так и ушла при своем мнении. Я вызвал старшую медсестру и попросил написать объявление, повесить его у моего изголовья, о том, что на моей левой руке запрещено замерять кровяное давление. Но конфликт повторился, несмотря на объявление, и я сам не дал ей повторить ошибку. В дальнейшем, она ко мне не появлялась.

Не появлялись и те, которые пытались сделать не мне предназначенные укол и капельницы, – не извинились, не попрощались.

Особо о питании. Кормят хорошо. А недоумение вызывает, то, что меню именное, но каждый предшествующий день каждому пациенту дают карандаш и меню. Поужинав, с посудой забирают меню с пометками желаемого. Цены ресторанные и заказывай, что хочешь из перечисленных вариантов. Иногда приносят все, что заказываешь, иногда некоторые блюда меняют. Наиболее частые ошибки: забывают положить пакетик с чаем и дают лишь кипяток, забывают положить разовый набор из ложки, вилки, ножа и т.п. Разрыв между ужином и завтраком 12 часов, так как спать почти не удается, то ночью хочется есть. Приходится приспосабливаться: заказывать столько, чтобы что-то можно было отложить на ночь. Иногда, в нарушение своих же правил, еду подают во время диализа.

Однажды я попал в госпиталь, не захватив мост, как говорится, через рот, значит, не мог жевать пищу. Сообщил об этом кому следует, записали, что надо кормить пищей, не требующей жевания. Принесли подобие жареной ножки. Это нечто даже ножу не поддалось. Кроме того приложили несколько длинных ломтиков морковки. Далее, повторилось подобное при очередном кормлении. Высказал, что о них думаю. Исправились.

Наконец, до выписки из госпиталя и в день выписки, пациента навещает социальный работник. Спрашивает, нужен ли помощник для обслуживания на дому и обещает транспорт для доставки домой. Последний приходится ждать часами, не выдерживаешь и уходишь, решая проблему самостоятельно. Разумеется, я не описываю все детали происходящего. Замечу лишь, что был такой щеголеватый доктор, который заходил, здоровался, делал жест, что хочет вас послушать, но едва коснувшись фонендоскопом одежды пациента, тут же одергивал руку и с восклицанием О,кей! Уходил. И правильно делал, зачем себя утруждать, тем более, что вымирали те, которым уделялось много внимания.

Считаю положительным то, что после выписки из госпиталя вам на дом приходит письмо-анкета (якобы анонимная). Сама по себе анкета глупая (я вообще убедился, что американские исследователи слабы в вопросах методик и, в том числе, составления опроссников). В данном случае их интересует отзыв (оценка в баллах) врачей и другого персонала, но есть призыв добавить другие свои соображения. Воспользовавшись этим, я выдал им около трех десятков наиболее значимых претензий. Среди них, естественно, упомянул, что сон – лучшее лекарство, что несколько заборов в день крови и замеров давлений – никак не влияют и лишни, скорее кровь нужна для студентов-практикантов, но это следует упорядочить; написал о постоянных шумах и всем остальном. И что вы думаете? Попадаю в очередной раз в госпиталь и – о чудо – почти все мои рекомендации учли. Полная тишина, ночью свет выключается и медсестры тихо входят с фонариком, отменили ночные заборы крови и замеры давления. Красота, спи – не хочу! Прибежала представительница столовой посмотреть, кто такой Вельган, который посмел жаловаться, высказалась, что я мол много ем и убежала. Я понял, что анкета, все же не анонимна. Но все равно порадовался уже не только за себя, но и за всех пациентов.

Что касается много ем, то это к количеству наименований, а фактически, чай, сахар, чайная ложечка (пакетик) масла, столько же в упаковочке желе, пакетик сока, молока, кусочек хлеба или булочка – это уже 7 наименований. И все это на один глоток. Самыми весомыми являются первые и вторые блюда. Всего набирается 10-12 наименований. Но режим делает свое дело, и если на первых порах я потерял более 10 кг, то потом быстро наверстал их.

Теперь об диализ-офисе, куда меня уже несколько лет возят как на работу три раза в неделю. С первых же дней столкнулся с низкой квалификацией медсестер (медбратьев). В госпитале многие медсестры даже с трех раз не могли попасть в вену для забора крови. Орудовали как ломиком. В результате рука постоянно была распухшей и синей. Тут опять столкнулся с тем же. Теперь месяцами уже другая рука была распухшей и синей. Никаких извинений, даже со смешками предлагали приложить ледяной компресс. Пришлось инициативу брать в свои руки. Там тоже ежегодно присылали анкеты из медикер-офиса, находящегося на протиивоположной части страны. Реакции на замечания никакой. Плохо, что часто меняются те, кто обслуживает

пациента (ротация) и текучесть кадров. Не редки такие ошибки, как неверное введение игл, их закрепление, установление режимов на компьютере и др.

Я быстро освоился и стал руководить процессом. Начинал по указанию врача с продолжительности процедуры 4 часа. Вскоре заметил, что после трех часов начинает сводить ноги и появляются сильнейшие боли. По этой причине за три месяца выторговал у лечащего доктора снижение времени процедуры по 15 минут в три приема, доведя его до 3 час. 15 мин. Потом заметил, что если ограничивать количество употребляемой жидкости, то слишком падает давление, слабость, головокружение, туман в глазах, иногда потеря сознания. Пришлось уговаривать врача повысить «сухой вес», чтобы можно было больше потреблять жидкости, меньше откачивать ее машиной и, таким образом, удалось несколько стабилизировать кровяное давление. Первый год ежедневно брали кровь на анализ, после упомянутого моего заявления, стали и тут брать только один раз в месяц. Теперь каждому медбрату и медсестре я сам показываю как и в какое место следует вставлять иглы и как их закреплять, а также отключать пациента, какие параметры задавать компьютеру.

Благодаря этому я избавился от многих проблем. Остается вопрос множества предписанных таблеток. Для себя я выторговал только четыре наименования, категорически заявив, что не желаю ими питаться и использовать любые прививки. Из выписанных таблеток, одного наименования таблетки не принимаю вовсе, а трех других наименований – иногда. Врачу и медсестрам говорю, что принимаю все, что прописано. Анализы крови регулярно отличны и достигаю я этого путем правильного питания, а не за счет таблеток. Все довольны.

Мои соседи по диализу принимают около 15–20 наименований лекарств, но чувствуют себя только хуже. Аналогичная картина была с упомянутыми мною мужем и женой. При разных заболеваниях они получали по 20 почти одинаковых наименований лекарств. Мужу повезло, что я ограничивал их потребление. В совокупности с описанным, мне удалось продлить ему жизнь почти на три года, хотя в таком возрасте, это более чем сложно.

Сейчас остается проблема транспорта. Дело в том, что мой попутчик имеет продолжительность диализа на 40 мин. дольше. Кроме того, у него проблемы с туалетом до, во время и после диализа. Мало того, он медлителен (копуха) и подключают его к машине последним. В результате, я вынужден ждать его почти полтора часа. Ныне я решил рискнуть и после диализа стал ходить домой пешком. Двигаться полезно, дорога занимает час без особой спешки. Это тем более полезно, что я много сидя пишу книги и картины и диализ тоже сидя (полулежа). Дома немного лишь занимаюсь приседаниями и гантелями.

Итак, столь подробно откровенничаю потому, что хочу показать, что ошибки совершаются ежедневно по отношению к каждому пациенту и они не только медицинские, но и организационные, материальные, морально-психологические и другие. Другими словами, вся статистика ошибок (даже медицинских) в разы занижена. Призываю также самообразовываться, чтобы слепо не идти на поводу пока малограмотной медицины.

КОМПЕНСАЦИЯ ЗА ОШИБКИ

В 2010 г. в журнале Archives of Internal Medicine опубликованы результаты опроса 1230 врачей. У них спрашивали, направляют ли они пациентов на анализы и процедуры, не являющимися необходимыми для постановки диагноза и лечения, чтобы обезопасить себя от судебных исков. 91% врачей ответили положительно.

Что ж, это не плохо, особенно, если бесплатно. Но, во-первых, бесплатно далеко не для всех. Во-вторых, часто тестируют не по профилю болезни. В-третьих, миллионы ошибок имеют место быть!

При чем тут процедуры, если, например, роды принял настоящий мясник. Ситуация требовала кесарева сечения. Вместо этого доктор тянул ребенка за головку, потом за плечо, что привело

к его перелому и параличу руки. На суде он пояснял, что ребенку сделали две операции, но рука остается недоразвитой и укороченной, пальцы не шевелятся.

Приговор: выплатить 4 млн долл. (70% – врач и 30% – госпиталь). Да, но ребенок-то (девочка) остался инвалидом.

Из Италии к доктору Д. Лидерману из Стейтен-Айлендского университета приехало 9 раковых пациентов. 7 из них скончались. Был возбужден коллективный иск на сумму более миллиарда долларов за обман и ложную рекламу, обещавшую пациентам избавление от болезни. Среди умерших был рок-легенда Д. Харрисон.

Доктор тоже не из рядовых. Он был директором отделения радиационной онкологии госпиталя. Суд обвинил его в том, что он ездил в Италию, за взятки у местных докторов собирал отзывы об эффективности метода «стереотактической радиохирургии». Реклама велась на телевидении и посредством сфабрикованных брошюр и видеофильмов. Приехав на лечение, пациенты не получили даже языкового перевода, их нужды игнорировались, мало того, на их претензии следовали угрозы возвращения в Италию без лечения.

Два доктора одного из бруклинских госпиталей ошибочно диагностировали состояние роженицы. Проявлена халатность медиками – несвоевременная помощь. Результат: ребенок получил травму мозга. Судебная тяжба длилась 10 лет. Верховный суд постановил выплатить 31 млн долл. Но деньги деньгами, а уже 17-летняя девушка прикована к коляске, ее руки и ноги с трудом повинуются ей, а уровень психического развития не достигает уровня 5-летнего ребенка. Естественно, к ней привязана семья. 16-летняя сестра бросила школу и целиком посвятила себя больной матери и сестре.

По Нью-Йорку в 2002 г. было 300 исков, обошедшихся 190 млн долл. В 2004 г. город выплатил 576,6 млн долл. по 11660 искам...

В целом по стране медицинские ошибки обходятся в 55 млрд долл. в год. 2,4% годового бюджета системы здравоохранения приходится на адвокатов и судебных представителей.

Адвокаты справедливо призывают граждан обращаться к ним по разным причинам, тем более, что жизнь дорожает и материальные компенсации призваны оказать хоть какую-то помощь пострадавшим. Кроме того, не просто победить в спорах с врачами и их адвокатами.

Например, у пациента обнаружены симптомы заболевания бронхов. Вместо того, чтобы направить его на CN-Scan и биопсию, что выявило бы клеточную лимфу, ему поставили диагноз «бронхит» и вручили ингалятор с лекарством. Рак можно было лечить, но упущено время, пошли метастазы, что затруднило дальнейшую терапию. Не удалось остановить разрастание опухоли и сохранение трудоспособности.

Суд обязал выплатить 1,5 млн долл.

У молодой беременной женщины, страдавшей ожирением, наблюдались симптомы рвоты, быстрой потери веса и обезвоживания. Врачей это не встревожило. Позже оказалось, женщина страдала от гиперемезиса. В результате, она была лишена необходимых витаминов и у нее развилось состояние полиневропатии, что привело к частичному параличу ног и их временному обездвиживанию.

Дело было урегулировало за 1,4 млн долл.

У мужчины в области лодыжки развилась инфекция, которую врачи лечили неверно. В кости развилась инфекция остеомелит, пришлось делать серию операций.

Иск урегулировали за 1 млн 250 тыс. долларов.

Профессор сломал ногу из-за неровности поля для бейсбола, принадлежащего городу Нью-Йорк, когда привел своих учеников на игру между студентами и преподавателями.

Компенсация – 1 млн долларов.

Полагаю, нет смысла описывать миллионы ежегодных исков, – бумаги и времени не хватит. Имейте в виду – проблема не в исках, а в миллионах до смерти залеченных и ставших инвалидами.

Но и иски имеют роль. Бывший президент Буш-мл. решил помочь врачам и вместо ужесточения мер, направил в Сенат проект закона, который налагает жесткие ограничения на судебные

иски против врачей и госпиталей по факту медицинских ошибок. В частности, судам предлагалось ограничить максимальную сумму компенсаций 250 тысячами долларов.

Думаю, что только такой «гений» управления как Буш мог додуматься до такого. Считаю, что это пособничеством в преступлениях.

Естественно, против этого выступили адвокатские конторы, медэксперты, страховые компании и союзы потребителей. Документ сочли ущемляющим гражданские права жертв медицинского произвола, только от которого помирает около 100 000 пациентов!!!

Пытаясь изменить ситуацию, правительство попыталось создать специальный центр безопасности пациентов, в который медицинские учреждения в законодательном порядке были обязаны докладывать обо всех случаях врачебных ошибок. Но против этого решительно выступили администрации больниц и идея заглохла. Медицинская мафия победила.

Особо хочу отметить, что American Board of Internal Medicine (ABIM) выдвинул обвинения против 139 врачей, замешанных в мошенничестве с вопросами тестов на получение сертификатов. Врачи покупали или обманным путем получали ответы на вопросы.

Я же, со своей въедливостью, замечу, что это разовая акция 2010 года и не по всем штатам. А как насчет остальных лет и по всей стране? В другой книге я писал о тысячах учебных заведений, продающих легально и скрытно любые дипломы, вплоть до докторских степеней, и фальшивками пользовались даже правительственные чиновники. Как вам нравится, когда вас лечит врач без диплома? Кто должен этим заниматься? На мой взгляд, именно тут должна быть инициатива властей. Уже только это может значительно уменьшить число ошибок и смертей.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Я это к тому, что слепо верить врачу недопустимо, а доверяя, следует каждому пациенту самому проявлять инициативу и проверять. Да, вы не можете определить подлинность копий документов, которые вывешены в рамках на стене кабинета врача, но можете навести справки о враче у разных пациентов. Кроме того, поведение и вид врача тоже может сказать о многом. Доброжелательность, внимательность, соблюдение гигиенических правил. Например, только из-за того, что врачи не моют руки, внутрибольничные инфекции грозят каждому десятому пациенту даже в развитых странах. Кроме мытья, следует обращать внимание на дезинфекцию рук. Особое внимание следует уделять отделениям интенсивной терапии и реанимации, где инфекции подвергается каждый третий пациент.

Необходимо следить за информацией. Если в госпитале, например, Род-Айленда провели пять операций «не с той стороны» с 2007 по 2009 годы, то это должно тревожить пациентов, которые могут напомнить медперсоналу, какое место следует оперировать. Есть статистика о смертности не только по госпиталям, но и о врачах, допустивших ошибки. Это тоже должно насторожить пациентов.

Замечу, что за 16 лет только невнимательные хирурги штата Массачусетс, сделав около 800 000 операций, оставили 61 посторонний предмет телах 54 пациентов. В США на 28 млн операций ежегодно приходится 1,5 тыс. подобных случаев.

Чтобы хоть немного сократить эту печальную статистику, чтобы не удалили легкое по ошибке (как это было в одном из лучших госпиталей Нью-Йорка), чтобы избежать каждый десятый ошибочный диагноз рака, чтобы вам не удалили здоровый глаз вместо больного (Портленд, Орегон), здоровую почку (Вирджиния), сделали операцию не с той стороны (город Стокон-Трент), чтобы не перепутали пациентов (Нью-Йорк и Вирджиния), есть специальная программа – «Подпиши, где будешь резать». Врач, уже надев хирургический костюм, должен вслух назвать оперируемое место и убедиться в том, что перед ним не только то самое место, но именно тот больной.

Я бы добавил, что врач должен показать пациенту и коснуться места, подлежащего хирургическому вмешательству.

Как инженер-механик, обслуживавший паровые котлы крупных морских судов, напомню о хорошей практике ремонта котлов: записывается все, что ремонтник вносит внутрь котла и отмечается по списку все, что из него выносится. Эта практика хороша и для хирургических операций, тем более, что у хирурга есть немало помощников.

Естественно, если медработник не уточнил ваши данные по браслету, напомните ему о необходимости сделать это.

Пациент в возрасте после 65 лет, должен знать, что почти все операции могут привести, например, к снижению функции мозга (нарушение внимания, ослабление памяти и др.). Избежать этого врачи пока не могут.

Я это к тому, что ложась на операцию, обдумайте последствия. Есть немало спорных операций, то есть тех, которых можно избежать. Например, это стабилизация позвоночника при стенозе; стентирование при стабильной стенокардии; гистерэктомия при фиброзе матки и артроскопия колена при остеопорозе.

Во всех штатах следует иметь документы регулирующие методы мекаментозного лечения (особенно психически больных, применяющих психотропные препараты).

Необходимо систематическое повышение квалификации всего медперсонала. Заставлять врачей вырабатывать четкий почерк, а не рисовать каракули, от которых гибнут пациенты. Более 50% документов, заполненных рукой, оказались малопонятны, в 4% совершенно не читаемы. Это ведет к неправильно выданным медикаментов. 200 таких случаев повлекли смерть (Швейцария). Так как сегодня в основе информации и контроля стал интернет, то каждый пациент должен быть проинструктирован и понимать что и как делается, что он может сам проконтролировать или сделать в чрезвычайных ситуациях.

Я бы, все же, рекомендовал во всех госпиталях ввести взаимоконтроль действий медперсонала. Для этого необходимо выработать тактику, не ущемляющую самолюбие коллег. Чаще практиковать советы (консилиумы) врачей как для диагностики, так и для хода лечения, медикаментов и др. Трудно, но следует законодательно решить проблему стоимости лечения (материальных интересов врачей, госпиталей) и интересов пациентов в пользу последних.

При общении с врачом, убедитесь, что он не жалеет времени на беседу с вами, всегда выслушивает ваши жалобы и сомнения. В случае незнания или сложностей с языком общения, доктор предоставит услуги переводчика.

И все же, невозможно все предвидеть (и таких случаев не мало), когда не лечат, а калечат, когда врач – вредитель или убийца. Такие тоже существуют и от их рук гибнут сотни людей. Тут действия весьма просты: передозировка лекарств или заражение.

Помните также, что медики заинтересованы в достижении только краткосрочного результата, так как от продолжительности лечения зависит их материальное вознаграждение. И вообще, медицина не излечивает, а поддерживает.

Власти расследуют некоторые ошибки, но это не мешает медикам совершать и скрывать их, и количество ошибок не уменьшается.

ТАБЛЕТКОМАНИЯ И ПОДСАДКА НА МЕДИКАМЕНТЫ.

Употребление особых химических веществ для того, чтобы вызвать сон, снять волнение, обрести спокойствие, расслабиться практиковалось во всех культурах. Нынешний технический прогресс, круговерть событий, напряженность отношений, материальные осложнения и многое другое, ведут к разной мере психическим трудностям и серьезным расстройствам. На этой основе расцвела психофармакология, научившаяся производить относительно недорогие и

чрезвычайно действенные лекарства, причем одни препараты могут серьезно повлиять на деятельность мозга, другие – незначительно меняют настроение.

Граница между медикаментозным лечением и доставлением себе приятных ощущений становится размытой. Многие потребители предпочитают такое лечение, например, алкоголю или наркотикам. Потребление таблеток становится привычным и даже модным.

Повальное увлечение окрестили «косметической психофармакологией». Мало того, большинство людей принимают таблетки без назначения врача. Причем, это распространяется как зараза. Приняв и почувствовав временное удовольствие, человек активно рекомендует средство своим близким и друзьям. Естественно, находятся и те, кто ради наживы, рекламирует и торгует таблетками.

В последние годы популярность приобрели препараты, влияющие на серотонин, регулирующий биохимические процессы в головном мозге. Раньше их применяли при тяжелых расстройствах, глубокой депрессии. Ныне – перед любой ответственной встречей, авиаперелетом, от бессоницы. На смену и дополнительно марихуане пришли упомянутые средства, причем массово и начиная со школьников.

Люди стали чувствительными к ЧП и, например, после терактов 11 сентября в Нью-Йорке, на 18% возросло число принимающих антидепрессанты, в то время как в целом по стране этот рост составил 3%.

Врачи иногда поддаются на просьбы своих пациентов назначить что-нибудь посильнее – и это ошибка. Психостимуляторы, как алкоголь, курение, наркотики вызывают привыкание, а это может привести даже к летальному исходу. Например, опасны такие распространенные препараты, как Prozac, Zoloft и др. Кроме того, в наше время сплошного жульничества и подделок, невозможно знать, что вам подсунули.

Препараты приводят к так называемой раскачке: переходе от маниакальной фазы к усугублению депрессии. Кроме того, такие препараты способствуют снижению потенции.

Проблему я отношу к этической и психической области качеств человека. Тот, кто в состоянии проявить волю и избегать применения разных средств стимулирования организма, безусловно избежит множества неприятностей. В частности, американцы основательно подсели на лекарственные препараты наркотического эффекта. На сленге их называют «аптечными ковбоями». Наиболее употребляемы болеутоляющие: кодеин, морфин, мелеридин, оксиконтин и викодин. Только в 2005 году американцы приобрели около 100 000 кг этих лекарств. И количество потребления растет. Это видно по количеству выписываемых рецептов, число которых по городам и штатам увеличилось от 250 до 500%. То есть, сами врачи буквально гробят пациентов из-за своей беспринцыпности и халатности.

Но главная беда даже не в этом, а в том, что по каждому поводу и без него врачи выписывают массу наименований лекарств каждому пациенту. По данным Колумбийского университета более 15 млн человек злоупотребляют продающими по рецепту лекарствами в наркотических целях (из них – 2,3 млн подростков). Плюс к этому, все миллионы больных, принимают без меры выписанные и свободно продаваемые без рецептов препараты.

У миллионов людей домашние аптечки заполнены разными, в том числе, просроченными и фальшивыми лекарствами.

Еще раз подчеркиваю, что беда пациентов в излишней доверчивости врачам и вера в таблетки; легкость приобретения препаратов по Интернету.

Лично я против продажи любых лекарств без рецептов, по интернету и в нелицензированных аптеках. Это необходимо, хотя бы потому, что в мире великое множество бесполезных и фальшивых лекарств, часто содержащих токсичные компоненты. Ежегодно от них погибает 100 000 человек.

И вряд ли есть статистика о том, сколько человек получает побочные эффекты, сколько вспышек массовых болезней.

Предпринимаемые меры пока неэффективны. Отсутствуют соответствующие международные соглашения, которые должны быть подписаны не только правительствами, но и фармацевтическими компаниями и неправительственными организациями. Подделки должны немедленно конфисковываться. Кроме того, все новые препараты должны быть запрещены к продаже под разными уловками. Все нарушения необходимо приравнивать к уголовным. Штрафы для компаний – это комариные укусы.

Как бы то ни было, следует ввести в обиход и я ввожу его – «болезнь по рецепту». Это потому, что, например, в США на каждой 6-ой госпитальной койке лежит пациент, страдающий от последствий приема препаратов, которые по идее и по мнению медиков должны лечить.

По статистике, опубликованной в «Журнале американского медицинского общества», ежегодно во всем мире от этого вымирает 100 000 чел.

Читатель, вероятно заметил, что по разным причинам мрут по сто тысяч человек. Мы стали не ценностью, а прибыльно-затратными отходами.

Заметьте, что доктор использует легкий и самый быстрый прием: задает вам несколько простых вопросов, замеряет давление, проверяет пульс слушает как бьется ваше сердце (кардиолог – делает кардиограмму). Его задача – уложиться в каких-нибудь 10 минут, из которых значительную часть этого времени доктор спешит потратить на выписку рецепта (сегодня это делается по компьютеру). Я не встречал врача, который бы вместо таблеток выписал, например, продукты питания, упражнения и др.

Обращаю внимание на то, что существуют контрольные организации за лекарствами и продуктами. Однако имеет место, например, использование антибиотиков и разных ускорителей роста растений и животных, что представляет опасность для здоровья людей.

Я не одинок в своем мнении о вреде лекарств. Практика показала, что они одно – лечат, другое – калечат, то есть имеют побочные действия. Директор Центра Клинической Эпидемологии при Университете Пенсильвании Б. Стром сказал, что «нам важно донести до потребителей фармацевтической продукции, что все без исключения лекарственные средства имеют негативные побочные действия».

Ученые университета г. Торонто проанализировали за 17 лет 33 млн историй болезней и пришли к выводу, что умерли 2 млн чел., в том числе – 106 000, от побочных действий лекарств. Зато внутренний рынок лекарств ежегодно имеет на этом более 216 млрд долларов ежегодно. И его не волнуют смерти миллионов людей. Мало кого волнует и то, что в некоторых странах количество фальшивых лекарств достигает 80% (например, Перу). 5% лекарств в мире признаны бесполезными. Полагаю, эта цифра устарела, так как относится к 2002 г.

Пока мы живем с тем, что любое лекарство может быть лекарством и ядом, что лекарством можно убить. Мы беспомощно выбираем последнее. Нам не легче от того, что Минздрав предупреждает: вам угрожают «волшебные таблетки».

Речь идет о том, что (по данным Food and Drug Administration) 45% американцев постоянно принимают витамины, поливитамины и минералы, 61% американок в профилактических целях принимают кальций против возможного проявления остеопороза. Это увлечение обходится в 28 млрд долл. в год. Увлечение имеет основание в виде медицинского сайта, гласящего, что «До недавнего времени исследователи Гарвардской медицинской школы советовали принимать витамины ежедневно, независимо от возраста и состояния здоровья». «Сложно найти другое такое средство, как витамины, помогающие сохранить здоровье, обладающее значительными свойствами при относительно низкой стоимости и безопасности» (РР № 23, июнь 2012).

О «низкой» стоимости я уже упомянул. Теперь о «пользе», названной «безопасностью». При добавлении витаминов и минералов резко (особенно у тех, кому за 65) возрастает нагрузка на печень и почки, что ведет к негативным последствиям для организма. Врач, выписав рецепт, не может, также, предполагать, что пациент будет глотать пригоршнями таблетки.

Наиболее распространенные «зверобой продырявленный» (Saint John's wort) – от депрессии – снижает эффективность других лекарств, в частности, 40% препаратов, применяемых для лечения онкологических больных; применяемый одновременно с антисептиками, приводит к замедленному пробуждению после анестезии; возникает сиротониновый синдром – высокая лихорадка, дискомфорт, мышечная ригидность, распространены отеки и диарея.

«Алое вера» – применяют для залечивания язв желудка и двенадцатиперстной кишки, запоров, желудочных расстройств, мочекаменной болезни. Но может вызвать сильный понос, снизить уровень сахара в крови до опасного уровня.

«Цинк» – применяют от простудных заболеваний, при нарушении сна, раздражительности, тревожном состоянии, астении, но может привести к тошноте, рвоте, потере аппетита, головной боли; у принимающих лекарства для снижения артериального давления могут быть серьезные последствия; не рекомендуется применять цинк при лечении антибиотиками.

«Кава-кава» – пищевая добавка, применяемая при бессоннице, нервной возбудимости – ведет к невирусным гепатитам с развитием циррозов печени и печеночной недостаточности; совместно с анестетиками – замедляет пробуждение после анестезии; может стать причиной сонливости (особо опасно садиться за руль авто).

«Железо» – высокие дозы могут серьезно навредить здоровью женщин после наступления менопаузы; противопоказано при гемолитических (наследственных и приобретенных) и др. анемии, гемохроматоза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительной болезни кишечника (болезнь Крона, неспецифический язвенный колит).

«Корень солодки» (Licorice roof) – лечение язв желудка и бронхитов, приводит к повышению артериального давления, задерживает соли в организме, что ведет к проблемам с сердцем; выводит калий из организма; обладает эстрогеноподобным эффектом, поэтому не рекомендуется применять беременным женщинам.

«Мелатонин» – популярен для борьбы с бессонницей – несовместим с антидепрессантами и лекарствами для снижения давления – может вызвать тошноту, рвоту, диарею, аллергические реакции, отеки; не рекомендуется женщинам, желающим забеременеть, так как обладает контрацептивным действием; не рекомендуется применение с ацетилсалициловой кислотой, препаратами, угнетающими деятельность центральной нервной системы, кортикостероидами, циклоспорином и др.

«Чеснок» – используется для снижения холестерина в крови – не может удерживать низкий уровень холестерина длительное время; снижает вязкость и свертываемость крови, поэтому нельзя применять с препаратами, разжижающими кровь (аспирин, кумарин, гепарин, варфарин), т.к. это может вызвать кровотечение (напомню, что именно эти препараты рекомендуют сердечникам и тем, кто на диализе); противопоказан при обострении язвенной болезни желудка, при камнях в желчном, при заболеваниях, сопровождающихся кровотечением (геморрой, гинекологические дисфункции...).

«Витамин К» – участвует в свертываемости крови, образовании костной ткани, противо-опухолевый; нельзя принимать при повышенной свертываемости крови, тромбозах и эмболиях.

«Витамин В» – В6 и фолиевая кислота не эффективны при профилактике инфаркта, – может привести к противоположному эффекту.

«Келп» – диуретик, который нельзя использовать с лекарствами-диуретиками, выписанными для избежания обезвоживания организма.

«Голден сил» – обладает свойствами инсулина, поэтому категорически нельзя применять диабетикам, использующим инъекции инсулина.

«Yohimbe» – используется для повышения мужской потенции; при приеме пищевых продуктов, содержащих тирамин (печень, сыр, красное вино), может вызвать почечную недостаточность, эпилептические припадки, беспокойство, внезапную смерть.

О витаминах я буду писать далее, а тут посоветую: БЕЖАТЬ БЕЗ ОГЛЯДКИ ОТ ВРАЧЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫПИСЫВАЮТ ВАМ УПОМЯНУТЫЕ ПРЕПАРАТЫ!!! Все необходимое вы получите с продуктами питания. И это будет без вредных последствий для вашего здоровья.

И еще о смертельных лекарствах и др. веществах. В 1950 году неожиданно выяснилось, что пищевая промышленность США десятилетиями и в массовом порядке использует 842 химических вещества, безопасность которых никем и никогда не проверялась. Лишь в 1976 г. власти стали контролировать качество медицинского оборудования, витаминов и пищевых добавок.

Оказывается, даже до 1906 г. в США никакая госструктура не контролировала качество продуктов и лекарств – контроль был отдан «на откуп» компаниям-производителям и профессиональным объединениям медиков.

Я взял этот год потому, что именно тогда – писатель Элтон Синклер опубликовал роман «Джунгли», в котором описал жизнь чикагских скотобоен – мировых центров мясной промышленности. Кроме описания кошмарных условий существования рабочих-эмигрантов, красной нитью прошло возмущение тотальной коррупцией и антисанитарией. Это вызвало бурю возмущения в обществе. Президент Т. Рузвельт получал по сотне писем ежедневно от возмущенных граждан. Автор был приглашен на встречу с президентом. После этого президент инициировал принятие Закона о чистой еде и лекарствах. Была создана Администрация по контролю за продовольствием и медикаментами. Ограничивались продажи лекарств, содержащих определенные потенциально опасные субстанции. Ряд групп медикаментов был изъят из свободной продажи, их можно было получить только по рецепту. На этикетках должны были содержаться предупреждения об опасности их применения. Химик Харви Уилли – глава отдела минсельхоза США, «скармливал» добровольцам небольшие дозы химикатов, входивших в состав наиболее популярных лекарств и пищевых продуктов. Так было определено, что некоторые ингрединенты были смертельно опасны. Группа ученых вошла в историю под названием «Ядовитый взвод».

Надеюсь, читателю ясно почему корпорации не желают быть подконтрольными и власти идут у них на поводу. А там, где власти временно немножко «шевельнулись», – это не надолго. Так было всегда. Например, уже в 1937 году разразился новый скандал: после употребления Эликсира Сульфамиламида, предназначенного для борьбы с инфекциями горла, в страшных мучениях скончалось 107 человек, в том числе – дети. Эликсир содержал диэтилен гликоля – применяется при изготовлении антифризов. Он сразу ведет к проблеме с почками. Лишь в 1943 г. решением Верховного Суда была установлена ответственность фармацевтических корпо – раций и их отдельных сотрудников. Инцидент стал так же причиной принятия в 1938 году Закона о безопасности продовольствия, медикаментов и косметических изделий, который установил правила, действующие и поныне. В таких случаях я всегда восклицаю: «Ну и что?»

В 1962 году было обнаружено, фалидомид, который в Европе и Канаде массово применялся как снотворное (разработан в Германии в 1958 году и отпускался без рецепта) и как лекарство во время беременности, явился причиной того, что 10 000 женщин произвели на свет детей с серьезнейшими патологиями конечностей. Как правило, у младенцев были недоразвитые ручки и ножки. По этому поводу в США проведено свое расследование. В результате принято решение: фармацевтам тестировать не только вещества из которых создавали новые лекарства, но и проверять эффективность действия новых препаратов, включая возможность проявления побочных эффектов. Также – информировать потребителей – указывать на упаковке лекарств химический состав препарата.

Пока от любых решений мертвым уже ни холодно, ни жарко.

И тут уместно напомнить, что чем популярнее лекарство, – тем больше его подделок, которых в «богатых» странах до 25%, на остальные страны приходится 75%. Убытки компаний от

этого ежегодно составляют 32 млрд долл. Но, главное, дело не в деньгах и их количестве, а в человеческих потерях и их количестве.

Имеют место противоречия между исследователями и производителями лекарств. Некоторые компании заявили, что изымают ряд «детских» препаратов из продажи в США. В то же время, многие фармацевты поставили под сомнение выводов ученых и не намерены снимать с полок попавшие под подозрения лекарства.

Опять же, по данным Пищевой и Лекарственной Администрации, с 1969 по 2006 год зафиксировано 54 случая гибели малышей от противоотечных и 69 – от антигистаминных лекарственных средств. И опять, мы сталкиваемся с тем, что две трети имеющихся в продаже препаратов не проходили специальных тестов.

«Сегодня на рынке имеется множество лекарств, об эффективности которых нам мало что известно. Эти медикаменты представляют угрозу здоровью детей» (профессор Гарвардской медицинской школы М. Шеннон, PP №46, ноябрь 2007).

По словам П. Лури, одного из руководителей Public Citizen's Health Research Group, «просто в голове не укладывается, как могло случиться, что на данную проблему столько лет не обращалось никакого внимания».

Я постоянно обращаю внимание на то, что бесконтрольность в экономике ведет к хаосу в ней, бесконтрольность в медицине – к массовым смертям. Уместно спросить, – чем занимаются власти и зачем они нужны? Немало грамотных, понимающих людей беспомощно призывают и остаются не услышанными по разным вопросам. Если принимаются мизерные меры, то их эффект перекрывается рекламой, хищничеством компаний, замалчиванием негатива...

Опасность негатива приобрела колоссальные масштабы. Например, по состоянию на 2012 г. сочетание некоторых продуктов с медицинскими препаратами привело к смерти 1,3 млн американцев в год.

Будет неправильно очернять медицину и не винить самих себя. Элементарно пациенты не считают нужным даже прочитать предупреждающие надписи на упаковках с медикаментами. А, вообще-то, каждый пациент должен активно интересоваться своими болячками, тем более, что есть масса литературы и интернет. Не сложно быть подготовленным по отдельному вопросу не хуже врача, который врачом не родился, быть может, кое-как учился или не учился вовсе. Есть, например, элементарные правила, которые не сложно запомнить. Так, нельзя принимать медицинские препараты со спиртными напитками, курением... озьмите себе на вооружение правило, в соответствии с которым прежде чем что-то съесть, поинтересуйтесь последствиями. В частности, вам захотелось грейпфрута, а вы принимаете статины, понижающие уровень холестерола. В грейпфрутах содержится вещество, которое усиливает действие статинов. Они могут слишком быстро всосаться в кровь и привести к отравлению организма. Мало того, грейпфрут и его сок несовместимы с препаратами, понижающими кровяное давление и успокоительными. Или, – наиболее распространенная таблетка аспирина, продаваемая без рецепта и рекомендуемая врачами к ежедневному приему, может оказаться смертельно опасной. Это универсальное лекарство от многих болезней при ежедневном приеме может привести к серьезным заболеваниям, угрожающим жизни, в том числе, – к внутренним кровотечениям, приводит к язве желудка.

Тетрациклин влияет на мужскую репродуктивную функцию даже в последующих поколениях. Вы лечите астму при помощи Xolair. и это увеличивает вероятность сердечного приступа.

Чрезвычайно распространено и пользуется огромной популярностью в США «Тайленол». Он снимает болевой синдром при кашле, гриппе и других респираторных заболеваниях. Но в течение одного года зарегистрировано более 56 000 отделений неотложной помощи по поводу последствий приема избыточных доз этого лекарства. Около 100 человек ежегодно погибает от этого токсичного для печени лекарства.

Французские ученые 8 лет тестировали 13 000 женщин, половина из которых ежедневно принимали антиоксиданты – витамины и микроэлементы, вторая половина – плацебо. В экспери-

ментальной группе рак кожи встретился на 60% чаще. В частности, меланома – на 400% чаще. Налицо бесполезность и вредность этих лекарств.

Фармацевтическая компания Merck изъяла из продажи обезбаливающий препарат Vioxx, удваивающий, как выяснилось, риск инфарктов. Препарат принимали более 20 млн американцев и миллионы потребителей других стран. Потерпевшие подали около 1 000 исков на возмещение которых потребовалось бы более 17 млн долл. и эта процедура может растянуться на десятилетия. Но суть, опять, в том, что исками здоровье не вернуть.

И опять о витаминах. Бета – каротин и витамины А и Е, якобы снижающие риск развития ряда опасных заболеваний, на самом деле сокращают продолжительность жизни (выводы датских ученых на основе исследований 250 000 участников).

FDA США получила 235 сообщений о смерти пациентов, связанной с препаратом Trasylol, предназначенный для остановки кровотечений во время операций на сердце.

Не знаю как вы, уважаемые читатели, я категорически избегаю прививок. И не зря. От них больше вреда, чем пользы. Докатились до того, что даже правительство США предупреждает о об их опасности для здоровья, а иногда и жизни. В частности, пациентки, получившие инъекции вакцины от вируса папилломы и рака шейки матки под названием гардасил. Препарат широко рекламировался по ТВ и в кинотеатрах, его связывают с судорогами, параличом и другими тяжелыми побочными эффектами и осложнениями. Зарегистрировано 18 летальных исходов.

У 8 000 молодых женщин и девушек сделали прививку гардасила, замечены неблагоприятные изменения с ухудшением здоровья. Фирма же только за 2007 год заработала на этом препарате 1,5 млрд долл.

Несколько подростков умерли через 3-20 дней после прививки. Отмечены побочные эффекты после применения некоторых вакцин от гриппа, ветряной оспы, гепатита, столбняка. 6300 случаев связаны с гардасилом.

Медикаменты, принимаемые при шизофрении, тяжелых депрессивных состояниях, имеют серьезные побочные эффекты: постоянная тошнота, увеличение массы тела, ухудшение зрения и др.

Психотерапевты, как и другие медицинские работники, тоже ошибаются и в почти 20% случаев наносят вред пациенту. Многие психологи – просто шарлатаны, а количество людей, пользующихся их услугами составляяет сотни тысяч.

Люди, страдающие мигренью и др. видами хронической головной боли, не нуждаются в таких дорогостоящих процедурах, как компьютерная или магнито – резонансная томография. Однако врачи часто назначают эту процедуру. Около 36 млн американцев страдают от сезонной аллергии. А еще больше – от пищевой. Врачи назначают анализ крови на иммуноглобулин. Этот анализ ничего не дает. Достаточно кожных проб: быстрее, эффективнее, дешевле.

Около 80% американцев в разные периоды своей жизни чувствуют боли в спине. Врачи любят назначать рентген или компьютерную и магнитно-резонансную томографию. Помните, что подавляющее большинство таких болей прекращаются сами в течение нескольких недель. Поэтому, «не нарывайтесь» на лечение, – могут залечить и наверняка денежки «высосут» немалые.

Синусит лечат антибиотиками??? Это врачебное заблуждение, используемое в 80% случаев. Помните, 90% синуситов вызывают вирусы, нечувствительные к антибиотикам. Следует использовать назальные полоскания.

Ежегодно только в США выписывается более трех миллиардов рецеп тов. От лекарств у каждого четвертого пациента появляются побочные («сайд») эффекты. В 13% случаев они носили серьезный характер (падение кровяного давления, внутреннее кровотечение...

Следует помнить, что обезболивающие, седативные средства приводят к возникновению стойкой зависимости.

По данным отчета 2008 г. жертвами фатального лекарственного отравления стали 41 000 американцев. Это на 3 000 больше, чем ежегодно погибает в результате ДТП.

9 из 10 смертельных отравлений – от передозировки. Такие препараты, как Vicodin (hydrocodone), OxyContin? Percocet (oxycodone), codeine, morPhine, Actid (fentanil), который в 100 раз сильнее морфина и большинство опиатов – наиболее известны и часто используемы. На опиаты пришлось 40% отравлений (в 2012 г. – 15 000 случаев). Смертность от обезболивающих наркосодержащих препаратов выше, чем вызванная кокаином (5 100) и героином (3 000 чел.).

Приведу 10 наиболее опасных препаратов, ставших причиной попадания в госпитали и количество случаев (РР №42, октябрь 2012): Xanax – 112 552; OxyContin – 105 214; Vicodin – 86 258; Methadone – 63 031; Klonopin – 57 633; Ativan – 36 582; Morfine drugs – 31 731; Seroguel – 29 436; Ambien – 29 127; Valium – 25 150 случаев.

В 2010 г. 12 млн челоек признались, что употребляют обезболивающие препараты, приобретенные без рецептов.

Популярное средство для избавления от прыщей Accutane снижает уровень серотонина в мозгу человека, что провоцирует депрессию.

Лекарства, облегчающие состояния больных астмой типа Singulair, ведут к депрессии и самоубийствам.

Широко известные средства для лечения гипертонии Inderal и Tenormin провоцируют депрессию.

Сами медики предупреждают о негативном влиянии на нервную систему препарата для устранения болезненных симптомов желудочно-кишечного тракта – Bentil.

Средство для избавления от курения – Chantix – причина депрессий и суицида.

Crestor – лекарство для снижения холестерина, ведет к заболеванию диабетом, сердечно-сосудистым проблемам. Yaz, Yasmin, Ocella, Gianvi, Beyaz – могут стать причиной тромбов в ногах и легких, что может привести к инсультам и инфарктам, заболеваниям поджелудочной железы – панкреатиту.

Propecia – лекарство от облысения ведет к проблемам с потенцией, снижению сексуального влечения.

Tyienol – обезболивающее средство – может привести к проблемам с печенью. Лично мне лишь однажды медсестра во время процедуры диализа, когда я пожаловался на головную боль и слабость, дала одну таблетку. Стало еще хуже и с неопределенным диагнозом я «загремел» в госпиталь на два дня.

Беременным женщинам рекомендую избегать принимать антидепрессанты: Zoloft, Celexa, Fluvoxamine, Lexarpo, Paxil, Prozac, Effexor, Simbyax.

Признано, что 20% новых лекарств вызывают побочные эффекты. Это ведет к борьбе мнений о том, не ограничиться ли теми препаратами, которые зарекомендовали себя положительно. Разумеется, должен быть поиск новых и надежных лекарств. Но процедура проверки занимает около 10 лет и очень дорогостояща. Немало случаев, когда лекарство признается допущенным к массовому использованию. Проходит еще десяток лет и оказывается, что тысячи пациентов пострадали от приема этого лекарства. Его отзывают, но люди уже пострадали, умерли. Пример – резулин – для лечения диабета – функционировал с 1977 по 2000 год. Аналогична судьба антиаллергических препаратов селдана и хисманала (находящихся в «черном списке»), ведущих к осложнениям сердечно-сосудистой системы, но не изъяты из продажи. Ясно, что главные виновники – производители этих лекарств. Врачи виновны в бездумном их назначении. Пациенты – в слепой вере в таблетки. Кроме того, фармацевты-производители и врачи виноваты в том, что первые нечестными путями провоцируют вторых продвигать продукт на рынок.

Есть случаи, когда лекарства не проверялись. Например, талидомид, спровоцировавший серию смертей и врожденных дефектов. Им якобы лечили головные боли, простуду, астму и тошноту, а получили мертвых новорожденных, или умерших вскоре после рождения, отсутствие конечностей и внутренние отклонения несовместимые с жизнью.

Уместно упомянуть и том, что ежегодно миллионы американцев добровольно испытывают новые лекарства на себе. Полагаю, не от здоровой жизни. Каждый десятый испытатель погибает. Интересно, что разрешение на такие испытания дает Администрация Контроля за Продовольствием и лекарствами. Испытания идут в три этапа. Сначала на 20-100 здоровых людей за плату в 3-5 тыс. долларов в течение года. Его проходят 70% провверяемых медикаментов. Второй этап – тестирование якобы продемонстрировавшего безопасность лекарства. Участвует несколько сотен человек, страдающих заболеванием, для борьбы с которым предназначено новое лекарство. На этом этапе отсеивается две трети испытуемых лекарств. Третий этап – тысячи человек – 2-3 года. Его проходят 90% лекарств. Испытания проводятся на двух группах. Одной дают экспериментальные лекарства, другой обычные. Как правило, за это деньги не платят...

Примерно год уходит на регистрацию лекарства. Еще год лекарство находится в широком доступе. Проводятся маркетинговые исследования. Еще год – полтора уходит на промышленное производство. И после таких испытаний мы имеем то, что имеем, то есть описанные недостатки.

Имеют место и откровенные ужасы. Например, есть британские больницы, где пожилым пациентам не дают пищу и пить, чтобы ускорить их кончину и освободить койко-места, сэкономить средства.

Я сравнивал последствия врачебных ошибок с потерями Великой Отечественной Войны, а вот, доктор С. Веллер (РР, август 2010) пишет, что американская статистика подтверждает – прописываемые лекарства убивают в 160 раз больше людей, чем террористы.

Из 1, 4 трлн долл., затраченных США в год, более 280 млрд долл. идет на возмещение убытков из-за медицинских ошибок; от побочных действий лекарств умирает до 200 000 человек.

То есть, путь к здоровью не через таблетки, а через образ жизни.

Естественен вопрос: «Почему врачи выбирают не природные, а синтетические препараты ?».

Они это оправдывают тем, что многие заболевания, особенно протекающие в острой форме, требуют экстренных мер и гарантировать выздоровление могут только современные лекарства, а натуральные дают, якобы, меньший эффект.

Немало и тех, кто примирительно ратует за «золотую середину», мол, хорошо разумное сочетание синтетических и природных препаратов.

Глупость там и там. Она начинается со словосочетания «гарантировать выздоровление». Попробуйте найти толкового врача, который даст вам такую гарантию, а если даст, то забудьте к нему дорогу. А ответ на поставленный вопрос, смотрите далее.

Мировая фармацевтическая индустрия ставит своей целью не создание лекарств, которые могут помочь больным, а изготовление медикаментов для здоровых людей. Это более выгодно, так как больные менее платежеспособны.

По данным маркетинговой фирмы IMS Health, в мире за год продано лекарств на сумму около 400 млрд долл. (50% лекарств продают в США).

Компании не заинтересованы в разработке и производстве лекарств, которые не могут быть востребованы в «богатых» странах. Это связано с вопросом выгодности производства.

Есть и другой способ изъятия денег у населения. В частности, достаточно ввести новые правила и критерии диагностирования определенных болезней. Так, установив новый уровень сахара в крови, заимели новый стандарт диагностирования диабета. Медицинский монстр одним махом получил 20 млн. новых пациентов. Дальше – больше. Давление, ранее считавшееся нормальным, теперь определяется как предгипертоническое. Это дало возможность выписывать статины. Онкологи же стали назначать активное лечение, стоит им лишь обнаружить группу клеток с абнормальным развитием... подобные махинации, беспредел позволили увеличить число пациентов до невероятных величин. Так, число «предгипертоников выросло до 45 млн чел. Обозвали это «панической диагностикой». Как психолог, я вижу мощный удар по психике человека, который всю жизнь считал себя здоровым, спортивным, безпроблемным и, вдруг, его

ошарашили, объявив, что он потенциально болен и будет вынужден обивать медицинские пороги, тратить время, нервы, деньги.

Примерно такая же ситуация в отношении сердечно – сосудистых заболеваний. А результат? Он – обычный: смертность не уменьшилась, доходы медицины резко увеличились. Цинизм в том, что людей убеждали – чем раньше обнаружена болезнь, тем лучше. Теперь впору убеждать не спешить с лечением. Но психологический вирус работает – человек озадачен, обеспокоен и реально может заболеть, он попал на крючок.

Фармацевты обнаглели до того, что звонят клиентам, напоминая, что пришло время заглянуть в аптеку... ни звонят и врачам, напоминая о необходимости продлить рецепт.

Фармацевтические компании умеют хорошо придуриваться, прикидываясь чуть ли не самыми убыточными. Да, процедура одобрения новых лекарств длительна, да, пациенты покупают более дешевые лекарства в Канаде, Мексике или по интернету, да, прокуратура стала интересоваться активной рекламой и продажей лекарственных средств, которые не прошли испытания... Беда! Но она в ненасытности. Фактически, это самая прибыльная отрасль экономики. Объемы продажи лекарств ежегодно растут, принося компаниям сотни миллиардов прибылей. Где большие деньги, там большая политика и ее лоббирование в правительстве. Так, фармацевтических лоббистов в Вашингтоне более полутысячи – по одному на каждого конгрессмена. Их содержание обходится ежегодно сотни миллионов долларов. Рынок лекарств – айсберг, верхушка которого – легальная продажа лекарств, остальное – прибыль от продажи нелицензированных препаратов. И это при том, что реклама препаратов для лечения болезней, не указанных в аннотации, – федеральное преступление. Тут все средства хороши. Например, компании приглашают врачей на разные вечеринки, оплачивают их отпуска, званые ужины и многочисленные подарки, посулы процентов за продвижение лекарства, попытки поймать врача «на пару слов» – таков далеко не исчерпанный перечень протолкнуть лекарство, снять немалые деньги с больных людей, обокрасть государство за счет снятия денег со страховок. Судебные иски? Да это мизер по сравнению с прибылью.

У компаний есть и законный способ сделать «карманным» медицинское учреждение – это его финансирование, устройство научных конференций, программы финансирования продления лицензий медперсонала. Так, за 20 лет частная помощь тут возросла почти на 190%, а государственная сократилась на 40%. По сути, частные компании получили право определять какие знания должны получать врачи, а что можно оставить без внимания. Среди врачей могут быть распространены брошюры, в которых даны описания и возможности новых лекарств.

Генеральный прокурор Нью-Йорка Э. Спитцер раскрыл множество подобных махинаций, но его подловили на «женском вопросе» и карьера кончилась, а медицинский спрут продолжает работать.

По оценкам «Нью-Йорк таймс» (2009), фармацевтическая индустрия ежегодно тратит миллиарды долларов на обхаживание докторов, и это значительно больше, чем тратится на исследования или рекламу. Иногда подачки врачам за проталкивание лекарств превышают доходы врачей по основным обязанностям.

Тут я хочу уже привычно подчеркнуть аморальную суть капиталистического способа хозяйствования.

Мораль врача подавлена алчностью. Клятва врача тоже. В другой книге («Россия – лучший эволюционный ДНК Вселенной») я уже упоминал, что Клятва Гиппократа устарела, и, если в России ее неудачно обновили, то в других странах и этого не сделано.

К упомянутым ошибкам врачей, жульничеству компаний добавляются ошибки работников аптек. Каждому пациенту знакомо обращение с просьбой продать что-нибудь от.... И работники аптеки продают часто не то, что надо, не то, что прописано врачом, не то, что дешево и не выгодно продавать.

И вот, по США 3,7 млн в год ошибочно выдаваемых препаратов. Фармацевты такие же люди как и врачи. Они одинаково учатся плохо в учебных заведениях, претендуют на хорошо оплачи-

ваемые места, где совершают аналогичные ошибки и нисколько не страдают от того, что пациенты не излечиваются и мрут.

В аптеках тоже жалуются на интенсификацию труда (я этого не заметил) и потому мол ошибки. Сказки для пациентов ясельного возраста. Например, только на Брайтоне десяток аптек, в которых сотрудники имеют достаточно времени «для ковыряния в носу», частных бесед и т.п

Особо отмечу, что нераспорядительность, нерасторопность ведет к тому, что в США часто не хватает тех или иных препаратов, вакцин.

Так, более 80% онкологов отметили нехватку лекарств, что отразилось на пациентах. Врачи вынуждены переходить на заменители, в том числе, в сто с лишним раз дороже. В 2011 г. зарегистрирован 251 случай нехватки всех видов лекарств, в 2012 г. – 121 случай, включая приостановки выпуска лекарств.

На протяжении трех лет ощущалась нехватка вакцины от гриппа. Одна из причин – около 30 лет наблюдается сокращение производства. Вакцины от столбняка и ветрянки производит только одна компания, противогриппозной – две компании. Допускается создавать запасы, но вместо 10 наименований запасались только тремя. Некоторыми вакцинами (например, от гриппа) запасаться нельзя.

Если намечается около 150 млн пациентов, то фактически прививки получают половина.

Бывает и так, что эпидемий не наблюдается, и часть вакцин приходится уничтожать.

Очередная проблема в том, что многие лекарства, в том числе, используемый мною при диализе три раза в неделю гепарин, производятся в Китае. Распространено (и не напрасно) мнение, что все китайское низкого качества. Я в этом убежден. Одно дело, когда вы покупаете бритву, которая через пару месяцев выходит из строя, другое – зараженный гепарин, от которого уже умер не один десяток людей.

Большинство современных медикаментов производится не только на основе химических веществ, но и биологических (сперма китов, составляющие человеческой крови...). И тут тоже важно, кто поставляет. Бывает, что это мелкая рыбацкая артель, где не ахти какая санитария... десятки разных ингредиентов – от разных поставщиков. Так за пределами США производится 80% ингредиентов. Специалисты считают, что на контроль со стороны США понадобилось бы 13 лет. Другими словами, за эти годы тысячи пациентов не дождутся качественного препарата, вымрут. Усугубляют эту картину подделки.

Как водится, кто-то должен обнадеживать пациентов и, – обнадеживает. Армия врачей, фармацевтов, знахарей, шаманов, экстрасенсов обещают нам лекарства «от всех болезней».

Пока мое им ха-ха! Но пусть дерзают, тем более, что им это выгодно, и вы уже давно поняли почему. Однако, человек надеждами и верою живеет. Действительно, нельзя все видеть только в черном, негативном цвете. Есть и светлые головы, которые в медицине достигли потрясающих результатов.

Для интересующихся напоминаю, что существует справочник на русском языке «Новые лекарства в Америке». Есть Консультативный Центр (телефон: 718-4584407).

АФЕРИСТЫ И ВОРЫ

Всемирная организация здравоохранения придумала три новых вируса гриппа. Не исключается и четвертый, пятый... За этим стоят миллиарды долларов прибылей. Например, напомню сколько шума возникает эпизодически по поводу «свиного гриппа». Ряд стран (в частности, наиболее активно Индия) предъявляют претензии Всемирной организации здравоохранения по поводу надуманности вспышек эпидемии болезни, которой не существует в природе. Сторонниками такого взгляда являются и некоторые ученые России (например, В. Агеев, Иркутский ГМУ).

Напомню, что в 2003 г. активно появлялись сообщения об опасном заболевании, названном атипичной пневмонией. После этого пошла атака «птичьего» и «свиного» гриппов. За

этим – нагнетание паники, истерии о быстром распространении заболевания и тяжелых его последствиях. Тут в бой вступают производители вакцины, откаты, дележ средств. Жулики используют вспышки клещевого энцефалита, гепатита А, дизентерии, брюшного тифа, интоксикаций...

Лично у меня есть другие ассоциации. Мировая экономика – не просто конкуренция, но передел мира. В частности, существуют корпорации и целые государства-производители мяса: свинины, крупного рогатого скота, птицы. В этой сфере идет постоянная война за рынки. Одним из способов наказания конкурента является признание его продукта зараженным, подлежащим уничтожению. Заметьте, что нет «козлиного» гриппа, так как мясо козлов не так широко используется, как свинина. Читатель помнит, сколько политического шума было по поводу поставок американской курятины в Россию. Ее то поставляли, то прекращали поставки, каждый раз заявляя, что она не соответствует российским требованиям. Она действительно далека от качественной, но продажные чиновники и политики игнорировали этот факт. Они довели страну до того, что она на 70% была «подсажена» на иностранные поставки при параллельном уничтожении отечественного производства. СМИ постоянно пестрели сообщениями о том, как беспардонно уничтожались сотни тысяч птиц, свиней. Это делалось очень оперативно, без специсследований, без юридических расследований.

По такому же принципу работают иностранные ставленники, поднимающие бунты против развития «вредных» производств в разных регионах страны. Прямая обязанность прокуратуры, ФСБ и др. немедленно докапываться до первоисточника, зачинщика подобных подрывных действий в экономике и здравоохранении страны.

Не отстают и врачи. Например, в РФ они придумали несколько не существующих болезней, для лечения которых существует целый арсенал лекарств, процедур...

Тут рекомендую получить второе-третье мнение как у врачей, так и по интернету. Напоминаю, что существует Перечень, и если болезнь в нем не упомянута, значит, вас дурят, и ваш путь должен быть к адвокату и прокурору. Не стесняйтесь, – на этом пути можно хорошо заработать и принести пользу другим.

В нынешнем тысячелетии заметно выросло число мошенничеств с медицинскими страховками и планами. Их и до этого было много. Согласно отчету Генеральной Счетной Палаты (Офиса), в США насчитывается около 150 фиктивных страховок и дискантных карт (лечение и приобретение лекарств по доступным ценам). Жертвами мошенников стали сотни тысяч человек, сумма неоплаченных счетов госпиталей и медицинских офисов исчисляется сотнями миллионов долларов.

Следует помнить, что любая реформа на руку мошенникам. Пока чиновники спорят, законодатели обсуждают, народ еще не сориентирован, мошенники уже активнейшее действуют и готовы всучить вам фиктивный полис. Они не стесняются обрабатывать людей, используя телевидение, радио, интернет, почту или лично зайти к вам домой. Напомню, что Билль о реформе здравоохранения состоит из более 2 000 страниц и огромного числа приложений. Вероятно, это умышленно делается в расчете на то, что обычный пациент это не в состоянии прочесть и понять (особенно с учетом того, что грамотность и знание языка на низком уровне). Меня и до этого удивляли ежегодно присылаемые книги, инструкции на сотне страниц, да еще и с просьбами заполнить анкеты – медицинские планы. Я ни разу их не заполнял и не пострадал от этого. Как грамотный человек, я сразу понял, что нельзя запланировать болезнь и расходы на лечение. Заболев, вы попадаете в интернет паутину, и за вас решат сколько обойдется ваше лечение. Вернее, не решат, а дадут страховку или вы приобретете ее за свои кровные. А далее, – действия в пределах страховки. Мне ежемесячно напоминают, что я катастрофически перерасходую средства, предусмотренные Мэдикэром. Мне от этого ни холодно, ни жарко. Претензии не ко мне, а к врачам, госпиталям, офисам, которые беспардонно гребут деньги со страховки, не спрашивая согласия пациента. По сути, это совершенно не планируемая отрасль, но имеющая учет по факту.

Советую не реагировать на письма, листовки, рекламу, обещающую скидки на лекарства, не заводить разговоры с визитерами. Обратитесь к специальным социальным работникам и они помогут вам определиться в этих вопросах. Мошенникам не давайте никакой личной информации, особенно связанной с номерами документов. Не верьте их документам, обещаниям, сладким речам. Все следует делать только в специализированных офисах, имеющих конкретный адрес и разрешение на функционирование. Помните, что если вы воспользуетесь фальшивым полисом, то вас могут оставить незастрахованным (без медицинского покрытия). Может пострадать ваша кредитная история. Мало того, вам придется платить за лечение. Тут вступают в действие те, кто выбивают долги.

В США имеется специальный сайт *http://www.naic.org/state_web_map. htm* и телефон Департамента Финансового Сервиса 866-432-5849, по которым вы можете навести справки по интересующим вас вопросам.

Кроме того, можно позвонить по телефонам (800) 342 3736; (212) 480 6400; (518) 474 6600. Или по справочному найдите Бюро Страхования.

К слову, напомню, что страховые компании не заинтересованы иметь дело с рискованным, то есть, – пожилым контингентом.

О том, что медицинская система неуклюжа, свидетельствует факт наличия «мертвых душ» Медикэра. Другими словами – отсутствует должный контроль. Например, с 2000 по 2007 г. система Медикэйд выплатила 92,8 млн долл. компенсации по 478,5 тыс. заявок на приобретение колясок, костылей и лекарств для пожилых и инвалидов. Удивляет не факт и его «габариты», а то, что заявки были поданы от имени умерших к тому времени врачей (16,5 – 18,2 тысячи человек). Причем, проверены только те врачи, которые умерли за год до подачи заявки на оборудование. Значит, что указанные цифры занижены.

Дополним картину тем, что только в 2006 г. 27 000 докторов госпиталей, домов престарелых и хосписов не заплатили свыше 2 млрд долл. федеральных налогов. Министерство здравоохранения в 2004 г. выплатило 21,7 миллиарда долл. лицам и организациям, не имевшим права на погашение медицинских расходов. Следующий год – еще 12,1 млрд долл. За 2007 г. более чем 43 млн получателей медикэра было выплачено 40 млрд долл. А как насчет того, что 17 000 раз медицинские учреждения и дома престарелых получали выплаты за оказание 4277 пациентам лечения спустя месяцы и годы после их смерти? А аптека, получавшая несколько месяцев компенсацию за лекарства, выписанные на ее ушедших из жизни клиентов? Некоторые ретивые генпрокуроры пытаются вести борьбу с мошенниками и, например, только по штату Нью-Йорк это позволило сохранить бюджету десятки миллионов долларов ежегодно. Но это мизер и миллиарды долларов «растворяются» безвозвратно.

США – государство неуправляемых абсурдов. Например, в Калифорнии пожизненное заключение отбывает К. Уилкерс за кражу пары носков стоимостью 2,5 доллара (до этого он дважды побывал в тюрьме). На содержание воришки ежегодно тратится 49 000 долл. США – лидер по числу людей, которым недоступно медобслуживание. Шанс оказаться в тюрьме в 5 раз выше, чем в других странах. 82% заключенных – не насильники, не являются опасными для общества. В Калифорнии содержание несовершеннолетнего преступника составляет 216 000 долл. в год и это при том, что содержание каждого школьника составляет всего 8 000 долл.

Таких сравнений множество. Жулики наглеют. В другой своей книге я упоминал, что СМИ постоянно пестрели сообщениями о том, как русскоязычные врачи, адвокаты грабят Медикэйд. Например, армянская схема заключается в воровстве (купле) личных данных пациентов и врачей, открытии липовой фирмы и перекачке денег за неоказанные услуги. Никто точно не скажет сколько за 50 лет эти «спецы» умыкнули денег.

Или, например, в 9 госпиталях (7 штатов) /2011 год/ людей оставляли без надобности в больнице на одну ночь, хотя процедуры не требовали стационара. Естественно, за это взымались огромные деньги. Миллионы долларов текли в карманы тех, кто якобы обслуживал пациентов на дому (за это шли бонусы).

Миллионы и миллиарды складываются из часто самых простых манипуляций. Например, завлекается много пациентов на якобы массажи. Массажист и пациент делят доход в разной пропорции. Есть пациенты, для которых это стало хорошей статьей доходов.

Услугами страховок пользуются даже миллионеры. Многие из них не помогают своим престарелым родителям и те тоже сидят на государственных программах, обкрадывая их на льготах на жилье, медицину и др.

Только в 2011 г. было раскрыто дел о хищениях на сумму 4,1 млрд долл. А сколько не раскрытых? Об этом можно судить по так называемой отдаче противодействию мошенничеству, составившей 7,2 млрд. долларов. То есть, цифры следует перемножить. Но, так как , многое скрывается и не учитывается, то результат будет явно занижен. Надо помнить и о том, что он ежегоден.

В 2007 г. были организованы первые «ударные бригады» для борьбы с мошенничеством, но по заявлению главы Национальной Помощи Здо – ровью полностью вышли из-под контроля» (РР, июль 2010).

В 6 городах Майями созданы специальные комиссии, которые быстро показали свою эффективность, увеличив на 35% раскрываемость случаев мошенничества. Но это – мизер. Остальные штаты не пошли по этому пути.

Хочу обратить внимание на разветвленность, множество щупальцев спрута: медофисы, амбулеты, агенства хоуматтендентов, фирмы, производящие и продающие медицинскую аппаратуру, центры для пожилых людей («детские садики»), где устраиваются разные мероприятия, не имеющие к медицине никакого отношения, – конкурсы, экскурсии, концерты, раздача продуктовых пакетов и т.д.

Есть и такая форма, как передача сбережений и имущества детям, а сами старики переходят в дома для престарелых и доживают за счет государства.

Если говорить о способностях, организованности мошенников в мире, то можно дать им наивысшую оценку. Это наиболее изворотливые и наглые представители рода человеческого.

Описав столь жуткую картину, замечу, что мне нисколько не жалко обманутых. Страна, считающая себя «самой», «самой» в мире, – оказывается не способной решать элементарные управленческие вопросы. Она вся в неоплатных долгах, живет за счет других, наживается на горе других. Но жалко пациентов, умерших или ставших инвалидами благодаря тому, что попали в беспощадные жернова системы «здравоохранения».

Поразительно и то, что богатейшее государство мира имеет 48 млн. жителей без медицинской страховки и миллионы тех, кто имеет полис не покрывающий полностью медицинские услуги и лекарства. К счастью многих и нелегальных иммигрантов, неотложную помощь им оказывают некоторые госпитали и так называемые бесплатные клиники (обслуживают около 7 млн чел.).

Таких общинных центров в стране более 1200. Финансируется это из госпакета. Адреса центров и информацию о скидках на лекарства ищите в интернете.

Еще особо отмечу, что сообщество врачей, своего рода элитарного джентльменского клуба со своим кодексом, меняется, превращаясь в рвачей. Им – «беднягам», оказывается надо сводить концы с концами, оплачивая жилье, содержание семьи, обучение детей в частных школах и колледжах, совмещать это с частным бизнесом и т.д. Врачами стало много женщин. У всех, якобы 17-часовый рабочий день, необходимость подкреплять себя кофеином... отсюда медицинские ошибки. Что же тут особенного? Мало ли профессий, где приходится упорно трудиться, недостаточно уделять внимания семье и т.д. Каждый сам выбирает свой путь. Врач – далеко не худший выбор в жизни.

Не все знают, что больше можно воровать и выписывать себе миллионные бонусы лишь будучи банкирами или руководителями корпораций (читайте книги: «Борьба с преступностью», «Бедность по американски. Богатые»).

Здравоохранение всегда будет нуждаться в реформах, им всегда будет недовольна часть населения.

Поговаривают, что Медикейд окажется для штатов почти бесплатным, все расходы возьмет на себя федеральное правительство. Да, но последнее должно либо иметь соответствующий бюджет, либо включать денежный станок. Лучший выход – целесообразное расходование средств и жесткий контроль. В идеале – бесплатная медицина для всех.

ВОЙНЫ ФАРМАЦЕВТОВ

Для США рецептурные лекарства обходятся в 300 млрд долл. и стоят они значительно дороже, чем в Европе и Канаде. Понятно стремление граждан получить дешевые лекарства (в идеале, – бесплатные). Почему сложилась такая ситуация? Дело в том, что промышленность выведена за пределы страны из-за дешевизны иностранной рабочей силы. За счет этого, например, индийские компании не могут конкурировать с американскими в ценовой политике. Это и многое другое вынуждает ряд компаний передать лицензии на производство препаратов или снижать цены. В войны фармацевтов втянуты страховые компании, осуществляющие посредничество между производителями лекарств и медицинскими полисами, аптечными сетями. Крупные компании не хотят терять свои доходы и обостряют конкурентную борьбу, пытаясь сохранить монополии на конкретные виды лекарств. Тут действует откровенное давление и сговор. Одним из инструментов является соглашение с аптекой, доставляющей лекарства пациентам с помощью обычной почты. Клиенты аптек оформляют свои заказы (в т. ч. по интернету). В качестве поощрения – скидки на лекарства. Аналогично договариваются с работодателями, а далее идут сложные взаимоотношения между работодателями, страховщиками и их клиентами. Не проста система Медикер Д – страховка для пожилых и инвалидов. Тут устанавливается ежегодно потолок суммы из доплат клиентов страхового плана и собственно расходов полиса. Если приобрел лекарства на эту сумму, помощь в оплате медикаментов прекращается (операция называется «дырка от бублика»). Помощь может быть возобновлена, когда расходы из собственных средств человека достигнут определенного показателя – более 6 000 долл. Клиент платит до конца года 5% от стоимости приобретаемых препаратов. Не буду вас затуманивать другими сложными схемами. Это больше вопросы бизнеса, а мы – потребители жаждем всего дешевого без глубоких мыслей о том, как это достигается. Это тот случай, когда о нас должны думать власти.

ЦЕНА ЗДОРОВЬЯ

Исследования в области медицинского страхования показали, что страховые взносы, которые платят работники, получающие медицинскую сраховку для членов своей семьи через работодателей за десять лет выросли вдвое. 40% работников малого бизнеса и имеющие индивидуальный страховой полис, платят в год 1000 долларов и больше.

Расходы на здоровье обходятся федеральному бюджету более триллиона долларов в год и к 2017 г. удвоятся. К чести Обамы, он понял, что расходы можно уменьшить, если больше уделять внимания профилактике хронических заболеваний. Он замахнулся на полное изменение системы медицинского обслуживания, организацию и способы оказания медицинских услуг. Однако, ему не под силу сломать систему, в которой 85% врачей работают не на результат, а получают оплату за услугу. Причем, они работают автономно, не являясь членами команды. Они не делятся с коллегами информацией о пациентах. Они не могут и не хотят нести ответственность за качество и стоимость оказанных ими услуг. Такая система сложилась благодаря системе медицинского страхования, осуществляемой за счет работодателя.

Когда люди выбирают врача, они не думают, во сколько им обойдется лечение, они думают прежде всего о том, какие услуги покрывает или не покрывает страховка. Я уже неоднократно

давал характеристики американским президентам. В целом – это очень слабые организаторы. Они не имеют этой подготовки и практического опыта. Они не в состоянии поднять себе в помощь науку, поименно убедить сенаторов и конгрессменов, активно использовать СМИ, волонтеров для детального разъяснения целей и выгод реформы.

Обамовские новшества внесли большую смуту, непонимание, торможение, отвержение реформы; она с трудом продвигается и находится даже под угрозой отмены со сменой президента.

Любое важное и долговременное решение следует проводить в жизнь снизу, с народа, со школьников, студентов. Учить, разъяснять, давать положительные примеры и т.д. Американцы должны понять, почему они, будучи богаче, живут меньше, чем европейцы. Почему богатые американцы, почти поголовно имеющие медстраховки имеют худшее здоровье, чем у британцев с низкими доходами. И это при том, что британская система здравоохранения далеко не лучшая в Европе. Британцы тратят 2231 долл. в год, в США – 5635.

Опять же, как специалист системного подхода, я вижу огромный комплекс неучтенных возможностей. Так, кроме образования, науки управления я отметил бы образ жизни, начиная с системы питания, где засилье жиров, сахара, холестерола, промышленного приготовления пищи; разная продолжительность отпусков, рабочей недели; рабочая активность и стрессовость, определенность, конкуренция, климат и т.д. Я ратую за конкретные исследования , могущие дать необходимые рекомендации. Уверен в этом, так как имею богатейший опыт работы исследователя и конкретные результаты внедрений результатов исследований в больших масштабах.

Следует задуматься о предоставлении оплачиваемого отпуска по болезни. Следует ломать психологию коллег и начальства, которые не представляют, как это можно покинуть рабочее место даже на короткое время. Разумеется, болеть надо дома или в госпитале, а не портить впечатление на рабочем месте.

Отвратительно и то, что платя высокие страховые взносы, американцы обнаруживают, что полис не спасает от дополнительных расходов, с которыми многие не в силах справиться и потому снимают деньги со своих пенсионных счетов, берут ссуды в банке под залог недвижимости, объявляют банкротства. Более 40% американцев сталкиваются с такими трудностями (две трети из них имеют страховку).

Официально дороговизну медицины объясняют тем, что ежегодно от 68 до 225 млрд долл. приходится списывать на убытки по вине мошенников и из-за различных злоупотреблений.

Как видно, «вилка» так велика, что свидетельствует об отвратительном учете средств, отсутствии контроля, неумении управлять. Сотни миллиардов долл. успешно «растворяются», а прокуратура докладывает только о десятках миллионов, сэкономленных для бюджета по искам.

Если такие сложности с рутинным, обычным лечением, то они на порядок сложнее в случае продажи органов. Самой дешевой является кровь. В Британии сдача крови – гражданский долг. В Германии сдающему платят 20 евро. В США имеется 400 центров, которые платят донорам 9-35 долларов, кроме того, некоторые медцентры платят по 50 долл. за порцию тромбоцитов.

За костный мозг в США платят 200 долл. и 750 долл. за четырехдневную процедуру по извлечению белых кровяных телец.

Почка на черном рынке стоит 150 000 долл. В Индии и Пакистане почку покупают за 1000 долл. и перепродают на Западе.

Попытка выяснить стоимость лечения прежде, чем обратиться в госпиталь, как правило, тщетна. Это выгодная тайна. Например, губернатор Куомо обнародовал результаты расследования 2012 г. В частности, он подчеркнул, что есть медики, не сотрудничающие со страховыми компаниями, и пациенты вынуждены оплачивать их работу из своего кармана. Так, хирург за пришитый палец потребовал 83 000 долл. Нейрохирург оценил в 159 000 долл. срочную операцию пожилому пациенту, компенсация, которому по Медикеру составила лишь 8 493 долл. Операция на сердце обошлась в 6 400 долл., из которых 5 000 пришлось компенсировать родителям заболевшего ребенка. Радиотерапия – 7 000 долл. или в 14 раз больше, чем компенсирует система Медикер.

Есть и другие интересные данные. Так, лаваж молочной железы для диагностики рака стоит до 700 долл. и дает лишь приблизительный результат. Клиивек – новое лекарство от лейкомии, обходится в 12 000 долл. в год, но болезнь не излечивает. При тестировании искусственного сердца Абиомед на больных в последней стадии сердечной недостаточности только за само устройство надо будет заплатить 100 000 долл. Компьютерная томография стоит 500 долл., а рентгенография – 50.

Не вдаваясь во многие подробности, замечу, что цены на лекарства ежегодно растут на 10-12%, а прибавки к пенсии и пособия покрывают лишь инфляцию 2-3%.

Более чем странно то, что ежедневно тысячи пожилых американцев отправляются в Канаду за лекарствами, где они на 30-70% дешевле.

Вместо того, чтобы договориться с Канадой об увеличении производства лекарств, Департамент по контролю за лекарствами и продуктами питания США не желает брать на себя ответственность разрешать использовать лекарства иностранного производства, так как это незаконно. А еще потому, что канадские препараты не удовлетворяют американским стандартам. Получается, что китайские удовлетворяют и их использование законно, а канадские – нет. Все гораздо проще: конкурентнее, дешевле все производить в Китае за счет дешевой рабочей силы. А о качестве я уже довольно пространно упомянул. Да и интересует производителей не столько качество, сколько – деньги. Вот и идет лоббирование своих интересов в ущерб здоровью и возможностям своих же граждан. Интересно и то, что канадцы могут себе позволить дешевые лекарства и почти бесплатную медицину, а американцы – нет.

Так как в США каждый штат «самостоятелен» , то имеет место неразбериха в выделении фондов штатам. Получается, что некоторые штаты не могут обеспечить лекарствами всех пациентов, получающих помощь программы, а есть и те, кто годами числятся в списках очередников. Некоторые вопросы просто умалчиваются. Например, тысячи малоимущих ньюйоркцев, не имеющих медстраховки, не пользуются положенными им скидками на лекарства по рецептам, не знают о такой льготе.

«Прелести» американской медицины в части ее дороговизны переносятся и на госпитальную койку, которая обходится в 6 000 долл. в день и больше. И это в двухместной палате. Эта цифра включает лишь постель и наблюдение медсестры, а уже за пару таблеток надо прибавить.

Да за такие «бабки» можно снять люкс в лучшей гостинице с той же медсестрой! В ряде случаев лечение в разы дешевле, чем нахождение в госпитале.

А преступность, – в том, что фермеры скармливают скоту и птице гормоны роста, антибиотики. Человек, поедая такое мясо, привыкает к антибиотикам и, когда пациенту врач выписывает их, то организм уже не реагирует как на лекарство. Явление это массовое.

В США предпочтительно не болеть, что невозможно. Если человек работает в компании, то ее руководство больных работников либо стремится уволить, либо платит, например, 100 долл. в день, если больничный не используется (то есть, больной продолжает работать). Если работник не болеет, то за первое полугодие ему тоже платят 100 долл., а через год премируют 3 000 долл. Это уже интересно, так как заставляет работника следить за своим здоровьем. К сожалению, этому не учат, а следовало бы делать, начиная с детского возраста.

А пока расходы на медицинское обслуживание растут и в среднем по США составляют на душу населения около 3 800 долл. (но штатам разница доходит до двух раз).

Ежегодно более 18 000 американцев погибает только из-за отсутствия у них медстраховки, и они не в состоянии оплатить медицинскую помощь. А отсутствие культуры питания, ведущее к ожирению, – уносит еще 30 000 жизней (половина жителей имеют лишний вес, а 20% из них страдают ожирением; третье место в мире по числу толстых детей). Только на лечение таких больных ежегодно тратится около 120 млрд долл.

Проблема также в том, что нет даже примерного прейскуранта цен на медицинские услуги: врачи сами назначают эти цены. Разница в оплате операций может быть двойной. Мало того,

существует закон, запрещающий врачам обмениваться информацией о стоимости медицинских услуг. Для меня это звучит как абсурд. Впрочем, как видно, он повсеместно. Очередной в том, что траты растут, а результат – нет. Компании ищут для внедрения новые схемы оплаты – пациентам от этого пока не легче.

Напомню, что есть еще одна огромная часть доходов врачей и расходов клиентов – это «административные» (справки для школы, спортивных секций, работы).

На себе испытал неоднократно, что тут много формализма. Как правило, если говоришь врачу, что чувствуешь себя хорошо, то и справку получаешь соответствующую.

Очередной проблемой является то, что ежегодно страховые компании получают к оплате от врачей и госпиталей, оказавших помощь пациентам с групповой страховкой (полис предоставляет работодатель) 1,4 млрд счетов. Из них отклоняется около 100 млн. Значительное число американцев не вступают в тяжбу со страховщиками и выплачивают деньги за лечение из своего кармана. Не желают тратить время, нервы, а главное, – не верят, что можно выиграть сражение со страховщиками. В него вступают те, кому есть что терять (суммы в десятки тысяч долларов).

Страховая компания часто находит поводы для отказа. Например, неправильно указан адрес пациента (оплошность персонала медофиса), оказание помощи пациенту скорой помощью не «его госпиталя», врач экспериментирует с медикаментами...

В такой ситуации следует: внимательно ознакомиться со списком услуг, предоставляемых страховой компанией; не спешить с подачей аппеляции (так как компания предоставляет на это время до 180 суток); получить разъяснение причин отказа в оплате лечения; бумаги направлять заказным письмом (квитанцию сохранить); если причина отказа – ошибка медиков, – затребуйте письмо с объяснениями допущенной оплошности (аналогично, если помощь была оказана скорой помощью другого госпиталя, то есть, необходимо было срочное вмешательство врача); в случае экспериментов с лекарствами, врач должен представить статьи из медицинских журналов, где новые методики и препараты должны признаваться не только эффективными, но и безопасными.

При тяжбе со страховой компанией, следует учитывать, не покрывали ли другие страховые компании вашего региона лечение, которое отказывается оплатить ваш страховщик. Не опускайте руки при неудачах. У вас есть возможность обратиться в страховое управление штата. 45 штатов дают возможность клиентам обжаловать отказ в удовлетворении аппеляции. Существует организация, помогающая бесплатно заполнить аппеляции для людей с серьезными заболеваниями.

Следующая проблема в том, что уровень бедности американцев не снижается: 37 млн (11,7%) населения, а лекарства есть просто невероятной стоимости. Например, «Илэпрейз» (для лечения генетического заболевания – синдром Хантера) стоит 375 000 долл. в год. «Нэглэйзим» (применяяемый при расстройстве метаболических процессов) – 365 000 долл. в год!!! Еще 9 видов лекарств с годовым курсом лечения свыше 200 000 долл. Такое впечатление, что лечат путем скармливания больному бриллиантов. Если учесть, что далеко не всех пациентов удается вылечить, то фармацевтов-производителей стоит сажать в тюрьму уже за заявленную стоимость препарата.

В подобных случаях не радует и то, что некоторые медофисы дают своим клиентам скидки, не покрывающие инфляцию и рост цен.

И как быть, когда за 2 дня пребывания в стационаре обходится в 100 тысяч долларов, да еще и при запрете проверок? (Джозеф Стамм – президент компании Медревью) /РР, июль 2010/.

Это похоже на беспредел в условиях, когда существует комитет – Американнская Медицинская Ассоциация (АМА), которая «следит» за уровнем устанавливаемых тарифов. Никого не волнует, что «бумажные» данные не соответствуют экономическим реалиям. АМА завышает количество времени, требуемого на некоторые процедуры – иногда вдвое. Отсюда – увеличение сумм выплат и подорожание медобслуживания. Доходит до абсурда, когда, оказывается, врачи должны тратить (работать) более 24 часов в сутки. То есть,

врач работает дольше, чем открыт медцентр?! Некоторые эксперты считают, что зарплаты многих врачей значительно завышены, и если в 2010 г. на них ушло 2,6 трлн долл., то к 2020 году предполагается 4,6 трлн долл., а американцы чувствуют себя хуже, чем их ровесники в других странах. Получается, что АМА – лиса, которой поручили охранять курятник. Ассоциация превратилась в лоббистскую, обеспечивающую благополучие ее членов.

Думаете это все? Счас, а фигу не хотите ли? Сенсация «спереди»! Корреспонденты журнала Тайм (РР №11. Март 2013) выявили «нового» виновника фантастической дороговизны услуг в стране. Это крупные некоммерческие госпитали США. По сути, это медицинская «мафия», которая нещадно обирает пациентов, особенно тех, кто не имеет медстраховки, контролирует докторов и страховые компании и тратит фантастические суммы на лоббирование своих интересов в Вашингтоне. Лидеры получают колоссальные зарплаты и ведут шикарный образ жизни.

Примеры. Джэнис С. Из Стэмфорда (Коннектикут), испугавшись сильной боли в груди, вызвала «скорую», доставившую ее в некоммерческий госпиталь, где она провела три часа. Ее осмотрел врач, ей сделали несколько анализов, сказали, что у нее – всего-навсего изжога и отправили домой. Этим порадовали пациентку, но последовало и огорчение: счет на 21 000 долларов (995 – скорая, 3 000 – осмотр врачом, 17 000 долл. за пребывание в госпитале!!!). До этого Джанис потеряла работу и страховку, а прав на получение Медикера не имела, так как не достигла возраста в 65 лет. Она стала «добычей» госпиталя. Мало того, оказалось, что цена за тесты была зафиксирована в прейскуранте.

Существуют гигантские компьютерные файлы, к которым, по идее, должен получать доступ каждый пациент. А он об этом не ведает. А беда в том, что администрации госпиталей относятся к пациенту как к чудаковатым дядюшкам, о существовании которых знают, но посторонним их стараются не показывать из-за госпитальных прейскурантов, где цены огромные и непонятные, не отвечающие критериям ни здравого смысла, ни логики, ни просто реалиям стоимости услуг.

В ответ на вопросы, администрация отвечает, что цены – традиционные, обычные, исторические, давно определившиеся и... внимание!) – продиктованы благими намерениями и заботой о здоровье малоимущих американцев. Так, Джон Ганн из знаменитого нью-йоркского Мемориал СлоанКеттеринг Центер Канцер сказал, что «по полной программе центру платят исключительно богатые американцы, а их деньги, в свою очередь, позволяют лечить бедных жителей нашей страны. Но дотошные журналисты выявили, что в большинстве случаев госпитали фантастические суммы требуют от небогатых американцев, и есть огромная разница между этими ценами и расходами госпиталей.

Далее, то о чем я уже упоминал, идет «доение» Медикера. Упомянутая Джанис С. Была направлена на анализ крови, который в рамках Медикера стоит 11,02 доллара, а ей обошелся в 157, 61 долл. Естественно, представители госпиталя утверждают, что Медикер платит за услуги мизерные сумммы, не соответствующие рыночным ценам, и что госпитали теряют до 10% на каждого получателя Медикера. Но это пустая болтовня, так как если к 11,02 прибавить 10%, то никак не получается 157,61 долл.

Конгресс под давлением и подкупом лоббистов заставляют Медикер идти навстречу госпиталям. И уже есть подвижки: плата за инвалидные кресла на 25-75% больше, чем они стоят в «Волмарт». Лабораторные тесты, например, в 2010 г. в 11 раз больше их реальной стоимости.

Следующий фактор – дорогая современная аппаратура. Той же Дженис Сделали дорогой современный тест стоимостью 7 997,54 (по Медикеру – 554 долл.), вместо обычного стресс-теста, который даже по госпитальному прейскуранту стоит 1 200 долл. (а по Медикеру – всего 90 долл.). Госпиталь же, приобретя сканнер за 250 000 долл., стремится скорее оправдать его, и потому загибают немыслимые суммы за тесты. Для сведения: аппаратура окупает себя за год, если ежедневно проводить до 15 процедур. Теперь представте себе какова прибыль за 10 лет эксплуатации прибора. Следует учесть и то, что доктора направляют на дорогостоящий тест, когда в нем нет никакой необходимости.

А что насчет страховки, которой нет? Пациенты, имеющие частные страховые полисы и льготные услуги, все равно получают меньшие скидки, чем предусмотренные Медикером и тоже становятся жертвами госпиталей. Страховые компании пытаются в качестве отправного пункта использовать стоимость услуг в рамках Медикера, а не госпитального прейскуранта (напоминаю – речь идет не об обычных госпиталях, а о «монстрах» – конпрофитных).

Наконец, – о медицинско-промышленном комплексе. В сотнях городов нон-профитные госпитали превращаются в крупные бизнесы, а их руководители входят в число самых высокооплачиваемых людей США. Так, 14 администраторов Мемориал Слоан – Кеттеринг Канцер Центер в Нью-Йорке получают более 500 000 долл. в год, а 6 из них – более 1 млн долл. В других городах есть и те, кто получает 2,5 млн долл.

Есть и проблемы, например, нью-йоркских госпиталей. Они – в финансировании медицинских услуг для бедняков, не имеющих страховки. Нет ни федерального, ни штатного законов, требующих от госпиталей обслуживать людей без страховки, не имеющих денег для оплаты лечения (кроме случаев emergency), но госпитали в той или иной мере делают это.

В ряде штатов помогает специальный фонд, складывающийся из благотворительных пожертвований, а также из правительственной помощи, которой федеральные власти компенсируют госпиталям их затраты на лечение незастрахованных пациентов. Например, в 2004 г. 54 госпиталя Нью-Йорка получили 616 млн долл.

Тут так и хочется рявкнуть: «Какого... плачетесь?». Но я знаю и то, что сколько ни давай, – всегда будет мало! Америку материально губит и другая группа «благотворителей» – адвокаты, которые тоже бесплатно обслуживают малоимущих клиентов в госпиталях. Но и тут власти тратят сотни миллионов долларов на компенсацию их труда. Так что слезы льются артистические (ложные). Об организации вопроса можно сказать, что она отвратительна, если верить тем же адвокатам, которые утверждали, что чуть ли не половина госпиталей не знали о субсидиях. Естественно, что далеко не все пациенты тоже знают об этом. Не существует никаких стандартов, устанавливающих, как расходовать эти фонды, и кто имеет право на какие услуги.

Однако все воют, что денег недостаточно. Некоторые госпитали расходуют вдвое больше, чем им выделяют. В целом, на все госпитали власти ежегодно выделяют 2 млрд долл.!!! Спрашивается: какая же это благотворительность?

Нью-йоркские госпитали льют более крупные слезы, считая себя финансово слабейшими в стране. Плачутся, что не имеют средств для замены устаревшей техники более современной, приобретения новейшего амбулаторного автотранспорта, усовершенствования компьютерных систем. Можно отметить также, что благотворительные пожертвования, продажа госпиталям бондов и недвижимости сокращаются. Тут речь идет о десятках миллиардов долларов. Несколько госпиталей даже прекратили свое существование. Полагаю, тут дело не в пожертвованиях, а в комплексе организационных, финансовых, моральных и др. составляющих. Справедливости ради отмечу, что Нью-Йорк действительно напряжен старением населения, наплывом нелегалов без страховок, а значит, нуждается в больших финансовых вливаниях. Страховые компании увеличили расценки на медицинские услуги.

в Нью-Йорке на 7-20%. Одна из причин – несовершенство законов штата в области медицины. Особенно отвратительно, что увеличивается стоимость лекарств клиентам Медикера и Медикейта. Считаю преступным обкрадывающим государство факт того, что с пациентов, не имеющих медстраховок, взимается почти втрое больше денег, чем с тех, чьи больничные счета покрывает страховой полис. Вот вам и ответ – почему не хватает вливаний средств, выделяемых властями. Исследователи, юристы, пациенты негодуют, обращаются в суды, в СМИ, но все тщетно. Многие незастрахованные пациенты вынуждены подавать на банкротство. Администрации госпиталей в ответ на нападки, пытаются провести мысль, что они значительно уменьшили стоимость обслуживания для малоимущих. Есть даже информация, что ежегодно медучреждения страны оказывают безвозмездную помощь на 25 млрд долл.

Если говорить о проблемах госпиталей, то они в том, что опытные врачи основали собственные частные клинические учреждения и увели туда большую часть пациентов. Вот вам и «прелести» капиталистического хозяйствования! Жесткая конкуренция или война (противостояние) госпиталей – одна из причин удорожания медуслуг. Она ведет к хаосу в медицине. Разные возможности и в приобретении современного дорогостоящего оборудования, что тоже сказывается на стоимости услуг.

Имеет место и другая война. Так, власти штата стремятся уменьшить финансирование (например, по Нью-Йорку в 2007 г.), а индустрия здравоохранения только на борьбу с этим потратила 25 млн долл. Огромные деньги идут на рекламу и более 150 млн долл. – на лоббистскую деятельность.

Доктора обвиняют адвокатов за то, что те якобы по поводу и без повода возбуждают дела о медицинских ошибках, а также пациентов, которые требуют самого дорогого и эффективного лечения, но не хотят платить за него. И это при том, что в среднем на одного жителя США приходится более 5400 долл. медицинских затрат (вдвое больше, чем в самых «щедрых» европейских странах). При этом США занимают 42 место по уровню детской смертности и 47-е по уровню продолжительности жизни.

Ежегодный рост цен на лекарства фармацевты оправдывают якобы притоком на рынок новых более эффективных лекарств.

Я же вижу причину роста цен не только в погоне за наживой, но и в отсутствии должной организации управления отраслью и содержанием медицинской бюрократии, которая съедает 300 млрд долл. (31% всех медицинских расходов).

Старение населения тоже ведет к повышению расходов на медицину. Но абсурд имеет место: самая богатая страна имеет самое дорогостоящее здравоохранение в мире. Оно разоряет многих людей, увеличивая уровень их бедности, следовательно увеличивает другие социальные расходы.

Над пенсионерами висит потенциальная угроза. Дело в том, что оплачивать медицину вышедшего на пенсию сотрудника в свое время взяло на себя множество компаний, включив этот пункт в контракт, подписываемый при приеме на работу. Но нет гарантий, что дела у компаний будут идти постоянно хорошо, и они смогут нести эти расходы. В другой книге я упоминал, что ежегодно более миллиона бизнесов объявляют банкротство.

Производство лекарств США очень высокорентабельно (около 25%), Рынок таков, что кто больше зарабатывает, тот диктует свои права. Ему Не выгодно, что граждане США покупают лекарства в Канаде. Естественныы обращения компаний к правительству Канады запретить продажу лекарств американцам, а лоббисты обрабатывают конгрессменов США в том же ключе и запугивают их и остальных граждан тем, что канадские лекарства опасны для жизни, так как они не проверены!!! На свои же, как было отмечено, накручиваются цены. Конгресс пошел на поводу. Никто не вникает в тот факт, что даже проверенные, одобренные лекарства ежегодно приводят к смертям до 100 000 чел., а ошибки в назначении препаратов занимают 4-6-е места в списке наиболее частых причин летальных исходов. Нет и доказательств того, что канадские лекарства более опасны. Замечу также, что законы, регулирующие безопасность лекарств, в других странах часто более суровы, чем в США. Например, когда компания заявила, что выпускаемый ею антидепрессант Serzone вызывает заболевания печени, заканчивающиеся трансплантацией и даже смертью, это лекарство сразу было изъято из продажи в странах Европы и в Канаде. В США же ограничились только предупреждениями о возможном побочном эффекте. Уместно заметить и то, что запрет не действует из-за неорганизованности контроля. В результате в страну ввозится лекарств на десятки миллиардов долларов ежегодно.

Особо отмечу такое явление, как мошенничество. Например, каждый пожилой гражданин имеющий право на медобслуживание по Медикеру, имеет скидку 15% при покупке лекарств по рецепту. Стоит такая карточка 30 долларов. Имеет место конкуренция за право продавать

эти карточки по всей стране. Но так как нет четкости в том какое конкретно лекарство можно купить со скидкой, то тут появляется поле деятельности для жуликов: вам могут заявить, что именно «ваше» лекарство со скидкой не продается. Наживаются и на торговле самими карточками. Продавая фальшивые карточки, пытаются выявить и номера социального страхования; дают ложные обещания на скидку до 80% и др.

Медики тоже мошенничают. Например, только появился вирус Зика, а медики уже обратились в Конгресс с требованием денежных вливаний. Непонятно с какого перепугу (скорее работа лоббистов) сразу же было выделено 300 млн долл. И куда пошли денежки? На глупые проекты типа: звонки дальнобойщикам для якобы контроля их состояния; изучения как выглядят мужчины, когда напьются; на музыку для полных людей!!! Можно лишь позавидовать изобретательности мошенников.

Американцы со всех сторон оказались в ловушке и часто из-за нехватки средств отказываются от покупки выписанных им медикаментов. Таких отказников от 4 до почти 7%. Люди испытывают неуверенность в завтрашнем дне. Мало того, еще и страховые компании прибегают к всяческим ухищрениям, чтобы отказать клиентам в покрытии расходов на многие лекарства (ежегодно это касается около 10% брендовых препаратов). Предлагают дорогостоящую альтернативу.

Не секрет, что стоимость медуслуг растет (например, в 2008 г. сразу на 19%), и это параллельно со значительным подорожанием стоимости проживания в городе (Нью-Йорк). Имеется в виду стоимость горючего, энергия для обогрева домов, продукты питания... чтобы усложнить жизнь горожан, соответствующие службы повышали стоимость медуслуг 49 раз в течение 6 лет. Естественно, число жителей города, оплачивающих свою страховку, сократилось на 12 000 чел. за два года. Корпорации подняли стоимость медуслуг от 4 до 31%. Еще раз замечу, что они не занимались профилактикой заболеваний, проверкой здоровья детей, физиотерапией.

А между тем, продолжаются дебаты (вплоть до Конгресса) – можно ли остановить удорожание лекарств?

Мой ответ: Нет! Потому, что это не выгодно магнатам фармацевтической индустрии. У них достаточно средств блокировать любые посягательства на их сверхприбыли. Таков капитализм. Таким он не снился и Марксу с Энгельсом.

Воротилы этой индустрии содержат не только армию лоббистов, но и тратят десятки млн долл. на продвижение угодных им кандидатов в Конгресс (а рядовые американцы думают, что «правильно» голосуют и не представляют как, вдруг, появился именно этот кандидат в Сенат, Конгресс). Огромные средства тратят на борьбу с контролем цен и т.д.

«Народные» избранники в благодарность за поддержку, предоставляют производителям лекарств беспрецедентные льготы, принимая соответствующие законы. Очень редко, зарвавшихся осуждают за нарушения этических норм и снимают с работы. Это единичные случаи. Да и о какой этике, морали вообще может идти речь там, где сверхприбыли или неуемное стремление к власти (роли). Кто поверит, что медики согласились (разработав первый план на десятилетие) сократить расходы на 1,7 триллиона долл. за счет уменьшения стоимости медобслуживания. Обещано Обаме еще в 2009 г., ныне 2016 год, как я уже показал, – стоимость только растет, да и Обама скоро уйдет и забудется.

Власти часто больше вредят, чем помогают медицине. Я упоминал о нехватке врачей, что затрудняет получение необходимой помощи пациентами. В 1990-е годы власти спровоцировали, а вернее, Конгресс в 1997 г. принял закон, резко ограничивающий число мест в госпиталях для студентов-практикантов (резидентура). Цель – уменьшить расходы по Медикеру, из бюджета которого эта страховка оплачивалась. Упомяну, что подготовка каждого «резидента» обходится в 100 000 долл., а вся программа – в 9 млрд долл. ежегодно.

Многие медицинские школы пошли на увеличение числа учебных мест. Интенсивно ведется подготовка медсестер, которые часто заменяют врачей, из-за того, что тысячи врачей недоволь-

ны зарплатой, оставляют эту деятельность и не рекомендуют другим быть врачами. Мое мнение заелись! Другое мое мнение, отличное от других, что увеличение числа врачей вряд ли позитивно будет способствовать разрешению кризиса в здравоохранении.

Замечу также, что врачи находятся в списке 22 наиболее уважаемых профессий.

Возвращаясь к власть имущим, особенно тем, кто стремится сесть в кресло президента страны, отмечу, что они научились активно обещать: доступность качественного медицинского обслуживания и обуздание стремительного роста расходов на него.

В книге «Политика и политики» я показал насколько далеки обещания и реалии. Президенты и кандидаты в президенты абсолютно не подготовлены к этой работе. И я полностью согласен с мнением бывшего главы Федерального Резерва Бен Бернанке. На сенатском Финансовом комитете он заявил, что в ближайшие годы медицинские расходы грозят выйти из-под контроля. От себя замечу, что власти не способны управлять не только финансами, но всеми процессами системы государства. Не удивительно и то, что у каждого из представителей власти свое, отличное от других, мнение. Особое противостояние между партиями. Например, республиканская делает упор на налоговых стимулах для приобретения медприкрытия через индивидуальный страховой рынок с минимальным вмешательством властей. Демократическая – за общественно-частную систему группового страхования с совместной ответственностью правительства и граждан за финансирование покрытия. Различны и цели. Демократы выступают за универсальное государственно – частное, равное и всеобщее медстрахование, распространение стандартных медицинских бенефитов для всех американцев. Республиканцы считают всеобщий охват медбенифитами нереалистичным, поддерживают расширение и облегчение доступа к медицине через индивидуальный страховой рынок.

В вопросе об участии работодателей в системе медстрахования позиции кандидатов в президенты тоже противоположны.

Главное – то, что в разрозненных частных руках, да еще и при самоустранении властей от контроля – это хаос. Зачем нужна власть, которая самоустраняется от контроля, не использует другие научные принципы, методы, средства управления; не имеет долговременных стратегий по каждому направлению хозяйствования?

Как ученый, привожу конкретный пример. В Вашингтоне специальная Комиссия при президенте провела (2005 г.) расследование, показавшее, что стоящие огромных средств научные работы в области раковых заболеваний должны намного быстрее трансформироваться в практические метды диагностики и лечения. Но на каждом этапе исследований есть барьеры на пути внедрения. Главное – бесконтрольность. В качестве отвлечения упомяну о наноисследованиях в России. Тратятся огромные средства, а результата нет. Это, естественно, выгодно исследователям и врачам с точки зрения доходов. Ученым это не выгодно морально, так как нет результата и соответствующей ему известности, рекламы. Почему-то власти не очень беспокоятся по поводу того, что бездеятельность ведет более чем к 500 000 смертей в год, только по раковым заболеваниям. Мало того, по мрачным прогнозам Американского Ракового Сообщества, риск развития онкологии растет с возрастом, а население США стареет. Аналогичная картина по другим направлениям. А, между тем, более 130 миллионов американцев (более трети от общей численности населения) имеют хотя бы одно из хронических заболеваний, и лечение их обходится в 1,7 трлн долл. (75% медицинских расходов). Оплата идет за услуги, а не за качество. Будучи еще сенатором, Б. Обама обещал вознаграждения за высокие результаты исполнения. Для этого обещалось создание независимого института для изучения и исследования сравнительной эфективности медуслуг, плюс гласность информации. Да, он многое обещал, в том числе, – реанимацию американской мечты. Оказался слабаком.

Но, будучи президентом, он сумел протолкнуть реформу, которая выглядит как смешанное частно-общественное групповое страхование с совместной ответственностью его участников за

финансовое покрытие (совпадает с мнением демократов). Реформа встречена в штыки республиканцами. Обама со скрипом ввел реформу и ныне активно поддерживает Хилари Клинтон в надежде, что ее изберут президентом и она продолжит реформу. Он почему-то считает, что она в этой сфере более компетентна. Мое мнение, что она не компетентна, ничего полезного не сделала, меняла мнения, делала недопустимые ошибки, будучи госсекретарем.

Медицинская система остается смешанной, очень сложной для понимания, а в совокупности с неуправляемостью, – абсурдной. И так – десятилетиями.

Я уверен, что можно и нужно разработать единую универсальную систему медицинского страхования для всех нуждающихся и независимо от расовой или этнической принадлежности, пола, места проживания, работы, возраста, образования, семейного положения, материального обеспечения. Фактически по каждому из этих признаков наблюдается полнейший разнобой.

Вторым направлением должны быть постоянство и непрерывность покрытия. Фактически, каждый третий американец моложе 65 лет (85 млн) не имел страховки хотя бы в течение месяца, а 35 млн – были не зарегистрированы на протяжении от 25 до 48 месяцев. Замечу, что 6 месяцев достаточно, чтобы болезнь перешла в хроническую стадию, или чтобы подорвать финансовое состояние семьи платой за лечение.

Ежегодно в стране преждевременно умирает 18 000 человек – по причине отсутствия покрытия.

Люди уязвимы при смене работы, выходе из статуса иждивенца, раннем уходе на пенсию, потере супруга в результате развода или смерти при потере работы и др. Да, еще в 1986 г. создана программа COBRA, в соответствии с которой за уволенными сохраняется право на бенефиты по прежней работе, но, если их полностью оплачивает сам работник?! Каждому третьему это не под силу. Каждый третий молодой (18-24 лет) человек теряет страховку при переходе к работе после школы и в три раза те, кто моложе 18 лет.

Следующий совет – доступность страхования для всех. Фактически, люди с малыми доходами в два раза чаще не имеют покрытия, чем обеспеченные. Ныне это коснулось и многих среднеобеспеченных. А если случится ЧП и тысячи людей окажутся без помощи. Страховые компании не желают рисковать. Страховые агенты не страхуют «горящие дома». Они боятся и совершенствования медицины. Поэтому и потенциальные больные будут оставаться без страховки. Это может подорвать даже тот призрак системы здравоохранения, который имеется.

Барака Обаму можно обвинить в непомерном и неконтролируемом росте расходов на медицину, закрытии многих госпиталей, потере многими семьями своих врачей, росту бюрократии, гибели многих миллионов людей по причине слабой организации, бесконтрольности и т.д.

Впрочем, проблема старая. При Буше-мл. по заданию Конгресса проводились трехлетние исследования положения людей без медицинского покрытия и последствий этого для отдельных граждан, их семей и общества в целом. Казалось бы власти должны были учесть выводы исследователей в формировании социальной политики. Но число лиц без страховки с 39,8 млн в 2000 году достигло 41,2 млн в 2001 г., а в 2002 г. выросло еще на 3 млн чел.. Далее, примерно рост на 1 млн чел. ежегодно.

Еще одно важное замечание: любая система должна быть одобрена обществом. Медицина должна способствовать улучшению здоровья, служить интересам пациента. Боюсь, даже рекомендовать (бессмысленно), что медицина в таком «богатом» государстве с высочайшим самомнением властей о его превосходстве, должна быть БЕСПЛАТНОЙ.

Фактически, даже не упорядочен вопрос страхования пенсионеров. Разнобой и из-за географии. Каждый штат мнит себя самостоятельным и творит, диктует свои правила. Разница в страховании по штатам от 8 до 24%. Это дает повод федеральному правительству кивать на местные власти, не беря на себя ответственность. Кстати, нечто подобное имеет место в РФ.

Половина людей без бенефитов находится в возрасте 25-44 года. Самая многочисленная группа (13 млн) незастрахованных – молодые люди (19-29 лет). И, как я уже отметил, самая уязвимая

группа в возрасте 55–64 года. Только в Нью-Йорке около 2,5 млн жителей полностью или частично без страховки (16% всего населения). Главная причина – высокая стоимость покрытия.

Остается острой проблема доступа к медицине детей (около 9 млн или 12%). Интересно, что «перебдели» по расовому признаку: без страховки почти 40% белых детей, 36% латиноамериканцев и только 18% – афроамериканцев.

Интересно, что в течение 2008 г. Конгресс принимал законопроекты, призванные исправить такое положение, но президент дважды накладывал вето.

Также то, что жители США, рожденные за границей, в три раза чаще не имеют бенефитов, чем те, кто родился в США (47 против 15%). Даже став гражданами, «иногродцы» в два раза реже имеют страховку. В Нью-Йорке около трети иммигрантов не имеют страховки, в то время как среди американских граждан таких менее 13%.

Налицо дискриминация по цвету кожи, возрасту, месту рождения и т.д. Важно заметить, что проблема медстрахования с каждым годом обостряется, а затраты на нее резко растут. Например, в 1965 г. – 187 млрд долл., в 1985 г. – 666 млрд, в 2005 г. – 1,9 трлн, в 2006г. – 2,1 трлн. В расчете на 1 чел. (7 000 долл.) это, как уже отмечалось в 2–2,5 раза больше, чем в других развитых странах. Ожидается, что в 2017 г. затраты в США составят 4,4 трлн долл. или 13 000 на каждого американца. И это, напоминаю, 42 место в мире по продолжительности жизни, 34 – по смертности среди детей, 44 – по числу врачей на душу населения, 48 – по числу больничных коек.

Не правда ли, есть чем гордится? Я этот кошмар хаоса привожу без многих сопутствующих подробностей.

Беда в том, что правители ограничиваются лишь общими фразами: разработать новые пути улучшения услуг..., или такая глупость (Митт Ромни – сенатор) – федеральное правительство должно ослабить контроль над страховыми компаниями, что позволит усилить конкуренцию, следовательно, уменьшить стоимость полисов для пациентов. Личная ответственность повысит вероятность динамичного развития этой сферы, как и остальные отрасли экономики.

Уф, здорово! Хорошо лишь, что обе партии признают необходимость усиления профилактической работы. Но и это пока только призывы.

Президенты (и кандидаты в президенты), сенаторы, конгрессмены десятилетиями высказывают свое видение ситуации, выдавая его за «свежие» идеи, но не более того. Зато щедро отстегиваются средства ежегодно (только на Медикер и Медикейт) четверть годового бюджета страны. А что, – денежный станок напечатает сколько надо!

ПРОГРАММА MEDICARE

Я уже упоминал об этой программе, но тут хочу показать ее несколько подробнее. Ей около 50 лет. За этот период она подвергалась многочисленным изменениям. Спорят о ней и сегодня. Эта программа является предметом серьезного спора в избирательной президентской кампании. Долгие годы она не предусматривала оплату лекарств и покрывала только медуслуги пенсионеров. 1 января 2006 г. вступил в действие закон об оплате лекарств по Медикеру, принятый Конгрессом в 2003 г. Пять штатов, недовольных требованием Вашингтона, затеяли судебную тяжбу. Иск поддержали еще 10 штатов. Причина, якобы нежелание использовать деньги налогоплательщиков для оплаты программы. Как бы то ни было, ныне программа обеспечивает не только пенсионеров, но и взрослых нетрудоспособных граждан и детей из малообеспеченных семей. Например, в 2010 г. Медикер покрывала 47,2 млн человек (а Медикейт – 53,9 млн). Около 9 млн американцев пользуются обеими одновременно (среди них и я). Медикер обходится государству (бюджету) в 525,7 млрд, а Медикейд – в 272,8 млрд. С 2011 г. к программе присоединится ежегодно более 2 млн чел., и предполагается, что к 20-му году клиентов будет около 70 млн и к 30-му году отчисления на прграмму увеличатся вдвое и составят (около триллиона долл.). Существует опасность кризиса

здравоохранения. Уже сейчас многие старики не получают полного медобслуживания по Медикеру. Медикейд обходится почти вдвое дешевле и находится в ведении штатов. Хотя, штаты могут вмешиваться и в финансирование Медикера, решать сколько платить провайдерам услуг. Государство обеспечивает около 57% программы Медикейт, остальное доплачивают штаты.

М е д и к е р – это федеральная программа, которая помогает пожилым и инвалидам оплачивать медуслуги. Она состоит из двух частей. Часть А называется больничной и покрывает стоимость пребывания в больнице, а также некоторые расходы на последующее лечение. Часть Б называется врачебной страховкой и оплачивает стоимость посещения врачей и амбулаторное лечение.

Многие не понимают разницы между Медикером и Медикейдом. Медикер был создан для помощи пожилым, оплачивая расходы на лечение, которые выше, чем у лиц более молодых, при том, что возможности покрывать эти расходы заработками с годами понижается. Медикер получают не потому, что имеют на это право, а потому, что заработали его себе, платя налоги на социальное обеспечение. Медикейд же, – для малоимущих и требования у них разные. Кроме упомянутого по части А, те кто не имеет права на страховку, могут подписаться на нее, платя ежемесячный взнос в размере 190 долл. или более. Взнос увеличивается на 10% за каждый год после 65 лет, в течение которого вы не участвовали в этой страховке. Кроме того, всем необходимо оплатить первоначальный взнос в размере 760 долл. при госпитализации. Если вы купили участие в больничной страховке, вы обязаны приобрести и врачебную (часть Б), за которую понесете отдельные расходы.

Я опускаю подробности, связанные с продолжительностью госпитализации, ее перерывами, продолжительностью работы в пенсионном возрасте, дополнительными сборами, размерами взносов, дополнительными покрытиями, стоимостью профилактики, лекарственным покрытием... замечу, что система настолько сложна, что даже сотрудники Социальной Службы грешат незнанием закона по оформлению Медикера. В результате ошибок материально страдают пенсионеры.

Ставки Медикера ежегодно меняются в зависимости от количества отработанных кварталов, размеров ежемесячных взносов, предварительных разовых выплат, периода лечения (кол. дней), услуг амбулаторного лечения, повышения ставок врачам, увеличения выплат организациям здравоохранения, наличия программы Медикейд, шкалы доходов, уровня бедности, ежегодного подорожания всего... тут голова кругом пойдет, если вникать в массу цифр, статей, шкал. Зачем так осложнять то, что можно сделать простым, единым и для всех? Я разумею, что это делается умышленно, чтобы извлекать сверхприбыли. Но возможно и из-за неумения организовать. Это ведет к тому, что иногда вводят какие-то новые льготы, а пожилые люди о них даже понятия не имеют. Да и сами льготы не просто даром падают с неба. Оказывается, – за счет экономии, полученной за счет повышения эффективности лечения, борьбы с мошенничествами, предотвращения разбазаривания средств. И за счет этих мер клиенты будут получать 20 профилактических услуг. ХА, ХА, ХА! Выше я показал, что в результате указанных мнимых мер, состояние медицины лишь ухудшается. Есть десяток льготных программ штатов, осложняющих описанное. Смуту вносит и то, что есть старики, желающие самостоятельно оплачивать свои расходы, а их в обязательном порядке оформляют клиентами Медикера. А ведь только за счет 1% таких отказников от программы, можно экономить 1,5 млрд долл. ежегодно.

Зато много шума из ничего в СМИ, где неизменно можно читать как новые правила Медикера спасают стариков и, что с возрастом пациенты вынуждены принимать множество лекарств одновременно. Глупость несусветная. Не возраст виноват, а продажные и безграмотные врачи. Они хитрят, наживаясь на стариках и инвалидах, например, выписывая патентованные более дорогие, чем аналоговые препараты. Не редко, эти лекарства пациенты вынуждены приобретать за свой счет.

Особо следует отметить, что не все терапевты принимают страховку, так как этот план им мало платит. А для того, чтобы пойти к другим специалистам, необходимо направление тера-

певта, – замкнутый круг..., поиски того терапевта, который согласится за «мизерные» выплаты дать направление.

Смехотворно мнение, что если дать всем страховку, то мы (врачи) не сможем всех лечить... сылка на нехватку докторов. Я, будучи весьма выдержанным, уже начинаю терять терпение по поводу подобных глупостей. Идут десятилетия, деньги текут рекой, да за это время можно подготовить врачей в избытке. Мало того, – воспитать в них хоть минимум моральных качеств. Пока же идет даже борьба кто важнее – терапевт или кардиологи, гинекологи, невропатологи..., следовательно, кто должен получать большие доходы.

Пациенты и врачи обеспокоены постоянной угрозой возможного сокращения финансирования программы. Повод есть. Например, президент Буш подписал закон о реформе Медикера, а менее чем через два месяца выяснилось, что более чем на треть была занижена его реальная стоимость. Администрация президента неуклюже пояснила почему, на том и кончилось. Немало трений вокруг программы возникло и при Обаме с его реформой системы здравоохранения. Предполагается, что Медикер может дотянуть до 2029 года. А далее прогнозов нет. Казна Социал Секюрити будет истощена к 2037 году, и неизвестно каких космических высот достигнет дефицит госбюджета. Полагаю, что выход будут искать, но как он скажется на пациентах, трудно предположить. Пока же федеральное правительство одобрило план, согласно которому с 2010 года выплаты страховым компаниям, управляющим планами Медикер, будут урезаны. Это означает, что пациенты понесут дополнительные расходы.

Власти решили успокоить пациентов, и в 2010 г. начали выделять по 250 долларов помощи для оплаты рецептурных лекарственных средств. Это разовая выплата, да и то только тем, кто пострадал от недосмотра при создании программы части Д, лишившись компенсации на покупку медикаментов.

На следующий год предусмотрена скидка на 50% на брендовые и биолекарства и 7% – на незапатентованные средства (дженерики). К 2020 году мыслится, что за любой вид лекарств придется платить не более 25% их полной стоимости.

МЕДИКЕЙД. OBAMACARE.

Медикейд, как и медикер корректируется ежегодно. В его первую группу входят взрослые члены семей с детьми до 18 лет (или 19 лет посещающие школу) в которых один или оба родителя длительно отсутствуют или умерли, или являются инвалидами (слепыми), или являются безработными; дети до 21 года; беременные женщины.

Ко второй категории, называемой SSI-related относятся лица в возрасте лет и старше; инвалиды или слепые.

Тут тоже шкала доходов, зависящая от числа членов семьи, отдельная шкала для беременных женщин, уровня бедности и шкала ежемесячных взносов.

Существует программа покупного Медикейда – для работающих инвалидов в взрасте от 16 до 64 лет, но установлен лимит дохода (не более 250% уровня бедности).

Стоимость проживания в домах престарелых , например, в Нью-Йорке, составляет около 10 000 долл. в месяц и тоже ежегодно меняется, также разная по городам и штатам.

Существует программа частичного покрытия для клиентов с ограниченными доходами.

Я не привожу массу цифр и их зависимостей, так как это вряд ли будет интересно читать. Замечу лишь, что программа хороша для пожилых людей старше 65 лет. Например, на одного человека в материальном плане Медикейд покрывает услуги и лекарства (входит в SSI), также (2016 г.) SSI выплачивает питание по электронной карточке 194 долл. ежемесячно и 808 долл. ежемесячно на различные расходы (рент жилья, электричество, телефон и др.). Существуют льготные программы на жилье, но далеко не все могут быть их участниками. Например, про-

живание в квартире в центре Манхеттена, рент, которой ежемесячно стоит более 2 800 долл., обходится только 184 долл., остальное – правительственные субсидии домовладельцу. Льготный домашний телефон (примерно 16 долл. в месяц). Если отказаться от льгот на телефон, то пришлось бы платить около 70 долл., но в таком случае можно получить бесплатный телефон карманного типа. Есть льготный проезд в метро, автобусе.

Как видно, если не раскошествовать, то можно вполне нормально жить. Но главное – это полное покрытие лекарств и услуг.

Для тех, кто собирается жить в США, надо хорошо ориентироваться в законах и льготах для разных категорий семей, для детей, инвалидов и т.д. В частности, даже дети нелегалов имеют право на бесплатное среднее образовании, питание, жилье, медицину. Получается, что родители могут прожить не работая за счет нескольких детей (которых, например, у латиноамериканцев, в среднем 4-6 чел.)

Особо отмечу, что больные, не могущие сами себя обслуживать, находящиеся на SSI, имеют право на бесплатного помощника по уходу (от 4 до 24 часов в сутки).

На все описанное власти норовят сокращать расходы. Иногда это выглядит не логично. Например, на несколько долларов снижают выплаты на питание, увеличивают рент жилья. И это в условиях постоянного роста цен на продукты и все остальное: товары, услуги, транспорт и т.д. Главное направление – сокращение медицинских услуг, покрытие расходов на транспортировку в школы детей, имеющих проблемы со здоровьем, сокращение расходов на обучение практикантов в госпиталях и т.д. В Конгрессе и др. структурах идут частые дебаты и «перетягивание каната», то есть, финансов (миллиардов долларов), по штатам, городам, госпиталям, социальным и другим программам.

На миллиарды долларов сокращения финансирования Медикера и Медикейда постарался Буш-мл (например, в 2007 г. 36 и 1 млрд долл., соответственно, в течение 5 лет).

Медикейд имеет свои правила сохранения при переезде, имеет бюрократическую волокиту при оформлении, на чем я не заостряю внимание читателя. Но важно то, что теряя работу, многие американцы лишаются медстраховки. Ситуация осложняется, если имеются хронические заболевания. Парадокс в том, что многие работающие американцы находятся в худших условиях (по медобслуживанию), чем те, кто совершенно не работал и является клиентом SSI.

Учитывая множество факторов получения страховок, имеют место и злоупотребления, мошенничество. В них часто задействованы врачи, адвокаты и, естественно, – пациенты. В США существует развитая система добровольно-обязательного доносительства. В рабочую инструкцию каждого работника должны быть включены соответствующие указания, как обнаруживать обман, кому докладывать, какая ответственность ожидает за ложную информацию, какие меры защиты предоставляются информатору. Те, кто не следует требованиям закона, рискуют расстаться с Медикейдом. Некоторые организации получают десятки миллионов долларов на создание плана обеспечения честной работы в программах.

Программа действительно сложна и я опускаю описание влияния наличия собственного дома, траста, завещания, прав однополых супругов, перемены пола и др.

Однако, возвращаясь к злоупотреблениям, замечу, что жулики ворочают большими деньгами. Так, арестованных 6 человек по иску обязаны выплатить 47 млн долл. в виде возмещения ущерба 141 млн штрафных санкций. Это аферы с лечением пострадавших в ДТП, представление к оплате счетов за излишние и надуманные процедуры, отмывка денег через строительные компании, использование подставных лиц и врачей без лицензий и др. О ряде примеров с приведением фамилий я писал в другой своей книге.

Все это не мешает «трещать» в СМИ о том, что власти и врачи стараются сделать все возможное для спасения медицинских программ для пожилых, малоимущих, инвалидов. И если Медикер и Медикейд со скрипом продлевается (а куда властям деваться?), то для незастрахованных и недострахованных это беда, более 46 млн человек не должны болеть, так как не имеют страхов-

ки. Тем более, им нельзя надеяться на профилактику. В то же время, члены Конгресса, федеральные работники и члены их семей включены в отдельную страховую медицинскую программу, которой руководит специальное правительственное управление, обслуживающее около 8 млн чел. (4 млн федеральных работников и членов их семей). Естественно, им гарантирован высокий уровень обслуживания при минимальных взносах. Стоимость программы за год около 40 млрд долл.

Как видно, двойные стандарты имеют место не только в политике. Вызывает удивление и наличие 207 страховых планов, о которых мало кто знает.

Обамовская реформа страхования навязывается так, что даже устанавливаются сроки, по истечении которых, следует штраф. В частности, такой срок был установлен до 15 февраля 2014 года.

Реформа Obamacare потребует вложения до 2022 года 620 млрд долл. и предполагает, что эту страховку приобретут лишь 30 млн чел., но она якобы увеличивает расходы по программе Медикейд на 12,2%, а по частным страховкам – на 7,7%. Нет сомнения в том, что фактически будет потрачено больше на саму программу. Львиная доля средств пойдет компании, которая предоставляет услуги медиков и административных работников. Предполагается, что акции этой фирмы будут дорожать на 25% в год. Не окажется в обиде и фирма, разрабатывающая информационные технологии, применяемые в медицине (в частности, электронные истории болезней). За пять лет акции компании подорожали в три раза. Наконец, аптечное сообщество, где «варятся» цены и контроль за ними. По сути, это бум расходов на здравоохранение и тут раздолье для тех, кто сможет им воспользоваться. Граждане в обамовской страховке видят больше негатива, чем пользы. Огромные деньги идут на рекламу реформы.

Интересно, что против обамовской реформы выступают самые богатые люди. Например, братья Кох, чье состояние оценивается в 36 млрд долл., а также республиканцы, пообещавшие отменить реформу, если власть перейдет к ним в результате переизбрания Обамы. В принципе, цель страховки благородна – обеспечить ею всех граждан. Но проблема в том, что она далеко не бесплатна и потому часть молодых людей, которые пока не сталкивались с медициной, предпочитают заплатить штраф вместо страхования. И, все же, несколько миллионов граждан приобрели эту страховку. Агитацией занимаются конкурирующие в штатах компании, торгующие страховками на «биржах». Все действо называется: медицина станет доступнее.

Для меня и для полутора миллиона получателей Медикера в штате Нью-Йорк, есть все же положительное. Это превентивная медицина (маммограмма, колоноскопия, бесплатные визиты к врачу). Также закон запрещает лимитировать суммы за медуслуги в течение всей жизни. По этой причине мне, например, приходят письма-отчеты о затратах на меня любимого с предупреждением о том, что они (затраты) «катастрофичны». Осталось только понять для кого они катастрофичны. Считаю, что такая бесплатная катастрофа должна быть с каждым человеком, даже не являющимся гражданином страны.

В качестве отвлечения, приведу соображения Эдварда Кеннеди («Вашингтон пост», 2008).

Он пишет, что со времени основания США, история этой страны была увлекательным путешествием, целью которого было создание настоящей единой нации со своими традициями и обычаями. Нации, принадлежностью к которой можно гордиться...

Сразу замечу, что может для кого-то это было увлекательным путешествием, но для миллионов людей оно сопровождалось миллионами жертв. Что касается нации, то читайте мою книгу «Американский социум».

Но Кеннеди увязал такое вступление с тем, что очередным историческим шагом стал законопроект (октябрь 2008), который должен положить конец дискриминации миллионов американцев, страдающих психическими заболеваниями, что эти заболевания должны приравниваться ко всем остальным, и расходы на их лечение должны покрываться теми же страховками (или аналогично). Закон – результат долгой и упорной борьбы.

Не правда ли это выглядит смехотворно, что чтобы признать реалии, надо долго и упорно бороться?

Главная цель статьи – поддержать реформу Б. Обамы, которую в 2010 г. поддержало менее 7% американцев, а деятельность самого президента – 9% республиканцев. Уместно отметить, что многие критикующие реформу, мало что о ней знали. И это свойственная американским политикам черта: явление еще не проявилось, а уже подвергается активной атаке политиков и других «говорящих голов», особенно, если это касается всегда противоборствующих партий. Наблюдается это часто и в международной политике. Эта возня в верхах часто пугает народ, особенно, когда это касается такого личного для каждого вопроса, каким является медицина. Мало того, что она в США сложна для понимания, ее еще и тянут в разные стороны, и потому она сползает, а не поднимается, приобретает почти неуправляемый характер. Многих это устраивает,особенно тех, у кого хорошие страховки и условия медицинских услуг. Для подавляющего большинства американцев рост цен в медицине опережает рост экономики, ведет к тому, что ежегодно количество незастрахованных растет почти на миллион человек. Дороговизна и хаос в медицине отрицательно влияет на развитие экономики. Я главной причиной считаю – неумение управлять. Незастрахованность по причине дороговизны ведет к тому, что люди этой категории часто попадают в госпитали с болезнями на поздней стадии и, естественно, обходятся обществу значительно дороже.

Примером вопиющего невежества в управлении является решение бывшего президента Буша-мл., который наложил вето на законопроект, предполагавший дать страховки детям из малообеспеченных семей и семей среднего класса. Это касалось 4,4 млн детей и необходимо было только 35 млн долл. А теперь, почитайте в моей книге «Война», сколько Буш тратил на иракскую войну!!! Деньги на детей можно было получить за счет повышения налога на сигареты.

Другой пример, – когда реформу Обамы судья Флориды признал неконституционной, а Верховный Суд не поддержал это мнение. Мнение тоже стоит немалых денег. The Wall Street Journal назвала Обаму левым политиком, и президент отверг такую характеристику. И это стоит денег и времени.

Верную дорогу указала наука. В 2004 г. Академия наук США опубликовала доклад по итогам трехлетней работы. В нем президент и Конгресс призваны начать немедленно работать над обеспечением полного медицинского страхования для всех американцев к 2010 году. Там не было конкретных предложений и финансовых оценок, но было главное – расходы страны, вызванные плохим здравоохранением и преждевременными смертями лишенных страхования людей, составляют от 65 до 130 млрд долларов в год.

Не уверен, что это сподвигло Обаму начать реформу имени его. Кроме упомянутых обвинений в его адрес, имели место не менее глупые другие. Например, республиканцы считают, что это шаг к национализации американнской медицины. Как они превентивно боятся всего, что якобы направлено на вывод из-под частной собственности! И не видят, не желают видеть главного: удешевление медицины вплоть до бесплатной, ее научная управляемость, качество, доступность для всех.

Тут глупо муссировать (жевать) вопрос о том, что в Америке свято чтут свободу выбора, ценят дух предпринимательства, гарантирующий максимальное разнообразие предложений; в Америке терпеть не могут принуждение. Медицина – это та сфера, где болезни, их лечение, профилактика требуют жесткого регулирования хотя бы потому, что хаос выбора, желаний и организации ведет к миллионам больных и умирающих людей.

А еще меня удивляет результативность и количество (аж 250) научных комитетов при Минздраве США, занимающихся своей деятельностью многие годы и не предавая огласке результаты своей работы?!

К 2011 году даже многие работники здравоохранения поняли, что американская система здравоохранения хромает, и некоторые из них присоединились к известному длительному дви-

жению Occupy Wall Street, требуя от федерального правительства универсальной медстраховки (представление об этом движении можете получить, читая другие мои книги).

Что же их возмутило? Да то, что пациенты часами сидят в приемных врачей, неделями дожидаются результатов тестов, месяцами не могут попасть к специалистам и еще платят огромные деньги за лечение.

Следует напомнить также, что не везде такое творится. Например, в Техасе есть отдельные доктора, которые все это делают за сутки, чтобы все было удобно пациентам. Мало того, ответы на вопросы пациент может получить по электронной почте. Есть и образцовое медицинское объединение, куда пациенты могут попасть без направления, могут общаться с врачами по электронной почте в любой день. Там имеется 20 офисов с более чем 370 врачами 55 специальностей; есть свои лаборатории, электронная система пациентов. На пациентов распространяется страховка работодателей, и они получают все необходимые ежегодные медуслуги-процедуры, тесты, лекарства и др. (пакет) по фиксированной цене. Есть положительные случаи и в других штатах. Но никто это не изучает, не обнародует, не распространяет...

ЗАПАД И ВОСТОК

Обращаю внимание читателя на очень важное обстоятельство: все живое на Земле обладает способностью к самоизлечению. Сосны, ели, вишни... затягивают трещины на своей коре смолой, животные зализывают раны, помогая их заживлению. Древний человек ожоги, раны лечил, прикладываяя листок...

Кроме того, организм человека так устроен, что имеет механизм самозащиты и самоизлечения. Но человек сам его часто разрушает.

Разделенные лесами, горами, пустынями, люди не только говорят на разных языках, имеют разные обычаи, употребляют разную пищу, но и по разному лечатся. Потому сформировались две непохожие, практически противоположные системы: западная и восточная.

Древние государства Средиземноморья, Эллада и Рим стали колыбелью современной европейской цивилизации. Первые лекари-жрецы рассматривали болезнь как кару богов и старались лечить при помощи магических ритуалов. Они применяли также массаж, обливания, гимнастику, ванны. Согласно Гиппократу, болезнь – результат неправильного образа жизни (дурных привычек, обильных возлияний и трапез, неумеренности в сексе). Все это мы наблюдаем в избытке и сегодня. То есть, человек по многим вопросам больше деградирует, чем развивается. Он не способен проявить даже совсем малые, элементарные усилия для улучшения своего здоровья и самочувствия.

Во времена Римской империи развивались педиатрия, акушерство и гинекология, хирургия, санитария и гигиена. Во многих городах строились грандиозные бани, водопровод и канализация. Знаменитые врачи Авл Корнелий, Цельс и Гален ввели медицинские термины, которыми врачи пользуются и ныне, а латынь стала языком медиков во всей Европе и в России. Гиппократ, Цельс и Гален пытались заглянуть внутрь человеческого организма, увидеть что внутри и как работает, и отвергали все, что нельзя было проверить и подтвердить экспериментально. Отсюда подход: замена «деталей» организма.

В годы Средневековья ученые были на тысячу лет вытеснены из Европы, и центр мысли переместился в арабские страны. Арабскую медицину часто называют восточной, хотя она имеет те же корни, что и западная.

Более трех тысяч лет назад появилось философско-религиозное учение Аюрведа. Исповедовали ее целители, проживавшие в лесах и горах отшельниками. Они полагали, что человек – это крошечная частица Вселенной, микромир и микрокосмос. Он живет по законам Вселенной и в нем, как в зеркале отражаются все ее законы. В человеке заключены все энергии космоса, пять первоэлементов жизни – земля, вода, дерево, огонь и металл, и даже сами высшие силы.

Тогда были заложены основные принципы восточной медицины: лечить весь организм, а не только то, что болит, изменять не только физиическое тело человека, но и его духовную сущность.

Одно и то же заболевание у разных людей должно лечиться по-разному, ибо человеческий организм уникален и неповторим.

Мягкое, неторопливое воздействие лекарств и лечебных методик. Лекарства должны не только устранять внешние признаки болезни, а обладать очищающим и стимулирующим защитные силы действием. Чтобы быть здоровым, недостаточно только правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Необходимо поддерживать добрые отношения со своими родными и близкими, проявлять любовь и заботу, не приносить зла, не причинять вред природе.

Аюрведческие врачи обладали техникой акупунктуры (иглоукалывание), точечного массажа и лечения пиявками, знали в совершенстве травы и минералы, владели йогой и методами медитации. Согласно Аюрведе, все, что окружает человека, может быть лекарством, надо только открыть его и правильно применить. При этом, учитывается возраст, пол, тип конституции пациента, его предрасположенность к другим болезням.

Как видно, многое из описанного растеряно за тысячи лет и замещено коммерцией.

Древняя китайская медицина опиралась на два главных закона – «у-син» и «инь-ян» . Все сущее имеет две стороны и две противоположности «инь» и «ян» – начало и конец, верх и низ, теплое и холодное, светлое и темное и т.д. Болезни возникают при нарушении равновесия инь и ян, когда при движении энергии «ци» происходит либо ее застой, либо недостаточный приток. Все важнейшие органы человека относятся либо к инь, либо к ян. Пять плотных органов: печень, сердце, селезенка, легкие, почки – это органы ян. Пять полых органов – желчный пузырь, тонкая кишка, желудок, толстая кишка и мочевой пузырь – органы инь.

Китайские целители применяли иглоукалывание и прижигание активных точек на теле человека специально высушенными травами, они научились использовать опий для обезболивания, а экстракт эфедры – для «расширения» бронхов и снятия спазмов при астме и гипертонии задолго до проявления этих лекарств в Европе.

Тибетская медицина в основе своей базируется на законах Аюрведы, но некоторые тибетские методики обследования больных (например, по пульсу и моче) даже более совершенны, чем аюрведические.

В западной же медицине все внимание уделяется месту, где болит. Если голова – срочно прописывается лекарство от головы, если сердце – «сердечное», образовалась опухоль – пожалуйте к хирургу для ее удаления и т.д. Лекарства практически универсальны; методы лечения тоже. Пациент может менять врачей. Часто врач не утруждает себя осмотром пациента, а пользуется историей болезни, справками, выписками, данным анализов.

Замечу, что тут одна ошибка подкрепляет другую. Так, голова может болеть от десятков болезней, далеко не все опухоли лечатся хирургическим путем и т.д. Очень важно то, что лекарство не может быть универсальным. Проглотив таблетку, она рассасывается по всему организму, нанося вред здоровым органам, и не факт, что поможет больным. Не учитываются факторы пола, возраста, конституции тела и др. Врач выписывает одни и те же лекарства разным пациентам при кажущихся сходных симптомах болезни. Мало того, пациенту отводится пассивная роль в борьбе с болезнью. Врач, медсестра подавляют его волю, навязывают жесткий порядок (предписания), не понимая, что именно сам пациент должен бороться за свое здоровье. Отсюда масса медицинских ошибок. Настаиваю: пациент должен активно интересоваться состоянием своего здоровья, иметь максимальное представление о нем, быть грамотным оппонентом врачу и твердым в принятии решений.

Отмечу также, что ныне все методы различных подходов в медицине можно найти почти в каждой стране. Тем не менее, человек консервативен, часто ленив, недальновиден. По этой причине имеет место узкая специализация. А это главный недостаток медицины. Фармацевты навя-

зывают врачам, врачи пациентам лекарства, вместо того, чтобы где-то заменить эти лекарства пищевыми продуктами, чаем из трав, массажем, просто успокоить, проявив сочувствие и т.д. Знание смежных и разнообразных методов лечения особенно важно, например, в России, где огромные расстояния, плохие дороги и отсутствие врачей многих специализаций в огромном числе населенных пунктов. Сельский врач должен быть универсальным. Фактически же, ситуация ныне такова, что они – недоучки даже по профилю своей специализации. Однако, об этом читайте далее.

В городе проще – там можно найти профильного врача и можно добиться ситуации, когда пациента отслеживают несколько разных врачей, согласовывающих свои действия в процессе лечения пациента.

О недальновидности, недоученности врачей свидетельствует следующее. Университет Айовы убедил власти и получил руководящую роль в проекте стоимостью в 22 млн долл., предполагающем создание универсального лекарства, позволяющего эффективно лечить респираторные заболевания, возбудителями которых являются микробы.

Большая часть врачей верят в Бога со всеми вытекающими из этого обстоятельствами. Рекомендую прочитать мою книгу «Религия»

Врачи рекомендуют всем людям пить 8 стаканов (два литра) воды в день. Никаких научных данных на этот счет нет. Вероятно, ноги растут из 1945 года, когда Национальная Академия Наук опубликовала статью, в которой отмечено, что примерное количество воды для взрослых составляет 2,5 литра в сутки. Там же отмечено, что значительная часть его уже есть в съедаемой пище.

Вред мнения о двух литрах большой, но коммерчески выгоден торговцам водой. Как человек наблюдательный, я заметил, что многие американцы на улицах и в транспорте не выпускают из рук бутылку с водой или другим напитком. Сами прикладываются к ней и детей пичкают.

Особенно это вредно для полных и тех людей, кто подвержен опуханию. Для всех людей это лишняя нагрузка на организм, тем более, если учесть неидеальное качество даже бутылочной воды.

Запомните: для организма вполне достаточно супа, борща, ухи, чая, кофе, компота, молока, состоящего почти на 90% из жидкости арбуза, огурца, помидор, дыни, яблок и т.д. Практически все овощи и фрукты содержат огромное количество жидкости.

Так что не вредите себе и не злоупотребляйте жидкостью. Особенно это касается тех, кто на диализе. Больше пьете, больше с вас откачивает машина, появляется слабость, головные боли, сводит ноги. Маленькая хитрость – увеличивайте (через врача) «сухой вес» меньше будут откачивать. В идеале к началу диализа общий вес вашего тела должен не превышать «сухой вес» более чем на 1 кг. Чем меньше эта разница, тем лучше. Следует, в зависимости от самочувствия, и показателей настаивать на регулировании продолжительности сеанса диализа.

Более века нас дурят, что мы используем только 10% нашего мозга. Иногда это мнение приписывают А. Эйнштейну, но нигде и никто это не зафиксировал.

Здоровый мозг работает активно, и никто не определил 90% его неактивности.

Очередная глупость о душе, жизни после смерти, росте ногтей и волос после смерти. Даже последнее требует сложной гормональной регуляции, которая прекращается после смерти тела. Обезвоживание тела после смерти и сокращение мягких тканей, может создать иллюзию роста волос и ногтей.

Бритье волос заставляет их расти быстрее, темнее и грубее. Исследования не подтвердили это. Бритый волос не имеет тонкого окончания и кажется грубее, а темнее потому, что более длинный подвержен воздействию внешней среды (солнца), а короткий – нет.

Чтение при тусклом свете разрушает зрение.

Это не так. Свет влияет на сосредоточение. При слабом освещении вы реже мигаете, что ведет к сухости глаз. В детстве я читал при коптилке, при керосиновой лампе до седьмого класса и не жаловался на зрение. Возглавляя службу социологии и физиологии, я много лет занимался

исследованиями воздействия цвета и света на работоспособность человека. Вывод: изменение яркости влияет на работоспособность, но не на повреждение зрения.

Когда желудок пуст, человек испытывает чувство голода. Это совсем не так. Чувство голода испытывается только тогда, когда в крови не хватает определенных питательных веществ. Об этом идет сигнал в ту часть мозга, которую называют «центром голода». Этот центр и регулирует работу желудка. Результат реакции может быть в виде «урчания» желудка.

У многих людей при нехватке некоторых веществ организме болит голова. Другой признак, при заболевании человека чувство голода почти не ощущается, даже когда желудок пуст. Читатель, вероятно, знаком и с тем, что чувство голода не исчезает, если вы, например, попытались насытиться только фруктами. Это значит, что мозг следит за тем, что не следует «забрасывать» в желудок то, в чем организм не нуждается.

Совсем глупо мнение, что чем лекарство дороже, тем оно лучше. Это, кстати, относится и к продуктам.

Этот список можно продолжать, но это будет в последующих рекомендациях.

МУТАЦИЯ.

По моему разумению и убежденности, основанной на постоянных ежесекундных фактах, все живое мутирует при рождении и развитии. Именно поэтому нет ничего (никого) одинаковых, есть только схожесть. Я, не касаясь разных проблем этого явления, чуть-чуть затрону медицинский аспект. Я всегда подчеркиваю важность понимания взаимосвязи, взаимозависимости всех явлений, процессов, происходящих в любой системе.

В частности, на Земле живут миллиарды людей в условиях нехватки питания, образования, лекарств и многого другого. Миллиард из них лишен мышечного белка, необходимого для осуществления мышечных усилий. Это значит, что эти люди не могут выдерживать длительные нагрузки, климатические невзгоды, в частности, – холод или жару, не говоря о спортивных соревнованиях. В 1999 году Кэтрин Норт из Сиднейского университета, обнаружила, что 18% людей европейского происхождения лишены важного белка – альфа-актинина. Этот белок скелетной маскулатуры важен для задействования маскулатуры при резких нагрузках.

Это особо важно, например, при отборе спортсменов. Эффективный кислородообмен во время переселения людей на север, голод, враждебная среда (в том числе, людская), холодный климат заставляли приспосабливаться, выживать, мутировать.

Но это можно назвать развивающей, позитивной мутацией. Однако, технический прогресс изменяет образ жизни, весь жизненный уклад. Наистрашнейшим в этом процессе является расслоение, деление человечества на два подвида: здоровые, зажиточные, творческие (благополучные), властвующие и безграмотные, неблагополучные, по сути – рабы. Это разделение продолжается весьма интенсивно и, естественно, сказывается на здоровье, внешнем виде, включая рост и продолжительность жизни. Но не только прогресс тут задействован. Важнейшим является политикоэкономический строй. Тут я рекомендую другие свои книги, где я много внимания уделил вопросам политики, экономики, социальным, образа жизни.

В частности, американцы стали терять статус высокой общности. Они растут не вверх, а вширь. В связи с этим, у меня даже родилась оценка некоторых людей: шире, чем короче. Одна из причин – питание и напитки. Это высококалорийные блюда быстрого питания, Пепси, Колы и др. На процесс роста влияют смешанные семьи с низкорослыми иммигрантами. Американцы стали меньше уделять внимания детям, что сказывается на их состоянии. А качество жизни миллионов детей ниже европейских (смертность при родах, низкий вес при родах...). Разумеется, нужны специальные исследования, учитывающие большое количество других факторов.

Средний рост россиян тоже сокращается.

Для меня ясно одно – слабость американской медицины является негативным фактором мутации поколений. То же имеет место в России. Наличие страшных, непонятных, неизлечимых болезней вызывает страхи у людей. Эти страхи настолько велики, что у многих приобретают гипертрофированные мысли о конце света, вселенской катастрофе с концовкой – гибель рода людского. Разумеется, у страха глаза велики, и конца света я не вижу, а потрясения были, есть и будут, в том числе, по вине самих людей. Каждая катастрофа всегда вела к скачкам рождаемости и др. изменениям. Гены всего живого на Земле не только имеют программу самосохранения организма, но и вида. Даже на атолле Бикини, который был цветущим, после ядерных взрывов был превращен в выжженную пустыню, но жизнь не уничтожена полностью. Не прекратилась она в районе Чернобыля... К сожалению, мутация имеет и уродливые результаты. В оправдание прогресса следует упомянуть те достижения, которые способствуют развитию человека, его совершенствованию, развитию медицины (техника, технологии и др.). Мало того, к сожалению, мы мало еще знаем о собственной природе, но, полагаю, наука восполнит пробелы и этот процесс станет ускоряющимся в прогрессии.

ДОВЕРЧИВОСТЬ и БОЯЗНЬ

Проблема пациентов, особенно пожилого возраста, в том, что они слишком инертны, доверчивы, легковерны. Одно направление – это доверие к предписаниям врачей, вера в бесконечное количество и исцеляющую силу лекарств. Второе – доверие посторонним людям, не понимая, что ныне развелось немало мошенников. Американские психологи называют это коэффициентом положительного отношения. То есть, люди в возрасте фокусируют свое внимание на положительной информации и отношении.

Особенно ярко это сказывается в России, где квартирные и многие другие мошенники умело используют положительные эмоции, что часто кончается плачевно.

Многие взрослые люди панически боятся врачей. Этот недуг называется иатрофобией – страхом перед людьми в белых халатах. Например, женщины боятся гинеколога, маммолога, стоматолога. Последних боятся и многие мужчины. Врач, для уточнения диагноза, причиняет боль пациенту. По этой и ряду других причин около 27% пациенток после визита к врачу плачут и впадают в депрессию. 16% – теряют доверие к врачу. 3% – не выполняют указания врачей, отказываются от лечения и запускают болезнь. Это значит, что надо быть ответственным за свое здоровье и не перекладывать его на врачей; выбирать врача, которому доверяете; вырабатывать в себе критичное отношение к любым советам (проверяя или перепроверяя их); не стесняться спрашивать если что-то неясно, высказывать свое мнение; читать медицинскую литературу и быть в курсе своей болезни. Не изображайте себя больным и немощным, чтобы не идти на работу или вызвать сочувствие близких вам людей, часто это имеет негативные последствия, что называется «накликать болезнь», а реально – это притворство – сложное действие с самовнушением и насилием над собой.

Существует и влюбленность пациенток к врачу. Этому способствует внимание врача, сочувствие, сопереживание, доверие. Деликатность, готовность выслушать и услышать. Часто женщине не хватает приятных тактильных ощущений, особенно, если дома ее окружает грубость и насилие. Многие видят во враче защитника и спасителя.

Мужчины тоже часто влюбляются в своих врачей или медсестер.

И все же, мы живем в сложнейшем мире взаимоотношений – более неблагоприятных, чем позитивных. Это заметно как на отношениях в семьях, так и в общностях и государствах. Естественно, неблагоприятная среда – источник не только расстройств и болезней, но она также сокращает жизнь.

ОКОЛОНАУЧНОЕ МОШЕННИЧЕСТВО.

Скорее, это об «верить или не верить» тому о чем пишут, о чем говорят ученые и неученые доктора.

Приведу простой пример – солнечный загар. Многие десятилетия нас обывателей убеждали, что загорать долго нельзя не намазавшись «защитным» кремом, что загар важен, так как 95% получаемого витамина Д поступает в организм благодаря солнечному свету. Этот витамин нужен организму для усвоения кальция, который отвечает за здоровье костей и дает защиту от остеопороза, диабета, рассеянного склероза. А что насчет крема? А тут умники-ученые пишут, что если втирать часто и глубоко, то можно получить рак кожи.

Разочарую вас. Дело в том, что ради витамина Д нет смысла греть пупок на пляже или в другом месте. Ради этого некоторые, например, с Мурманска или Архангельска устремляются в Турцию, из Нью-Йорка (где, кстати, немало пляжей и жаркое лето) – во Флориду. Зря теряете время, деньги, нервы. За рубеж ехать – вывозить огромные деньги из страны. Дорога – это неустроенность, необходимость привыкать не только к чужой подушке, постели, обстановке, но нарушается временной (поясной), климатический режим, меняется питание и напитки. Это чревато многими опасностями: аварии (ежедневно тонет не менее одного судна, происходит крушение не менее одного самолета; аварии автобусов, легковых авто имеют место десятками); войны, терроризм, задержки рейсов и т.д. Все это не стоит никакого витамина. Далее, солнечные лучи, радиация проходят через облака и одежду. Поэтому загорать лучше в облачную погоду или совсем не загорать. А часами загорать, да еще с кремом – это отсутствие культуры загара или полное не знание этого предмета спора. Крем – это коммерция вопроса. Предприимчивые дельцы всегда найдут способ как нажиться на любой слабости человека.

Для организма плох как недостаток этого витамина, так и его избыток. Это ведет к слабости, приступам рвоты, тошноте, лишней нагрузке на почки, учащенному мочеиспусканию, жажде, истощению, болям по всему телу, потере аппетита, диарее, лихорадке, замедлению пульса, отложению солей кальция в органах...

Теперь представьте, когда люди многие годы живут в условиях полярных ночей и холодных дней или в темных комнатах, не могущих позволить себе поездки на юг или тратить время на загары. Не переживайте: витамин Д имеется в достаточном количестве в продуктах: говяжья и свиная печень, печень трески, палтуса, рыбий жир, сельдь, скумбрия, тунец, макрель, говядина, яичный желток, масло (разное), цельное коровье молоко, йогурт, зерновой хлеб, злаки, некоторые грибы (в любом виде), петрушка и другая зелень (одуванчик, крапива), картошка, овсяная крупа, дрожжи....

Больше всего витамина в сельди, лососе (консервы), макрели: от 300 до 1600 мг на 100 гр.

Лично я только до 25 лет несколько раз загорал (в основном, за компанию). Ничего рыбного никогда не ел. Более 20 лет жил в квартире без прямого солнечного света. Никогда не пользовался путевками, не ездил на курорты. Значит, получал витамин из продуктов.

Что касается здоровья костей, то рекомендую есть измельченную скорлупу вареного яйца или прокипятить отдельно скорлупу. Достаточно скорлупы пары яиц два раза в неделю. Продукт усваивается быстро, полностью и без проблем. Незаменим при даже полных переломах костей. Заживление (излечение) исключительно быстрое (около 3-5 месяцев). Для облегчения проглатывания, следует скорлупу смешивать со сметаной или любым другим продуктом. Испытано на сыне, который занимался фигурным катанием и, при неудачном упражнении, получил полный перелом кости на ноге. Я многие годы принимаю скорлупу для профилактики.

Надеюсь, что убедил вас в исключительной простоте получения витамина Д.

Теперь о другом продукте – дыне. Обычно ее и арбуз рекомендуют как мочегонное, очистительное. Но не так все хорошо, как говорят и пишут врачи. Фактически, длительное употребление дыни стало причиной кишечных заболеваний, которые ежегодно поражают десятки сотен

людей, укладывая их на больничную койку и даже сводя в могилу. Инфекция в мякоть поступает из кожуры.

Арбуз в США модифицирован, без семян. Кроме того, люди привыкли есть его в огромных количествах, да еще и (по рекомендации некоторых умников) с хлебом (ржаным). Такое излишество тоже ведет к смертям.

Рекомендуется дыню и арбуз съедать не более 150 гр в день (это если порезать на небольшие кубики – 1 стакан) и без ничего.

Сегодня можно найти в СМИ, что выращенный на рыбной ферме лосось – хорошая здоровая пища. А вскоре читаем, что есть такую рыбу опасно якобы из-за радиоактивного заражения???

Там же можно найти, что яблоки есть вредно, так как исследования показали, что они портят зубы.

Подобные страшилки почти ежедневны и в отношении разных других продуктов, и не только. Например, что долгое пребывание на солнце в 7 раз повышает вероятность ранней менопаузы, а тяжелая физическая работа еще удваивает ее. Пишут, что молоко понижает давление, цитрусовые снижают риск развития раковых заболеваний, а чашка чая содержит мощные антиоксиданты, подавляющие вредные бактерии в кишечнике.

В научном журнале European Journal of Clinical Nutrition пишется, что 4 чашки чая в день лучше действует на общее состояние здоровья, чем такое же количество воды.

Вынужден сказать, что «дяди шутют». Пишут надуманную, непроверенную ерунду, потому, что надо что-то писать. Так было всегда. Помню, выписывал журнал «Здоровье». Там тоже давали оценку чему-либо, а в следующих номерах журнала ее опровергали.

Вред всего этого околонаучного бреда и сомнительных экспериментов (точнее, – экскрементов) в том, что многие могут поверить, тем более, что ныне люди стали меньше читать и усваивают единажды услышанное, прочитанное. Людям не приходит в голову, что информация о пользе или вреде того или иного продукта, напитка, – это конкурентная борьба на рынке сбыта, а статьи носят заказной характер. Никто, при этом, не утруждает себя исследованиями, лабораторная база слаба или отсутствует вовсе, кроме того, исследования такого плана длительны, дороги, требуют большого количества участников. Мало того, надо учитывать национальные традиции. Например, в Великобритании чай пьют с молоком, с сахаром. В США – без того и другого. Японское, китайское чаепитие – особо даже в части процедуры. А я предпочитаю зеленый (листовой) чай с медом и с добавками, например, шиповника и др.

Вообще, я в своих книгах отмечаю доказательно, что многие исследования носят не только коммерчески-заказной характер, но основаны на слабой методологической, методической, технической, идеологической, религиозной базе и даже на слабых знаниях, и без видения взаимосвязей явлений, индивидуальных особенностей людей.

Рекомендую искать и формировать свою культуру питания путем тщательного подбора натуральных продуктов и напитков, умеренности, частоты, времени, способа приготовления и др. факторов.

КОРРУПЦИЯ

Из-за коррупции мировое здравоохранение теряет около 260 млрд долл. Такова информация Europien Healthare Fraud and Corruption Network. Мошенничество, сговор между фармацевтическими компаниями при установлении цен на продукцию, обман со стороны пациентов при получении страховых выплат, завышение медработниками командировочных расходов, махинации фармацевтов при составлении рецептов с целью получения дополнительных доходов; нецелевое расходование средств, полученных медиками в виде грантов на исследования (например, средства вкладывались в собственный бизнес, не связанный с медициной). В течение многих лет фармацевтическая индустрия США тратит огромные деньги на обработку врачей с целью продвижения на рынке новых лекарств. А это не просто не корректно, не этично, но и вредно для здоровья пациентов. 9 из 10 американских врачей признались в прямых контактах с представителями фармацевтических компаний (анонимный опрос – журнал New England Jornal of Medicine). 94% врачей признались, что охотно принимают от посланцев отрасли различные подарки, бесплатные упаковки лекарственных препаратов или деньги. Наиболее распространенными формами вознаграждения являются ужины и обеды в ресторане за счет компании, билеты на концерт, оплата перелетов, выплаты бонусов в денежной форме в качестве компенсации расходов на подписку медицинского журнала или участие в научной конференции. Тут и в других местах я умышленно повторяюсь, чтобы подчеркнуть важность проблемы в плане понимания того, что став предпринимательской, коммерческой, медицина не лечит, но яростно отстаивает, что ее невозможно подкупить, что честна и прозрачна как стеклышко. Напомню, что в 2002 году Ассоциацией разработчиков и производителей лекарств была принята система правил, согласно которой размер вознаграждений врачам не должен превышать 100 долл. Въедливо замечу, – не ясно за какой период. Важно, что, например в 2006-2007 годах на подарки врачам расходовалось ежегодно 7 млрд долл., на бесплатные образцы новых лекарств – 18 млрд долл. В результате, докторами выписаны миллионы лекарств, имеющих побочные реакции, приведшие к росту вероятности инсультов и инфарктов.

Конгресс США долгое время не реагировал на проблему. Лишь в 2008 году был рассмотрен законопроект об обязанности корпораций докладывать налоговой службе обо всех подарках медикам стоимостью более 25 долларов. Нарушителям – большой штраф. На веб-сайте должна размещаться информация о врачах, принимающих подарки и денежные выплаты. В некоторых штатах закон частично работает. Власти 17 штатов предприняли попытки регулирования практики общения врачей и фармацевтов. Ни один из законов принят не был. Как говорится, комментарии излишни.

Однако, я еще раз хочу напомнить как грабят систему здравоохранения, как грабят в госпиталях и как грабят госпитали.

Это жулики, запускающие руки в закрома государственных и частных страховок. Растет число рук и их хватательные усилия. Это уже своеобразная индустрия мошенничества, доходы которой достигают 100 млрд долларов ежегодно! Среди преступников есть как отдельные любители, так и криминальные банды. Их методы совершенствуются. Хочу также напомнить, что активно участвуют в этом и недобросовестные пациенты, которые за разные услуги, которых им не оказывали, получают различные подачки. Другое направление, – это когда пожилые пациенты передают свои сбережения детям, чтобы стать клиентом Медикейда, Медикера или Дома престарелых.

Более передовым методом является кража конфиденциальной информации, что дает возможность обворовывать программы. Естественно, среди медперсонала находятся те, кто продаст информацию. Мошенники пользуются также услугами хакеров. Поле деятельности огромное: более 44 млн пациентов, а фонд только Медикера превышает 450 млрд долл. То есть, «рыбалка» тут богатая и неиссякаемая. Деньги извлекаются за лжеуслуги, лекарства и использование обо-

рудования теми, кто об этом даже не подозревает. Мало того, мошенники организуют фальшивые медицинские и финансовые компании, которые исчезают, как только ими заинтересуются правоохранительные органы.

Нередко мошенники перепродают информацию людям, не имеющим страховок, но нуждающихся в лечении и идущих на преступление, используя чужие данные. В их документах смешиваются данные о лечении собственном с чужими. При смене врача это чревато ошибками в лечении, что чревато фатальным исходом. Мало того, человек, у которого украли информацию, часто вынужден доплачивать за собственное лечение и за «того парня», не подозревая об этом.

Президент Б. Обама настоял скорее создать электронную базу данных пациентов, что, вроде бы, современно, но это расширило возможности хакеров.

Советы: не носите в своих карманах и сумочках чековые книжки и карточки социальной защиты; сверяйте ежемесячно информацию страховых компаний и свои кредитные доклады.

Я уже упоминал о грабеже в госпиталях. Добавлю, что по закону, большинство отделений «скорой помощи» должны оказывать помощь всем, кто за ней обратился, независимо от наличия страховки. Но вот мальчик получает травму лица, необходимо наложить несколько мелких швов и «скорая» обходится почти 5 400 долл. Из этой суммы пластический хирург затребовал 4950 долл. «Надрывался» несколько минут. Проблема в том, что нет прейскуранта, а пациента ставят перед фактом, то есть, счет присылают после госпиталя. Однако, немало случаев, когда не обязательно пользоваться «скорой помощью». Достаточно обратиться к своему врачу и он вам посоветует что делать или практически поможет. Что касается завышенной оплаты, то пациент просто обязан обратиться в бухгалтерию госпиталя и в страховую компанию. Если не удается уладить конфликт интересов, то можно нанять опытного адвоката, который знает стоит ли подавать иск. Адвокат, если видит, что на этом деле можно заработать, то обязательно за него возьмется. Наконец, если просто не оплачивает счет, то госпиталь передает информацию в collection agencies , что ведет к ухудшению вашей кредитной истории.

Есть и случаи, когда кто-то из сотрудников «капнул», что, например, медики, проводившие медицинские эксперименты получили 20 000 долл. в виде «благодарности» от фармацевтической компании, то правдолюба просто уволят. Повод всегда несложно найти.

Проблема в том, что, как я уже отмечал, организация всех процессов и контроль крайне слабы. Общественные же контролеры недостаточно подготовлены и часто идут на поводу у администраторов госпиталей. Мало того, они расценивают контроль как вмешательство в их дела.

К мошенничеству я отношу упомянутые псевдоисследования. И, соответственно, публикации о них в журналах не просто недостоверны, но вредны для неопытных врачей и, естественно, – для пациентов.

Врач инфекционист Д. Иоаннидис провел анонимный опрос 3 000 ученых в 2 010 году и оказалось, что каждый третий прибегал в своих работах к мошенничеству. Другой опрос показал, что половине ученых известно о подтасовках в исследованиях. Часто эта «научная» фальшь финансируется фармацевтическими компаниями, которые не хотят, чтобы потребитель знал о побочных эффектах лекарств.

Недопустимо, что медики скрывают от пациентов опасность вакцин. Пример. В феврале 2009 г. одна из американских фармацевтических компаний разослала в 16 лабораторий четырех европейских стран 62 кг субстанции для производства вакцины от сезонного гриппа. Случайно в Чехии один из лаборантов обнаружил, что субстанция заражена двумя живыми вирусами гриппа. Один из них ведет к высокой смертности в результате заражения. 62 кг хватило бы для заражения нескольких тысяч человек. Случайно ли это? А может вакцина использована умышленно в качестве теракта? Причем, это не единичный случай. Причина и в том, что часто вакцина не проходит необходимых испытаний. Заслуживает внимания и то, что фармацевтическая компании запросили снять с них любую ответственность за возможные негативные побочные эффекты от вакцины. Аргументируется это экстраординарной по масштабам, требующей сверх-

усилий работе по созданию огромного количества доз за рекордное время (4,6 млрд доз). Лихо, – не правда ли? По-моему, лучше меньше, но качественнее. Лучше, чтобы не всем хватило. Например, я категорически отказываюсь от прививок. Многие прививаются с удовольствием, особенно, на халяву. Родители многих детей тоже следуют моему примеру.

Почему навязывают прививки? Да потому, что, например, одна из британских корпораций за один квартал «заработала» 3,5 млрд долл. на реализации своего препарата. Все остались глухи к тому, что препарат не особо эффективен и даже может иметь побочные непредсказуемые реакции. Исследовании показали, что в тех случаях, когда препарат помогал пациентам, то выздоровление от гриппа ускорялось лишь не более, чем на один день.

Эти исследования тоже назвал глупыми (в народной среде такие исследования уже называют британскими) по той причине (ВНИМАНИЕ,ЭТО МАЛО КТО ЗНАЕТ), что грипп имеет инкубационный период около недели, и организм, как правило, сам с ним справляется, если вы сами не усугубите его протекание, не будете соблюдать элементарные правила: режим в поведении в зависимости от погоды, возможно – постельный режим, хорошо употреблять теплое молоко с медом и т.д.

Некоторые медицинские эксперты предлагают отказаться от повальной вакцинации против оспы.

По сути, мошенничеством я считаю следующее. В госпиталях делают «успешную» операцию, через несколько дней с поздравлениями выписывают домой, а еще через несколько дней у пациента слабость, перепады пульса и др. Так начинаются осложнения, появляется необходимость в сложных процедурах, чтобы спасти пациента. На повторное лечение Медикер тратит около 17,5 млрд долл. в год. Явная причина – сокращение сроков пребывания больного в госпитале из-за экономии на страховых планах. Например, если в 1993 г. пациенты проводили в больницах 5,7 суток, то в 2007 г. – 4,6. Во время выписки пациенту уделяется мало внимания. Тут пациенту и его родственникам следует тщательнее контролировать процесс, беседовать с врачами и социальными работниками.

Удивляет преступная небрежность врачей, ведущая к ошибкам и, как упоминалось, к ежегодным смертям около 100 000 человек.

Чего стоит только то, что в госпиталях можно стать жертвой инфекций, которые, к тому же с трудом подаются лечению. Масштаб явления огромен: различными инфекциями заражаются ежегодно 1,7 млн чел., около 100 000 чел. из них погибает (в Европе – около 25 000). Это свидетельствует о недостаточных профилактических мерах и бессилии медиков. Получается, что пациент попадает в госпиталь, чтобы лечиться, но становится жертвой инфекции.

Хочу также развеять миф о том, что чистота – залог здоровья. Дело в том, что ныне человек стал заложником бытовой химии. Ее производители придумали массу средств для очистки кожи, освежения воздуха, уборки по дому, дезинфекции... все это наносит непоправимый вред нашему здоровью. Антибактериальные средства – чушь. Старшее поколение помнит, как обходились и обходятся обычным хозяйственным мылом, водой из умывальника или из ведра, спиртом, и эффект был, как минимум, не хуже, чем нынешняя вся химия вместе взятая. Естественно, реклама химических фирм, гласит об обратном и даже о превосходстве их продукции.

Потребители доверчивы и безграмотны. Они представления не имеют, что контактируют и дышат хлором, углекислым газом, окислами азота, фенолом, формальдегидом, ацетоном, аммиаком, абразивными материалами, ароматизаторами и т.д. Все эти химические «прелести» – в составе стиральных порошков, средствах для чистки одежды, посуды, плиты, ванны, туалета, в парфюмерии, ароматизированных свечах. Кажется это удобно, но все оно незаметно ведет к аллергии, дерматиту, астме, пневмонии и др. Борьба своих бактерий с химическими ведет к мутации бактерий и возникновению супербактерий при лечении антибиотиками (так как более эффективных средств нет). Эта опасность имеет место и в борьбе с госпитальными инфекциями. Существует опасность, что в наших квартирах появятся супербактерии, подобные госпитальным убийцам.

Следует помнить, что химические препараты уничтожают или ослабляют полезную микрофлору.

А теперь вспомните стихотворение К. Чуковского «Мойдодыр». Зачем? Да потому, что никого не смущало то, что рукомойник был уродлив, мылись с мылом, удобства были во дворе, о ванне не мечтали, – она, в лучшем случае, заменялась тазиком или корытом, мылись далеко не каждый день, баня – раз в две недели, о шампуни понятия не имели. А теперь заглянем в Америку. США выпускает моющих средств на душу населения больше всех в мире. И тут же (в учебных заведениях) ежегодно регистрируется до 12 млн случаев обнаружения вшей у школьников (у девочек в 4 раза чаще). Детей отлучают от школы на пару и больше недель.

Нужен ли новый «Мойдодыр» Америке? Вероятно, – да. Он должен пояснить, что вши и заболевания от мытья до дыр упомянутой химией, что вши и их яйца адаптировались и успешно сопротивляются веществам, входящим в шампуни и якобы призванных уничтожать насекомых. И, ВНИМАНИЕ, – эту чушь выписывают врачи (для лечения педикулеза). Более ушлые из народа пользуются зубной пастой, майонезом, наголо бреют голову. Однако, представьте миллионы девочек с бритыми головами. Для них это психологическая травма, и мало кто даст на это согласие.

Химики, естественно, не дремлют и предлагают новые препараты, эффективность которых не более 5%, при длительной обработке – до 10%. Молодцы вши! Вы хорошо мутируете, боретесь за жизнь. Ваш инстинкт бы да в головы, на которых вы привольно питаетесь и плодитесь. Вы, в отличие от человека, успешнее «обучаетесь». То же можно сказать о бактериях, приобретающих устойчивость к антибиотикам, даже не контактируя с ними.

Напомню, что слово «гигиена» произошло от имени дочери греческого бога – врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья). При раскопках были обнаружены развалины городов – с бассейнами, курортов со специальными колодцами и водолечебницами .

Древнегреческий историк Геродот считал, что первые бани появились у древних народов примерно в одно и то же время. Баню любили и ценили. Она сопровождала славян всю жизнь. Но совсем иначе дело обстояло в Средневековой Европе. Практически 700 лет европейцы совсем не мылись. О гигиене они слыхом не слыхивали. О канализации не имели представления, все нечистоты просто выплескивались из окон на улицы. Представляяете как люди прогуливались и под какой «душок».

Венецианцы заботились о своем внешнем виде – роскошной одежде, золотых украшениях и совсем не заботились о чистоплотности. Нижняя одежда была грязной и дурно пахла, или ее вообще не было. Зато сверху были надеты дорогие шелка и меха.

Галантные рыцари, которыми до сих пор восхищается женская половина, источали невыносимую вонь. В этом не отставали от них и прекрасные дамы. Мало того, они носили специальные чесалки для спины из дорогого дерева или слоновой кости, и блохоловки (кстати, ныне многие американцы носят пластмассовые чесалки). Королева Испании Изабелла Кастильская призналась, что за всю жизнь мылась два раза: в день рождения и в день свадьбы.

Крестоносцы поражали «бомжовым» ароматом. Вернувшиеся с войн европейские воины пытались привить восточную привычку мыться в Европе, но тщетно. С XIII бани были официально запрещены. Церковь считала их источником разврата и заразы. Киевская княжна Анна, ставшая французской королевой, была единственной, кто регулярно мылся и заботилась о своей чистоте. Она также была единственной грамотной при дворе.

Французский король Людовик XIV издал распоряжение, в котором говорилось, что при посещении двора следует не жалеть крепких духов, чтобы их аромат заглушал зловоние от тел и одежд.

Средневековые европейцы считали мытье даже греховным, так как излишне услаждает плоть. Не удивительно, что по Европе гуляли эпидемии холеры, чумы, проказы, унесшие тысячи жизней. Лишь в 1644 г. в Европе была издана книга «Законы французской нежности», в которой советовали каждый день мыть руки, а лицо «почти столь же часто».

В XVII веке в Европе все еще ставили специальные блюдца на стол, чтобы гости могли давить в них пойманных на себе вшей.

Сегодня американцы считают себя самыми чистоплотными. А когда они покоряли Америку, то индейцы были изумлены их неопрятностью, они никогда не встречали таких нерях и грязнуль. Индейцы купались в озерах, реках, водопадах и тщательно ухаживали за длинными волосами. Рабы, ввозимые в Америку купцами-евреями, отличались от хозяев-плантаторов чистоплотностью. Американцы не только исправились, мало того, из-за дурного запаха ныне можно лишиться работы. В Европе дела не столь блестящи.

Россияне чистоплотны и действуют по известному выражению: да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Однако, общий рынок способствует резкому наплыву иностранных упомянутых моющих и иных химических средств. К добру это не ведет.

НЕХВАТКА МЕДПЕРСОНАЛА

Американские врачи общей практики чувствуют себя перегруженными работой, и около половины из них планирует либо сократить число принимаемых пациентов, или уйти из медицины. 60% не рекомендуют кому-либо посвятить себя медицине. Дефицит этих врачей 78%. 90% из них отметили, что за последние годы значительно возрос объем работы с документацией, а 63% – что это сокращает время, проводимое с пациентами; 11% склонны оставить врачебную деятельность, 13% – желают найти медицинскую работу, не связанную с ведением больных, 20% полагают снизить количество принимаемых пациентов и 10% – перейти на частичную занятость.

Я в этот плач не верю. Каждый человек может и должен правильно организовать свою работу и трудиться в меру своих сил. Пациентов следует брать столько, сколько сможет обслужить. Понятно, что хочется больше ради денег, но денег всегда кажется мало. Не справляешься с писаниной – подключай медсестру. В конце-концов, знал на кого учился.

В США существует разрешение на подачу документов в несколько учебных заведений одновременно. Но медицинские школы якобы ведут настолько строгий отбор, что в них трудно попасть. В результате, многие абитуриенты устремляются учиться за рубеж, либо в другие сферы (биология, фармацевтика).

И, опять замечу, хочешь попасть в нужное учебное заведение, – учись достойно в средней школе.

Но тут просматривается проблема слабого общего образования в США (см. мою книгу «Образование») и нехватка учебных мест в медицинских школах. И в этом прямая вина штатов, а в них – организаторов образования, мэров, губернаторов. Виноваты и президенты, которые на выборах только обещают изменить положение в лучшую сторону, но дальше пустой болтовни дело не двигается. И так длится десятилетиями. Нынешние кандидаты в президенты Трамп и Х. Клинтон вообще не затрагивают эту проблему и, полагаю, что на всех уровнях управления никто не знает, как лучше организовать образование, тем более, – поднять его качество. Откупаются финансированием, так проще. А куда оно распыляется – это их тоже мало интересует.

Нехватка врачей в провинции тоже решается просто – путем распределения выпускников (кого по желанию, кого принудительно) с подписанием контракта и отработкой, например, 3 года. Уверен, что это поднимет интерес, качество учебы студентов, чтобы иметь право выбора места работы. Если в глубинке создать хорошие условия, то не исключено, что молодой врач обзаведется семьей и осядет там надолго.

Есть и такие способы, как заинтересованный населенный пункт (его руководство) договаривается со студентом, оплачивает его обучение и, в результате, выпускник идет туда работать. Или этот населенный пункт целенаправленно направляет (договариваясь с медицинской шко-

лой) своего абитуриента. Да, это сложно и этим надо заниматься, вместо того, чтобы «чесать» язык. Это особенно важно и потому, что растет численность населения, растет число больных. Науке нужны наиболее грамотные специалисты. Следует иметь в виду, что медики тоже не вечны: они болеют, умирают, выходят на пенсию и им нужна замена.

Абсурд в том, что в стране 131 медицинская школа и, аж, 200 – юридических. Что важнее?

Бум больных и превентивная медицина требуют бума медицинских школ. Пока есть нехватка десятков тысяч терапевтов (вместо наращивания их численности, за 10 лет их число снизилось на 22%), и если ситуация не изменится, то к 2025 г. будет не хватать 44 000 терапевтов. Нехватает хирургов и др. специалистов. Замечу, что это высокооплачиваемая часть медиков.

В качестве отступления замечу, что эта категория врачей старается не говорить о процедурах, которые они не умеют проводить. В результате они замалчивают об одних операциях, предлагая другие. Потому выбор (а не его назначение) имеет наиважнейшее значение. Важны доноры крови (лучше своя или родственников). Откровенно, у хирургов конфликт интересов финансового характера. Полагаю, читатель знает какие заоблачные суммы запрашиваются за ту или иную операцию. Обычно операция длится не более 10 часов, а стоимость, например, 100 000 долл. По этой причине рекомендую иметь второе-третье мнение специалистов, так как хирург вместо медикаментозного лечения заинтересован вас оперировать, чтобы резко обогатиться. По крайней мере, делалось 25% операций, в которых не было необходимости.

По данным Медикера средний доход хирурга составляет около 265 000 долл. (полагаю, – занижен). С целью увеличения доходов, некоторые хирурги нанимают менеджеров-консультантов, которые помогают приобрести или построить хирургические центры, чтобы взимать с пациентов дополнительную плату за нахождение в них. Еще один метод выкачивания денег – приобретение дорогостоящего оборудования в офис, например, MRI и использование его чаще, чем надо. Кроме того, они (хирурги) заключают договора с компаниями-изготовителями оборудования и приспособлений, и рекомендуют все это своим пациентам.

За ошибки и махинации врачи старше 65 лет хотя бы раз в жизни выступали ответчиками в суде. Но надо учитывать огромную скрытность, круговую поруку, чтобы понять, что фактически судебных исков могло быть на порядки больше.

Особо следует выделить такой общий фактор, как недостаток внимания медперсонала, особенно после операций, и по этой причине случается около 70 000 смертей. Львиная доля совершаемых медицинских ошибок, влекущих осложнения, приходится на время ночных дежурств. Даже риск смертности детей, родившихся ночью, на 16% выше, чем днем. Ночью смертность выше среди страдающих сердечной недостаточностью, после операций или интенсивной терапии. Дело тут в том, что численность и опытность медперсонала, дежурящего днем и ночью, разная по опытности. Вряд ли ночью вы встретите в госпитале ведущего хирурга или кардиолога. Это касается и социальных служб, отделов психологической помощи, менеджеров и администраторов (Health Grades, Codman Sguare Health Center). Иерархия персонала сравнима с военной. Медсестра вряд ли осмелится среди ночи разбудить лечащего врача. Кроме того, после ночной смены возникают серьезные проблемы с концентрацией внимания, потеря ориентации, замедляется мышление, с трудом воспринимается новая информация. Следует иметь в виду, что эти процессы не мгновенны, а наращиваются к концу смены. Особо тяжело работать ночью «жаворонкам».

МЕДСЕСТРЫ.

Нехватка медсестер и младшего медперсонала, особенно в таком крупнейшем городе как Нью-Йорк, тем более, – в домах престарелых, ведет к тому, что на работу берут случайных людей, в том числе с криминальным прошлым. Генеральная прокуратура завалена жалобами на издевательства и грубость со стороны таких «медработников». Странно то, что эксперты делают неутешитель-

ные прогнозы, и что якобы уменьшается число желающих овладеть профессией медсестры, помощника медсестры, работников, ухаживающих за престарелыми и больными людьми на дому. Да, работа эта трудна уже потому, что связана с обслуживанием больных с нездоровой нервной системой и др. сложностями (требовательность, агрессия и даже физическое воздействие).

Власти гнут свою линию, и если дом престарелых не может набрать нужное число работников, штрафуют и стремятся довести заведение до закрытия. Требования придерживаться определенных стандартов не стыкуется с размерами финансирования, вокруг которого много словоблудия.

Странно и то, что учебные заведения, готовящие медсестер и их помощников сокращают их контингент из года в год. Почасовая оплата, например, работников по уходу за стариками на дому долгое время была на уровне 5,15 (федеральный минимум) – 7 долларов. В 2016 году – до 15 долларов. Кроме того, многим старикам назначают помощь 2-4 часа, что очень неудобно, особенно, если работнику приходится преодолевать значительные расстояния. В госпиталях режим более подходящий, но многих медсестер тоже не устраивает. Более высокие зарплаты и бенефиты платят в аптеках. Нехватка младшего медперсонала доходит до 9% (НьюЙорк). Доходит до того, что в некоторых госпиталях приходится откладывать проведение операций или не принимать больных «скорой помощи».

Одну из причин нехватки медперсонала я вижу в том, что в США слабая общеобразовательная подготовка (см. книгу «Образование»), и школьники не приучены к трудностям учебной работы. Отсюда, – в период последующего обучения они приобретают синдром перенапряжения, стресса, нервозности, переутомления и т.д. Это вредно для их последующей работы и сказывается отрицательно на пациентах. Многие не выдерживают и меняют свою работу. А главное, – медицина не стала приоритетом в системе государства.

Приравнивание иностранных дипломов к американскому эквиваленту. Когда человек уезжает в США, ему несведующие люди говорят, что ваш диплом там никому не нужен, надо затратить колоссальные средства и время на его подтверждение... то полная чушь. Обратитесь в соответствующую контору через адвоката или самостоятельно и в течение 3-4 недель сможете получить ответ. Только в Нью-Йорке трудятся тысячи специалистов-иммигрантов из разных стран. Это хорошо и для того, что пациент почти всегда может встретить в медицинском учреждении врача или медсестру, владеющих его родным языком и получить интересующую информацию на более доверительном уровне.

Что касается американцев, то выпускник медшколы поступает в резидентуру – минимум три года для семейных врачей и пять для хирургов и узких специалистов с получением опыта работы.

Зарубежный врач, прибыв в США и желая работать по специальности, должен пройти тот же путь. Для этого ему необходимо сдать три экзамена: два по медицине и один по английскому языку. Компьютерный тест не требует совершенства в английском языке. Существуют различные курсы, натаскивающие на сдачу экзаменов. Срок обучения около полугода, а стоимость – несколько тысяч долларов. Это стоит затрат, так как успех приведет вас к обеспеченности на всю жизнь. Так, в первый год резиденты получают 36 000, второй – до 45 000, третий – до 80 000 долларов. Минимальная зарплата врача в госпитале около 200 000 в год, а врача, имеющего частную практику, не ограничена – от 300 000 до миллионов. Как видно, только не ленись, – учись. Потому, меня удивляет нехватка медперсонала и слезы по поводу низкой зарплаты.

Например, для русских врачей нужна лицензия, которую можно получить и без отрыва от производства в университетах и колледжах. Цена вопроса до 7000 долл. в год (всего – около 4-х лет). Если вы представите свой «приравненный» диплом, то химию, биологию, анатомию и некоторые другие предметы вам перезачтут. Останутся только курсы для избранной вами специализации, и учиться вы будете только полтора года. Есть колледжи, где готовят хиропрактиков, врачей восточной-китайской медицины, альтернативной медицины и др. со сроком обучения полтора года. Зарплата от 50 000 долл.

Кроме того, с приравненным дипломом вы можете работать, как доктор медицины без экзаменов, резидентуры и лицензий в корпорациях, связанных с исследованиями в медицине. Это, например, фармацевтические компании, медицинской техники, создания новейшей диагностической аппаратуры и др. Зарплата до 80 000 в год. Востребованы специалисты в области медицинского менеджмента (управления). Зарплата может быть выше 100 000 долл.

Врачи могут открывать магазины медицинского оборудования, аптеки, медицинские офисы, где работают врачи с американской лицензией. Медицинские бизнесы часто приносят более высокую прибыль, чем медицинская практика. Это, например, 200 000-300 000 долл. И часто не требуют медицинского образования. Диплом врача, разумеется более конкурентен (предпочтителен).

Как видно, проблема лишь в том, что надо хорошо изучить американские возможности применения своих знаний и возможностей, стремиться упорно к цели.

Замечу, что русские специалисты более квалифицированны, чем американские и, по мнению пациентов, более гуманны, имеют большой кругозор (я бы сказал, – не узкоспециализированы), лучше знают психологию человека...

Компания FCI GLOBAL USA, INC – предлагает массу медицинских профессий от обучения до трудоустройства, лицензирования, переводов, продажи учебников, дистанционной подготовки, подготовки документов.

Сами судите, если компания берет за подготовку 10 000 долл., то устраивает на работу медсестрой со старта до 31 долл. в час. (адрес: www/fciglobalusa.com Ph. (847) 4983399).

Как видно, зарплата хорошая, возможности огромны, конкурс большой, а нехватка медперсонала есть.

Оказывается, есть и боязнь резкого роста стоимости страхования врачебной ошибки при огромных суммах судебных исков. Тут могу лишь сказать: не делай ошибок, ведь ты имеешь дело с жизнью человека и можешь стать миллионером с чистой совестью.

Вместо этого, врачи просят у властей снижения сумм исков, забывая о том, что если отрезали не ту ногу, руку..., сделали пациента инвалидом, то как и на какие средства ему жить, или, что еще хуже, пациент умер, а семья лишилась кого-либо.

РОБОТЫ

С развитием робототехники, роботы пришли и в медицину. Первые, так называемые помощники хирурга – роботы, были очень дороги и бесполезны. Полагаю, не следует путать роботов с управлением операцией на расстоянии хирургом. А именно это многие понимают как роботизация. Я отношу это к приспособлениям (механическим, оптическим, экранным и т.д.), облегчающим процессы операций. Стоимость таких комплексов около миллиона долларов, что при ежегодном обслуживании вытекает в 100 000 долларов, которые переносятся на стоимость медицинских услуг (операций, в частности). Преимущества таких систем в том, что операции при их помощи позволяют избегать больших наружных надрезов. А это сокращает сроки заживания (восстановления пациента), позволяет избегать оставления посторонних предметов в теле пациента.

Другое дело роботы-сестры, которые развозят по больнице лекарства, еду, белье, убирают мусор... такие роботы перемещаются по госпиталю без посторонней помощи. Они имеют технологию сканирования и веб-камеры, чтобы можно было отследить их местонахождения, исключить аварии. Лекарства робот доставляет безошибочно по штрихкоду. Один такой робот уже заменяет трех человек персонала медсестер. Он не болеет, не подвержен человеческим эмоциям и ошибкам. Может работать круглосуточно.

Следует иметь в виду, что работа медсестер опасна как для них самих, так и для пациентов. Анализ (клиника Майо и Университет Вандербильта) данных 198 000 госпитализированных па-

циентов и 177 000 медсестер (с восьмичасовой сменой), показал, что каждая дополнительная смена медсестер повышала смертность больных на 2%, а частая смена медсестер вела к 6% -ому риску смертности.

А вот другой опрос, в котором приняли участие 3 000 медсестер из Emergency Nurses Assotiation, больше половины из них, работающих в отдлениях скорой помощи, сказали, что во время работы им приходилось сталкиваться не только с грубостью и угрозами, но и с физическим насилием. Недовольные пациенты плевали им в лицо, били руками, ногами и подручными предметами, толкали, душили, царапали. Одна из причин в том, что отделениями скорой помощи принимаются все, кто обращается за помощью. Это могут быть и люди, находящиеся в состоянии аффекта, под влиянием алкоголя или наркотиков и даже с психическими отклонениями.

Кроме того, пациентам приходится долго ожидать своей очереди, что тоже ведет к инцидентам.

Четвертая часть опрошенных сообщила, что за последние три года на них нападали больше 20 раз, а пятая часть респондентов сказала, что за этот же период времени они более 200 раз подвергались словесным оскорблениям. Все это заставило примерно треть опрошенных задуматься о смене места работы.

Проблема еще и в том, что в разных штатах разные законы, которые должны обеспечивать нормальные условия работы медперсоналу, а пациентам – для лечения. Однако, это американцы, и у них я повсеместно встречаю одну и ту же глупость: «Каждое отделение скорой помощи должно заняться этим вопросом и разработать соответствующий план. Для начала, необходимо увеличить штат службы безопасности, установить кнопки тревоги и создать специальный комитет безопасности». По сути, это призыв к местечковому решению вопросов, к пресловутой американской самости, не соображая, что пока кнопка тревоги будет сигналить, пока подоспеет помощь..., неизвестно чем это кончится.

Существуют и такие дикости, что если медработник сообщает об ицинденте, у него нет уверенности, что руководство защитит его права и, даже такие, когда медработник, ставший жертвой инцидентов может не получить доступ к медицинской помощи и к психологическому консультированию!?!

Что тут можно сказать? В принципе, можно бесполезно советовать разработать единые федеральные законы, ввести льготные условия для медобслуживания медперсонала, в медицинских учебных заведениях студентам ввести тренинг в отношении того, как реагировать и предотвращать вспышки агрессии со строны пациентов, быть может, даже обучить способам самозащиты... а мало ли что я могу насоветовать. Принципиально не хочу. Пусть варятся в собственной глупости.

Хочу попутно отметить еще, что меня, как ученого, поражает положение, при котором расширение круга служебных полномочий медсестер, возможность продвигаться по врачебной карьерной лестнице без необходимости заканчивать медицинский вуз, возможно путем образования по льготной цене, но (и именно это поражает) к 2 000 году 40% медсестер могут похвастаться кандидатскими степенями по медицине, а треть из нихмагистерскими дипломами. Тут я могу лишь воскликнуть: «Ни фига себе!» Получается, что чуть ли ни каждая медсестра в области акушерства, анестезии, скорой помощи... кандидат наук! Мало того, – к нынешним дням мыслится охватить всех медсестер без исключения степенями.

Государство со слабейшим школьным образованием из каждой медсестры делает ученого. Можете себе представить цену, качество такого действа, а также то, что у врача, имеющего диплом медицинского ВУЗа, в помощниках бегают медсестры-кандидаты наук, а сам доктор не достиг таких научных высот. Мало того, значительная часть врачей пренебрежительно относится к медсестрам. Этот абсурд уже движется на более высокий уровень, – когда медсестры ставят вопрос о пересмотре своего места в больничной иерархии. Надо понимать, что остепененная медсестра желает командовать недоученным доктором. Это какая-то перевернутая медицина получается. Уместно упомянуть и то, что в этом безобразии немало участников врачей без дипло-

мов. Это по закону требуются дипломы, лайсенсы, а жизнь – она штуковина жутковатая, потому пациент может годами «лечиться» у «специалиста» без образования (диплома).

Еще одна «жуть», – если выше я писал о таблетках, то тут упомяну, что американские медики чрезмерно обслуживают пациентов, отчего последним становится лишь хуже. Повторяюсь, что от четверти до трети тестов и исследований, которые проходят пациенты, необязательны. Это дорого обходится как для кошелька, так и для здоровья. В частности, американцы получают самое большое радиологическое облучение в мире, в основном из-за постоянных рентгеновских снимков (повышает опасность заболевания раком); тысячи пациентов получают антибиотики для лечения вирусов, а антибиотики в этом случае не помогают...

28% американских врачей сами признают, что подвергают больных чересчур интенсивному лечению. Я бы это назвал – калечению. Причину я уже упоминал – боязнь обвинений во врачебных ошибках. Однако, боясь одних ошибок, они совершают другие. До бездарей это не доходит. Но они всегда помнят, что дополнительные процедуры – это источник личного обогащения, а то, что расходы бюджета страны в полтора раза выше (на душу населения), чем в любой из развитых стран, и что больных калечат, так это всего лишь издержки системы. Я не перестаю напоминать – это «прелести» развитого капитализма. И еще одной из них является, например, то, что в штате Огайо намереваются лицензировать знахарей. Каково?

УДРУЧАЮЩАЯ СТАТИСТИКА

Ежегодно в мире на рабочем месте погибает более 1 млн человек. Другими словами, на рабочем месте ежедневно гибнет более 3 000 рабочих и служащих. А всего ежегодно на планете происходит свыше 160 млн различных производственных инцидентов.

В США растет производственная смертность. Это ДТП, падение с высоты, падение оборудования, убийства и т. п.

В частности, в 2014 году произошло 4679 случаев на работе (на 2% больше, чем в 2013 г.). Особенно резко возросло число скончавшихся работников нефтегазовой индустрии. Так, в 2014 г. погибло 142 чел. (в 2013 г. – 112 чел.).

По статистике Минтруда, 885 чел. погибло в строительстве и добывающей отрасли (в том числе, 611 строителей). По данным этого же источника погибло 797 внештатных работников. В тот же год погибло 55 американнских военных, 35 пожарных, 103 полицейских. От ран, нанесенных людьми и животными скончалось 749 чел.

Замечу, что приведены данные 2014 г. по той причине, что статистика этих случаев в РФ и США отстает на два года.

Не менее прискорбно то обстоятельство, что в США каждый пятый – инвалид. Более 54 млн американцев являются инвалидами (19% граждан страны) /данные Центрального бюро переписи населения/. В частности, 7,8% американцев в возрасте старше 15 лет плохо слышат, около миллионаа – абсолютно глухие, 3,3 миллиона (1%) человек того же возраста – передвигаются в инвалидных креслах, 7,8% – плохо видят, а 1,8% – слепы. Более 16 млн имеют психические проблемы.

Что касается России, то первый заместитель министра труда и социальной защиты С. Вельмяйкин утверждает, что в 2014 г. на производстве погибли 2223 чел. (в 2013 г. – 2757 чел.). На первом месте – строительная отрасль. Проблемой считаются профзаболевания. В условиях хаосного капитализма (мое мнение), работодатели не заинтересованы в улучшении условий труда. Им проще отделываться штрафами или дополнительными страховыми взносами (в соответствии с Законом № 426 – ФЗ «О специальной оценке условий труда»). Работодатели обязаны до 2018 г. провести аттестацию рабочих мест. Считаю, – закон не совершенен, так как оценка поручена самим работодателям, а они еще и считают, что процедура оценки обременительна. Кроме

того, известно, что бизнесы против всякого вмешательства (внешнего контроля) в их дела и правительство, игнорируя принципы науки управления, идет на поводу у предпринимателей. Напомню, что в СССР на эти вопросы выделялись средства, министерства давали перечень проблемных исследований научным центрам, а те разрабатывали рекомендации по совершенствованию условий труда. В масштабе страны такое исследование было организовано Госкомтрудом, но его важнейшие результаты остались не реализованными в связи с распадом СССР.

Замечу, что, например, газета «Труд» (в отличие от минтруда) отмечает увеличение смертности на работе. Тут нет ничего удивительного в том, что руководящие чиновники склонны приукрасить свои успехи, а досужие корреспонденты (журналисты) – «накопать» фактов.

Печально тут то, что нет должной прозрачности в статистике. По данным МОТ, в России и странах СНГ в официальную статистику попадает не более 20% случаев травматизма на работе, включая случаи со смертельным исходом.

Отдельно я посвящу раздел вопросу стресса. Тут лишь отмечу, что стресс упомянули 60% опрошенных работников (Life News).Четверть опрошенных считает, что вредные условия труда – источник негативного влияния на здоровье. Тут я, в очередной раз, хочу пнуть иностранные источники и исследования, считая их абсолютными профанами во многих исследованиях и, в частности, в опросах.

Я много лет возглавлял службу социологии и физиологии Западного бассейна (Литва, Эстония, Латвия, Калининградская и Ленинградская области), выполнял десятки важных государственных тем (заказов). Кроме того, более 4 лет на общественных началах возглавлял Научный Совет при Госкомтруде Латвии, изучавший и готовивший рекомендации Госкомтруду и Совету Министров Латвии по вопросам условий труда, оплаты труда и научных исследований. Потому могу заявить, что и без исследований ясно, что вредные (неблагоприятные) условия труда приносят вред здоровью занятых в них работающих. И не только стресса – пускового механизма развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы, отклонений в репродуктивном здоровье. Значительная часть вредных производств влияет на дыхательные пути, сердечно-сосудистую систему, зрение и т.д. Мало того, россияне избирают в качестве мер избавления от стресса алкоголь, медикаменты, телевизор, еду, чем усугубляют свое стрессовое состояние.

Главная же задача исследователей – выработать меры безопасного для здоровья труда. К сожалению, в СССР все это носило описательный метод рекомендаций и эффекта от их внедрения. Естественно, это натолкнуло меня на мысль о том, что любой эффект должен быть обсчитан математически и показан в реальных рублях. Я впервые в мире (и таковым являюсь до сих пор) разработал методику расчетов эффекта от внедрения рекомендаций по социологии, физиологии, медицине, педагогике, психологии.

Считаю, что подобные исследования должны быть межотраслевыми и координироваться специальным Научным Центром независимо от желания бизнесов (предпринимателей). Последние должны выделять (отчислять) средства на оплату исследований и выплачивать премии в зависимости от полученного эффекта внедрения рекомендаций.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Ежегодно СМИ пестрят сообщениями о том, что продолжительность жизни американцев растет, жить стали дольше, продолжительность жизни ставит рекорды... Однако, в других своих книгах я отмечал, что американцам свойственно преувеличивать любые свои успехи, в том числе те, которых нет. Да, если за отсчет взять столетие, то продолжительность жизни возросла от 51,1 года до 78,2 лет (данные United Nations Population Division). Но этого недостаточно даже для того, чтобы попасть в топ – 35 стран мира по средней продолжительности жизни. Напри-

мер, в Японии живут в среднем 82,6 года (1-ое место). США занимают 37-е место. Проблемой американцев является ожирение, которым страдают треть жителей, а еще треть – от избыточного веса. Особенно это важно для детей и подростков. Строятся даже прогнозы о том, что по этой причине средняя продолжительность жизни может уменьшаться из-за неполноценности ее содержания.

Влияет также курение, распираторные заболевания, рак легких, болезни сердца. Эксперты полагают, что в результате недостаточного охвата медицинским страхованием происходит 45 000 дополнительных случаев смерти в год.

Уместно заметить, что на среднюю продолжительность жизни влияют потоки иммигрантов из всего мира со своими привычками, жизненным укладом, наследственностью и т.д. Свою лепту вносит и факт усыновления (удочерения) больных детей из других стран.

Дальше я еще остановлюсь на других факторах, влияющих на продолжительность жизни, на здоровье людей.

Отмечу также, что Россия занимает 123 место (при продолжительности жизни в 71 год. Показатели неустойчивы и зависят от множества факторов, о которых смотреть далее.

ОПЯТЬ О СКОРОЙ ПОМОЩИ

Еще раз хочу остановиться на секретах скорой помощи. Средняя стоимость визита в отделение «скорой помощи» за 10 лет увеличилась на 32% и составила более 700 долларов при средней продолжительности визита 2 часа 40 минут. Но об этом и многом другом медперсонал предпочитает молчать.

Например, не стоит вызывать «Скорую», если вы сломали или вывихнули палец. Да, больно, но дешевле дойти пешком или доехать до травмопункта на такси (не путать с известным из фильма: наши люди в булочную на такси не ездят).

По данным органов здравоохранения, через комнаты скорой помощи ежегодно проходят 117 млн американцев.

Близкие человека, у которого случился сердечный приступ или имеются подозрения на инсульт, теряют драгоценное время, дозваниваясь по 911. Пациенты нередко обижаются, нервничают, когда машина, по их мнению, очень уж запаздывает. Да, иногда дорога каждая минута. Но я лично знаю, что такое, например, такая составляющая, как трафик (дорожные заторы), когда трудно проскочить даже пожарным машинам и «Скорой помощи», не говоря о других случайностях.

Специалисты советуют звонить с обычного, а не с сотового телефона при вызове «Скорой помощи». В этом случае местоположение больного фиксируется практически мгновенно. При звонке с мобильного много времени уходит на выяснение, где находится больной (пострадавший).

Не стоит тут же класть трубку. Нередко по телефону вы можете получить совет, что делать с больным до приезда парамедиков.

Если у вас появились боли в груди и другие симптомы – предвестники сердечного приступа, ни в коем случае не стоит садиться за руль и пытаться доехать до госпиталя самостоятельно.

«Скорая помощь» везет вас до ближайшего медучреждения, а не в госпиталь, принимающий вашу страховку. Если ситуация не экстренна, то пациента спрашивают, куда он предпочитает, чтобы его доставили.

Больные и медики не должны обижаться, если парамедики не поздоровались, не представились. Их внимание сосредоточено на больном, и иногда некогда расшаркиваться. Вместо этого уместно задать и ответить на профессионально важные вопросы.

Ехать или не ехать в госпиталь решает пациент, за исключением экстренных случаев. Иногда пациенту необходим укол во время движения «Скорой помощи», потому последняя не должна двигаться «с ветерком», даже если позволяет трафик.

Следует помнить и о том, что доставленный в медицинское учреждение пациент может оказаться не в первой очереди на прием, за исключением случаев угрозы жизни пациента.

Итак, вы попали в руки врача. Он настоятельно рекомендует откровенно рассказать о своих недугах и, если они имели место, проведенных операциях. Это поможет избавиться от многих ненужных тестов (анализов), на что уходит много драгоценного времени и на выяснение источника боли. Следует доктору сказать о принимаемых лекарствах, даже тех, которые вам лекарствами не кажутся (например, инсулин). Некоторые пациенты умышленно скрывают многое, чтобы от доктора получить подтверждение собственным подозрениям на то или иное заболевание. Не следует этого делать. Если к врачу привезли ребенка, то не следует скрывать информацию о сделанных или нет прививках. Не следует возмущаться, если правила не допускают вашего присутствия возле болного.

Наиболее важные причины вызова «Скорой помощи»: потеря сознания, сильные боли в груди или животе, внезапно возникшая слабость, онемение рук или мышц лица, внезапные затруднения со зрением, речью, серьезные затруднения дыхания, невозможность остановить кровотечение, внезапная сильная боль, серьезная травма, например, головы, внезапная потеря ориентации, сильная тошнота и рвота, сильный кашель, сопровождающийся наличием крови в рвотных массах, тяжелые аллергические реакции на укусы насекомых, продукты или лекарства, явные признаки суицидального настроения.

В качестве отвлечения и в русле своих основных исследований, отмечу, что лидеры государств скрывают свои болезни, так как их афишировние ведет ко многим внутренним и международным неприятным явлениям. По сути, это государственная тайна. Например, даже явно больная кандидатка в президенты Хилари Клинтон, тщательно скрывала свою болезнь. Однако, болели почти все президенты (см. мою книгу «Политика и политики»). Безусловно, это сказывалось на их работе.

Еще раз отмечу, что разоряют людей выдуманные болезни, благодаря чему фармацевты продвигают на рынке свои ненужные новинки.

Поражает размах. По данным «Британского Медицинского Журнала» выдуманных болезней аж более 200!!! А пациент темен, малограмотен и излишне доверчив. Например, согласно данным аналитического агенства DSM Group россияне только в первом полугодии 2011 г. потратили на покупку препаратов от остеопороза почти на 12 млн руб. (на 10,3% больше, чем в предыдущем году). По любому случаю пользуются антибиотиками, которые негативно влияют на желудочно – кишечный тракт, вызывая осложнения в работе почек и печени. Некоторые малограмотные врачи считают побочный эффект от приема лекарств проявлением заболевания .

В России громким делом было – выдуманные болезни (свиной грипп). Продано препарата Терафлю на 2,1 млрд руб. за год. Препарат Арбидол в 2009 г. обошелся в 5,6 млрд руб. А массовая закупка вакцин? Тут уместно говорить о продажности врачей и (часто) их низкой квалификации, действиях, несовместимых с предназначением врача. Ведь все эти надуманные болезни и лекарства привели к миллионам смертей.

Тут уместно замечание – врачи предпочитают наличные даже в тех случаях, когда теряют пациентов, т.е. предпочитают сегодня отхватить побольше, а завтра, как придется.

ВОЙНА ВИРУСОВ СО ВСЕМ ЖИВЫМ ИЛИ РЕНЕСАНС ПАРАЗИТОВ

Сначала о паразитах – людях. Их около вас немало. Они мешают жить нормально. В народе о таких говорят: все соки тянут, над душой стоят, постоянно конфликтуют... Многих не хватает терпения слушать, так как их речь вдвое длиннее обычной из-за слов – паразитов или употребления звуков ААА перед тем, как родить очередное слово. Но страшнее всего, разумеется, те, кто конфликтует, дерется, тунеядствует, пьянствует, употребляет наркотики, терроризирует как

своих близких, так и соседей. Страшны соседи, которые таскают вас по судам, что-либо делят, обзавелись массой собак и кошек и превращают вашу жизнь в кошмар, в подобие проживания на вонючей помойке. Не уступают им те, кто делят наследство, части жилья, детей, кто выколачивает по-бандитски долги, кто не реагирует на ваши справедливые просьбы и требования... Этот список можно продолжать бесконечно, если дать подробную расшифровку бытовым, экономическим, политическим, управленческим, религиозным, националитическим и др. паразитам.

Отдельно можно выделить бездомников и попрошаек. В некоторых своих книгах я немало уделил внимания этому сброду и еще буду уточнять некоторые позиции, потому, что все это прямо или косвенно влияет на наше здоровье.

Пока же остановлюсь на тех паразитах, которые – вирусы и их распространители. Это, например, те, которые живут на теле других организмов или соседствуют, питаясь его тканями и др. пищей. Это вши, сосальщики, клещи, ленточные и круглые черви, тараканы и др.

В школе нам говорили о круговороте воды в природе, но некоторые люди, пытающиеся рассуждать на подобные темы, говорят и о круговороте паразитов. Верующие, в своем ключе, полагают, – раз, уж, Бог создал их, значит они нужны. Для чего? На этот вопрос вам мало кто ответит вразумительно.

Замечу, что у паразитов (часто и у людей) все необходимые органы недоразвиты. Это касается также движений, чувств, пищеварения... зато, развиты органы размножения. Многие из вас знают, что в природе условия (наличие воды, пищи, благоприятная погода ... ведут к резким скачкам в размножении (саранча, комары, животные...). В бытовых условиях грязь, отсутствие личной гигиены запущенность себя любимого и своего окружения ведет к появлению миллионов грызунов, тараканов, вшей и клопов. Например, в Нью-Йорке грызуны есть даже в первоклассных ресторанах, клопы и вши в первоклассных гостиницах и, тем более, – в квартирах.

Проблема в том, что паразиты существовали со времен появления животных и растений. Это самостоятельная ветвь развития и мутации. Приспособляемость к условиям настолько высока, что современные химические и другие средства настолько несовершенны, что не только не уменьшают численность паразитов, но ведут к их мутации.

Паразитирующие насекомые ведут к появлению у человека и животных зуда, болезней, слабения и даже – к смерти.

Еще более опасны те паразиты, которые живут в организме человека (животного). Одним только аскаридозом страдают более 1 миллиарда человек, из которых более 100 000 ежегодно умирают.

Проблема в том, что паразиты являются переносчиками болезней. Например, 40% населения Земли живут в условиях риска заражения малярией, около 300 млн из них ежегодно заболевает, почти 2 млн умирают. А переносчик – кровожадный малярийный комар. Человек упрям или несведущ и потому становится уязвим для мелких и микротварей.

Болезни, инфекции, оставили неизгладимый след в судьбе разных народов. Наука пока молода, и потому мы все еще живем в окружении мифов. У каждого народа они свои. В них есть место многочисленным богам и демонам, которые наказывали людей болезнями за их грехи. Для меня это изуверство, но тысячи лет люди верили во всю эту ерунду, используемую власть имущими (религией).

Однако, были и зародыши реального подхода. Так, со времен язычества люди научились выделять некоторые болезни из общей группы «лихорадок». Например, в Древней Руси народные целители знали и определяли более десятка различных болезней, сопровождающихся лихорадкой, и в русских сказаниях можно найти двенадцать демонов – трясовниц (трясея, гладея, желтея, храпуша и др.). Отдельно существовали образы чумы и малярии, которые древние связывали с болотами. В древности человек пытался предупреждать заражение болезнями, отражая эти попытки в преданиях, приметах, обрядах. Так, культ ночниц – ночных демонов, проникающих в дом через окна и двери и нападающих в основном на детей, – тесно связан с малярией. Матери

из страха перед ночницами боялись выносить детей из дому после захода солнца (в период массового нападения комаров). Купали детей в настоях трав и окуривали их дымом растений, что оказывало репеллентный (отпугивающий) эффект.

До появления микроскопа люди не могли увидеть не только микроба, но и многих гельминтов. Зато те паразиты, которых различить было реально, остались во многих легендах. В некоторых мифах паразитические черви ошибочно отождествлялись с мертвыми змеями, которых находили на теле детей или в колыбелях. Предполагается, что гельминтами были «змеи», посланные Герой к колыбели Геракла и его брата Ификла, которых Геракл задушил младенческой рукой. В переводе на современный язык, Геракл сражался с глистами.

Спонтанное отхождение аскарид через рот и нос наблюдается при масссовом распространении аскаридоза и может привести к асфикции (удушению) и гибели больного. Такая гибель уготована в Коране нечестивым народам йаджудж и маджудж. Аллах погубит их, наслав червей, которые закупорят их носы, уши и грла. Вероятно, что гибель Лаокоона и его сыновей от змей – это результат мистического описания аскаридоза древними греками.

Не могу не отметить, что и Аллах оказался мстительным, да еще и таким методом. Но, это была своеобразная политика тех времен.

Так как познания продолжались, то, например, гельминты довольно подробно описаны в трудах Гиппократа и Абу Али ибн Сины (Авиценны). Последний в качестве лечения от аскарид рекомендовал пить настой цитварной полыни с молоком, а от остриц принимать девясил и чистотел с сахаром, запивая водой. Я бы для профилактики и лечения людей и животных рекомендовал доступный многим чеснок.

В папирусе Эберса рекомендуется применять косточки фиников и растения дисарт по одной восьмой части, сладкого пива 25 частей (сварить, смешать, выпить – выйдет тотчас). Арнольд из Вилановы – автор Салернского кодекса здоровья в начале XIV века писал: «Не отрекайтесь от мяты за то, что она не поспешно из живота и желудка глистов и червей изгоняет». В лечебнике XVII века на Руси писано: «Ависен глаголет: хто чеснок (ест), у того не растут внутри черви». Честно признаюсь, что не знал этого и насчет чеснока сам докумекал и на себе со своими собаками и кошками испытал. В Библии, в пятой книге Моисеевой указано: «...не ешьте из жующих жвачку... верблюда, зайца и тушканчика... нечисты они для вас... не ешьте мяса их, и к трупам их не прикасайтесь». Этот запрет направлен на предотвращение заражения чумой. Другой запрет – не ешьте «и свиньи... нечиста она для вас...» связан с профилактикой трихинеллеза. Справедливость этих запретов сохраняется и сейчас, но я с ними не могу согласиться не потому, что перечисленные животные были и остаются наиболее вероятными источниками болезней, а потому, что это вмешательство религий, незнание путей профилактики и лечения заболеваний. У евреев кошерная пища является таким лечебно-профилактическим средством. Правда, ныне найти чистую (кошерную пищу) становится все труднее и труднее. Для многих народов конина, верблюжатина, свинина является основной пищей.

В качестве отвлечения замечу, что блохастость и вшивость были обычными явлениями даже при дворе королей. Иногда со вшами успешно боролись (я об этом уже упоминал), но блохи становились даже развлечением. Устраивались блошиные бега, театры, желание подковать блоху. Кавалеры XVII века хранили на груди в специальной клеточке блоху, собственноручно пойманную на теле дамы сердца. Да, нет предела человеческой фантазии, глупости, незнаний. Отсюда, огромной неожиданностью для человечества стала связь между блохой и чумным микробом.

Я писал о завшивевших и заклопевших американцах. Но, например, в школах, детсадах и пансионатах Германии за последние годы резко возросла заболеваемость педикулезом среди детей. Так, в одной из школ элитарного берлинского квартала Целендорф педикулез был обнаружен в 9 из 10 классов, а в детских пансионатах каждому десятому ребенку приходится расставаться со своей шевелюрой из-за заселенности ее кровососущими насекомыми – вшами.

Тут наличествует очередной парадокс медицины. Социологи исследуют причины возникновения болезней, фармацевтические фирмы подсчитывают прибыль от пользующихся бешеным спросом шампуней-инсектицидов, а медики дискутируют о токсичности некоторых из них (например, содержащих линдан, который может накапливаться в жировой ткани и воздействовать на нервную систему). Кто-то борется со вшами домашними средствами, например, с использованием тепла фена, а некоторые дети за 5 марок покупают себе вошь («зверя») – чтобы объявить себя завшивевшим и получить законную возможность несколько дней увильнуть от школы.

Если паразиты – твари Божьи, то «и зудни тоже хочут жить». Они выживают, используя венец творения и царя природы – человека. В России ежегодно заболевших педикулезом регистрировалось больше 300 000. В эту цифру не попадают те, кто, обнаружив на себе гнид или вшей, к врачам не идет, а старается вылечиться народным способом: ножницами и керосином. Не всегда могут за медпомощью обратиться беженцы, десятки тысяч бездомных, бомжей (которых только в Нью-Йорке более 60 000 и не менее – в Москве). Их опухшие, раскорябанные физиономии и другие части тела можно встретить везде. Они спят, оправляются в любых местах. Это экзотика для туристов всего мира. Мало того, им еще и подают милостыню. А ведь это паразиты в виде человека. Одних использует мафия, другие просто бездельники, живущие за счет других под видом свободного образа жизни. В США, напоминаю, бездомники имеют первоочередное право на получение жилья (в течение года его можно получить), многие имеют жилье и гособеспечение, но продолжают побираться и вести образ жизни бездомника, а власти боятся использовать не популярные методы борьбы с этими паразитами. Получается цепь: паразиты-насекомые живут за счет паразитов – людей, а последние – за счет сердобольных и не знающих сути проблемы людей.

Уместно отметить, что, несмотря на наступление паразитов по всему миру, в России сократился объем профилактических мероприятий. Многих могу удивить своим разноплановым подходом к любой проблеме уже потому, что чаще всего под профилактикой понимают прививки, медосмотры и др. медицинские меры, а я дополнительно добавил бы чистоту воды в наших трубах и водоемах, канализацию, борьбу с грызунами, чистоту воздуха, пищи и т.д. Это целая многоплановая программа, – часть долговременной стратегии под названием «Здравоохранение».

Вся живая природа безостановочно борется за выживание, приспосабливается к окружающим условиям. Многие препараты, которые раньше были довольно эффективны, сегодня оказались бесполезны и даже вредны. Так, комары стали невосприимчивы к некоторым инсектицидам. Например, тараканов надо хорошо купать в современных и довольно дорогостоящих средствах их уничтожения.

Профилактика – это меры по отношению к природе в целом, ее заповедным местам, в частности. Если вы вырубили дерево, то посадите два, если можно добраться куда-то на общественном транспорте, то пусть ваш автомобиль отдохнет (это иногда дешевле, быстрее, проще и полезно для чувства причастности к жизни миллионов).

Профилактика – это чистые продукты, а не модифицированные или удобренные разной химией. Это неиспользование морей, океанов и др. водоемов для отходов, особенно – средств массового поражения. Пример,сегодня идет полемика о вреде скумбрии и шпрот (да еще и копченых) по причине заражения воды и всего живого от разлагающихся снарядов в Балтийском море.

Это проверка пищевых продуктов каждого производителя, это обучение тому, что должен знать каждый производитель продуктов питания. Бывает и так что, например, коров может заразить человек (бычьим цепнем).

В свою очередь, это тоже государственная программа. Для свиней опасны крысы – переносчики паразитов (например, – трихинелла). Рост численности населения ведет и к увеличению числа паразитов, болезней. Многим покажется странным, но этому способствует и увеличение числа дачных участков, предоставленных горожанам. Далеко не все знают чем и как удобрять,

используя, например, свои же экскременты (к этому следует добавить и экскременты домашних животных). Это заражает почву, овощи и фрукты. В теплицах с полиэтиленовой пленкой стала актуальной проблема гельминтов.

Парадокс, но мы, все же учимся (к сожалению, – очень медленно), пытаемся строить и совершенствовать канализацию, защищать водоемы от варварского отношения к ним со стороны нечистоплотных владельцев предприятий, разных вредных стоков... термически обрабатывать корм для скота.

Наиболее уязвимы дети. Они в детсадах и школах поражаются острицами (до 60-70% детей). Маленькие червячки вызывают плохой сон, зуд, утомляемость, снижение иммунитета и дают возможность проникновения других инфекций. Кроме того, дети копаются в песочницах, выгуливают животных и могут получить глисты, которые передаются через землю. Эти паразиты вызывают сильные аллергии и легочные заболевания. Потому песочницы должны быть напрочь изолированы от животных, а песок ежегодно меняться. Кроме упомянутого, в песочницах может оказаться паразит от собак, ведущий к потере зрения. Это особый паразит. Он, попадая в организм ребенка, циркулирует по нему и может погибнуть, попадая в район глазного нерва. Это очень трудно диагностировать, а потому нужна профилактика. Паразит может не вызывать тяжелых патологий, а родители могут не обратить внимание на то, что ребенок немножко бледненький, апатичный, хуже успевает в школе, хуже растет, физически хуже развивается. Одна из политических причин – развал СССР. Распалась и глупая система производства, при которой медицинский препарат (как и детали автомобилля, самолета...) производились по частям в разных республиках (и даже государствах). Например, препарат против бычьего цепня наполовину делался на Украине, а ныне это производство перестало существовать. Удалось восстановить его в Башкирии.

Из-за безграмотной экономики Россия стала почти полностью зависимой от иностранных компонентов лекарств и даже не имеет права использовать одноименные свои (права компаний-производителей).

Профилактика – это массовые обследования детей. Это тоже сошло почти на нет. Вообще, паразитология не стала модной наукой. А ведь паразиты везде. В частности, их немало в водоемах и во многих из них заражена рыба. Да что там рыба, если в реки и озера стекает вся грязь, химия, лекарства. В водоемах купают скот и сами, тут же с удовольствием пьют речную воду, и явление это массовое, если учесть, что в поселках, селах отсутствует водопровод. А в реках обитает паразит, который проникает в печень и живет там много лет, – это сибирская двуустка или описторхис. В России примерно 2-2,5 млн таких больных. Международное агенство по исследованию рака признало, что этот гельминит является канцерогеном и вызывает рак печени и желчных путей. Местное население привыкло есть рыбу в любом виде и использовать воду, не обеззараживая то и другое. Они не подозревают о вреде. Замечу, что в совокупности, все это влияет как на здоровье, так и на продолжительность жизни.

Проблема настолько обширна и разнообразна, что заслуживает огромного исследования для необходимого обоснования стратегии. Я описываю лишь незначительную часть, но и она вероятно многих из вас удивит.

Например, задумываетесь ли вы над тем, что стремглав устремляетесь путешествовать, отдыхать, поедать непривычную пищу... , не думая совсем, что в каждой стране среда хуже отечественной и существуют свои паразиты, болезни, к которым вы не готовы. Где-то вас ожидают инфекционные и паразитарные заражения, где-то амебоз, дизентерия, диарея, брюшной тиф, гепатит А, кишечные гельминтозы, трехдневная малярия, случаи холеры, бешенство собак и летучих мышей, кожный лейшманиоз, где-то вшивый сыпной тиф, лихорадка, кишечный шистосомоз, гепатиты В и Д (дельта), эхинококкоз, клещевой тиф, москитная лихорадка, менингиты др. А также, змеи и прочие «прелести». Опасны даже бассейны и другие места общего подльзования.

Иногда вы ограничиваетесь прививками (которые, как я уже упоминал, могут быть сами источником заражения). Не всегда используете лежаки на пляжах, а если используете, то не обезза-

раженные, ходите босиком и можете заразиться членистоногими и личинками гельминтов, проникающих через кожу или грибками. Следует помнить об особой активизации паразитов в теплых, тропических странах. Особенно все это касается родителей, путешествующих с детьми.

Чтобы мое повествование не оказалось скучным и не забывалось, я использую прием повтора, как бы, другими словами и с дополнительными факторами для познания.

В частности, каждое лето, как начинается сезон детских лагерей, из них дети возвращаются с внедрившимися к ним на проживание и пропитание паразитами. Размер 1-5 мм., продолжительность их жизни около месяца, но они ежедневно откладывают яйца (гниды), прикрепляя их к волосам или ворсинкам тканей. Одна вошь успевает отложить 100 – 300 яиц. Существует три вида вшей – платяные, головные и лобковые. Отсюда понятны места отложения яиц.

Эти маленькие паразиты кусают человека, сосут кровь и выделяют слюну, которая раздражает кожу, вызывая зуд и ведя к расчесыванию и возникновению дерматита, экземы, гнойничков. Вши переносят возбудителей инфекционных заболеваний (тиф, лихорадка, окопная болезнь – волынская лихорадка).

Насколько мифы, верования бывают абсурдны, свидетельствуют верования аборигенов Австралии, согласно которым, суша была создана сестрами джункгова, богинями-прародительницами, которые улетели после акта творения. При этом от падавших с них во время полета вшей образовались острова в океане.

Как спасались от вшей? Жрецы носили только полотняную одежду. Все египтяне мылись несколько раз ежедневно, стриглись, стирали и гладили одежду. В наше время для головы использовали десятипроцентную водно-мыльно-керосинокую эмульсию (50% хозяйственного мыла и 50% керосина), добавляя к 100 мл концентрата до 1 л воды, 5%-ную борную мазь, 20%-ную водно- мыльную суспензию бензилбензоата. Для обработки волос обычно требуется 5-10 мл упомянутой эмульсии, 5-25 гр борной мази, 10-30 мл суспензии. Обильно смочив волосы, заматывают их плотной косынкой минут на 30. Моют теплой водой и сразу вычесывают вшей и гнид. Есть способ втирания в корни волос рыбьего жира, запах которого вши не переносят.

На лобке волосы сбривают и кожу смазывают 33% - ной или 5-10%-ной серой ртутной мазью. Покусанные места следует протереть рыбьим жиром.

Белье после стирки в горячей воде, следует погладить с внутренней стороны очень горячим утюгом, особое внимание уделив швам, складкам, поясу. Хорошо, когда белье кипятят минут 20 в 2%-ном растворе кальцинированной соды.

Опасайтесь контактов с бездомными животными. А если приютили, то их следует тщательно обработать, избавив от паразитов.

Но главная опасность – это вирусы.

Сразу отмечу, что мне смешны споры ученых о том, что такое вирусы, живые это существа или мертвое вещество. Видимо, эти ученые не способны ни на что другое. Ответ прост – он на поверхности: дохлятина не плодится и не мутирует, а вирусы живут, интенсивно размножаются и приспосабливаются (мутируют) к условиям, к лекарствам. Размножаются они только внутри чужого организма. Вне этого организма – это совокупность как бы законсервированных молекул.

На сегодняшний день открыто около 2 000 видов вирусов. Но есть немало не открытых и воссоздаваемых в спецлабораториях в военных целях.

Среди ученых ведутся также споры о том, откуда вирусы появились. Многие из них полагают, что вирусы попали на Землю из космоса.

Тут это ассоциируется, например, с бактериофагами (пожирателями бактерий) – внешне похожими на космический модуль, созданный для высадки на другую планету с целью взятия проб грунта. Бактериофаг выпускает своеобразные стойки – опоры, которыми намертво прикрепляется к жертве, а затем вонзает в нее свой бур. Понятно, что модуль – совершенно земное, человеческое техническое творение, а космичность – это достижения Голливуда, активно эксплуатирующего в своих фильмах космические вымыслы, фантазии. Я доволен тем, что пока еще активно

не используется религиозная сторона вопроса, то есть Богу не приписывается тот факт, что Он, создавая человека, создавал разную тварь, все живое и неживое, в том числе, – вирусы.

В ученом мире нет пока ответа на вопрос: «Зачем примитивный вирус ищет живую клетку и встраивается в нее. Когда и кем перед ним поставлена такая задача?». Смешно, но многих пугает даже мысль задуматься над этим вопросом. Зато хорошо прослеживается путь от примитивизма в древности в области медицины до разнузданного, разросшегося до невероятных размеров монстра по извлечению прибылей космических масштабов, используя вирусы.

Я склонен думать, что жизнь на Земле зарождалась именно с примитивных образований, с синтеза молекул и благодаря воде плюс солнечное освещение. Я мог бы поспорить с теми, кто полагает, что вирусы возникли с рождением Вселенной. Дело в том, что Большой Взрыв, температуры, условия на многих разных телах Вселенной несовместимы с появлением чего-либо живого.

Не приемлю и то, что вирусы – это искусственно созданные кем-то биороботы, которые миллиарды лет назад попали на Землю вместе с органическими зародышами, что в их деятельности произошел сбой и из обслуживающих они превратились в убийц, что жизнь на Земле пошла не по тому сценарию, который якобы предписан неким сценарием. Эксперимент надо свернуть, очистив планету для новых опытов.

Это значит, что была некая особо развитая жизнь существ, настолько развитая, что могла экспериментировать во Вселенной, в частности, на Земле.

Однако, я уверен и призываю ученых всего мира на основе нанотехнологий и биотехнологий создать роботы точечно уничтожающих все вредное в организме человека (животного) и технологии возрождения здоровых живых клеток. Это наиважнейшее направление в медицине. Это избавление от обычных операций, от химических препаратов и т.п. Это метод спасения и оздоровления всего живого на Земле.

Многие ученые тратят усилия на то, чтобы понять, что такое вирусы и как с ними сосуществовать, как бороться. Смущает их вирус мими, расшифровка генома которого показала, что в нем наличествует аж 1260 геномов, в то время как в обычных, традиционных вирусах их не более 100. В мими (и это странно) находятся ДНК и РНК. В обычных либо то, либо другое. Мими способен воспроизводить 150 видов белков и даже ремонтировать свою поврежденную ДНК, что не могут делать обычные вирусы. Некоторые ученые полагают, что мими – некая промежуточная форма между вирусами и бактериями, чуть ли не промежуточное недостающее звено эволюции.

Тут подсказка в том, что перед учеными стоит задача резко усилить заложенную в нашем организме систему самозащиты от любых болезней.

Вирус значительно старше человека на миллиарды лет (расшифровка нашего генома подтвердила наличие остатков древних вирусов). Они занимают около 10% генома человека. Пока неизвестно почему эти остатки там присутствуют. Однако, мне это дает возможность утверждать, что человек исторически развиваясь и мутируя, все же имеет некие постоянные составляющие, реликты или свидетельства неких доклеточных форм жизни. Они приспособились к паразитическому существованию в чужих клетках. Дело еще и в том, что не все вирусы убивают клетки, не все смертельно опасны. Мало того, были случаи, когда человечество было на грани исчезновения, но защитные составляющие побеждали.

Задача ученых сделать процесс абсолютно управляемым.

Мешать этому будут те человекообразные паразиты, которые наживаются на болезнях. Однако, следует понять, что в больших масштабах прибыльнее работать в упомянутых мною направлениях борьбы с болезнями. И тут отпадет бесконечная борьба с возможностями обмена вирусами между людьми, животными, влиянием изменения климата, уничтожением лесов, перенаселенностью мегаполисов, готовность к возможным эпидемиям (куда относятся кроме вакцинации закрытия детсадов, школ, учреждений и т.д.). Это миллионы людей, это потери миллирдов долларов.

Сразу начну с возмущения по поводу того, что медики бьют тревогу в связи с новым заболеванием (продолжение выше описанного), которое вызывает паразит через укус насекомого. Вместо тревоги и беспомощности надо активно искать пути ликвидации заболевания, которое напоминает начало распространения ВИЧ и называется болезнью Шагаса или «Американским трипаносомозом». Недуг имеет длительный инкубациионый период, и его пока не могут вылечить. Он уже в обеих Америках поражает около 8 млн человек (в США – около 300 000 человек и преимущественно – иммигрантов). Болезнь может передаваться от матери ребенку или с переливанием крови. В четверти случаев развивается синдром увеличенного сердца и кишечника, что провоцирует внезапную смерть.

Есть и другие печальные вести. В ближайшие годы человечеству грозит болезнь, передаваемая от животных и убивающая жертв. Симптомы ее проявляются неожиданно с сильных головных болей, высокой температуры, ломоты в суставах, желудочных колик и рвоты. Потом появляются крупные синяки и незаживающие кровоточащие язвы, и примерно в 30% случаев гемморагическая лихорадка с фатальным исходом. Лихорадка Крым – Конго широко распространяется среди домашних и диких животных в Африке и Азии. И тут мое очередное предупреждение о гигиеническом отношении с животными. В других книгах я писал о лечебной пользе животных, что не противоречит моим предупреждениям об их опасности в случаях недооценки, незнания форм защиты, профилактики, взаимоотношений человека и животного. Особенно надо быть осторожным в отношениях животное – ребенок.

Как я уже упоминал, медицина пока настолько слаба, что даже не может объяснить откуда многие болезни берутся. И совсем беда, когда врач боится признаться в этом, берется лечить то, не зная что.

В частности, сонная болезнь, напоминающая серъезную простуду. Больной глотает таблетки, а ему все хуже и хуже. Потом неожиданно каменеет – в глазах никакого выражения, рот искривлен, словно безмолвным криком. Никто не понимает, что происходит, никто не может помочь. Однажды такой больной неожиданно просыпается, но ведет себя так, как будто в него что-то вселилось. Поведение от безразличного переходит до агрессивного.

Называется болезнь «летаргический энцефалит». Первая вспышка ее зафиксирована в 1917 году и за 100 лет медицина ни на шаг не продвинулась в лечении недуга, тем более, – в профилактике его. Начиналась болезнь с банальных жалоб на боли в горле, потом быстро жертва начинала мучится от галлюцинаций и приступов ярости, пока не впадала в ступор. Окружающим казалось, что больные спят, в то время как на самом деле они все прекрасно слышали – только пошевелиться не могли. Многие умирали на этом этапе, а кто из этого выкарабкивался, кошмар продолжался. Поведение менялось кардинально на всю оставшуюся жизнь. Больной может стать паталогическим насильником, безэмоциональным, не восприимчивым к восприятию, например, искусства.

Я считаю, что причина в изменениях мозга и изменениях иммунной системы из-за поражения неизвестным вирусом. Лечение я вижу в упомянутом вмешательстве на генном, клеточном уровне путем замены разрушенной части мозга, например. Другая непонятная медикам болезнь похожа на избыток проявления чувства юмора, недостатка воображения. Неврологи назвали ее «синдром прыгающего француза из штата Мэн».

Этот синдром старше предыдущего и впервые был замечен в 1878 г. Лесорубы-канадцы французского происхождения в штате Мэн то и дело подпрыгивали и взвизгивали как нервные дамы при виде крыс. Бурная реакция у них неожиданно могла провоцироваться любым бытовым звуком или просьбой. Представьте себе таких людей с топорами в руках. Неясно почему болезнь распространена только на эту категорию дровосеков. Но и тут я верен своей стратегией и связываю это с генетикой и более осторожно с окружающей средой и профессией (по причине, что

профессия распространена почти по всему миру). У этих больных наблюдается и эхолалия (автоматическое повторение фраз, услышанных от окружающих). Я бы это тоже отнес к расстройствам центральной нервной системы и рекомендовал бы вмешательство на клеточном уровне. Врачам важно не ошибиться и не травить больного таблетками.

Следующий непонятный медикам синдром, обративший внимание медиков в 2010 г. в восточной части Африки. Его назвали «кивательским». Это бесконтрольные кивки головой как бы в такт музыке. Первые случаи зафиксированы в Танзании в 1960-х годах. Ныне почти у каждого американца, европейца... карманный телефон, наушники и трудно понять по какой причине человек кивает, дергается и т.д. Но если это зафиксированная болезнь, то замечено, что она вызывает остановку развития у детей (они кажутся намного моложе, чем на самом деле). Приступы возникают во время еды или как реакция на холод. Больные быстро худеют. Некоторые спецы связывают это с паразитом, типичным для региона. Но большинство людей с тем же паразитом, не кивают, и это ставит в тупик медиков.

Я это отношу тоже к мутациям в нервной системе. Рекомендации те же и тем же – инженерным генетикам.

Очередная в этом ряду болезнь – диарея города Брейнерд. Можете ли себе представить как можно несколько месяцев не расставаться с унитазом? Мало того, диарея сопровождается тошнотой, судорогами, постоянной усталостью. Болезнь возникает после употребления парного молока. Могу предположить, что таким образом (в такой конкретной среде) паразит передается от животного человеку. Мало того, попав в организм человека, он становится довольно устойчивым. Тут следует «порыться» в условиях проживания и питания животных, а далее – исследовать влияние паразита на почки человека и др. органы, чтобы определить способ его подавления. Вопрос усталости тут понятен. Она исчезнет с уничтожением действия паразита.

Порфирия или вампирская болезнь. Она сопровождается такими симптомами, как уменьшение губ и десен (похоже на звериный оскал), кожа коричневеет, становится тоньше и гниет от солнечного света, издавая тошнотворный запах. Деформируются сухожилия, отчего конечности и пальцы самопроизвольно скручиваются. Жестокие боли и изменения в психике. Облегчает страдания чужая кровь. Поэтому больной начинает есть сырое мясо, высасывая из него влагу. Это напоминает вампиров-кровососов.

Тут ясно, что болезнь связана с кровью, возможно наследственна, возникшая в результате инцеста. Можно рекомендовать переливание крови, полную ее замену, синтезирование кровяных телец.

Синдром чужой руки или «рука-анархист» – психоневрологическое расстройство, при котором каждая рука действует сама по себе. Рука может совершать хаотичные движения, в том числе, щипать и душить хозяина; одна может завязывать, а другая – развязывать шнурки. Можно считать, что имеет место нарушение во взаимодействии полушарий головного мозга.

С нарушениями головного мозга связана болезнь прозопагнозия – расстройство восприятия лица, то есть, – неузнаваемость лиц при узнавании предметов. Есть наследственные формы недуга.

Пока существует такая полумера помощи, как терапия, помогающая учиться узнавать людей по походке, голосу и др. факторам.

Синдром взрывающейся головы. Это необычное расстройство сна, характеризующееся взрывающимся звуком или громким шумом в голове перед отходом ко сну или во время сна. Возможно сопровождение в виде вспышек света, затрудненным дыханием, чувством ужаса. Тут есть связь со стресссом и перенапряжением человека. После хорошего отдыха симптомы синдрома исчезают.

Аллотриофагия – обнаруживается при душевных болезнях в виде стремления поедать различные несъедобные предметы. Синдром чаще встречается у детей и у людей с задержкой психического развития. Особо опасно, когда люди глотают острые предметы. В мягкой форме – это нервные расстройства во время беременности (эндоинтоксикация).

Далее, без характеристики перечислю несколько других странных для медиков болезней (синдромов). Это иерусалимский синдром – разновидность религиозного психоза; синдром мебиуса – отсутствие мимики лица; синдром оборотня – больной чувствует, что превратился в зверя; синдром Стендаля – чувство сильного волнения, дрожь, головокружение, галлюцинации в условиях окружения предметов искусства; синдром иностранного акцента – изменения интонации, скорости, ударений (похожесть на речь иностранца); синдром Алисы в стране чудес – неразличение предметов по размеру (заражение вирусом мононуклеоза) и т.д.

Да что, уж, эти симптомы, когда врачи разводят руками при столкновении со СПИДом, болезнью Альцгеймера, простудой, птичим гриппом, пикой, аутоиммунными заболеваниями, шизофренией, болезнью Крейтцфельдта – Якоба, хронической усталости, моргеллоновой болезнью и др. О СПИДе я писал в другой книге. Болезнь Альцгеймера – дегенеративное расстройство, проявляющееся по-разному у каждого пациента. Простуду врачи лечат таблетками, в быту – куриным бульоном, антибиотиками, но я дальше дам ряд советов по эффективному лечению простуды. Пика – это упомянутое поедание непродовольственных предметов. Шизофрению – одно из психических расстройств. Диагноз не отработан и делается «на глазок», наугад, то же по хронической усталости и некоторым другим болезням.

Я возмущен и подозреваю, что кому-то это надо, когда, например, много визга в СМИ о том, что от грядущего гриппа может погибнуть полмиллиона человек только в США!?

19 декабря 2016 г. в передаче «Время покажет», в очередной раз проявился факт: сколько болтунов (независимо от должностей, званий, профессий), столько мнений по вопросам борьбы с нагрянувшим на Россию гриппом. Каждая говорящая голова либо не в курсе проблемы, либо отстаивает свои шкурные интересы. Что касается врачей, бессильных перед десятками болезней, то в этом виноваты власти, не организовавшие науку на приоритетные направления выявления источников болезней, развития методов диагностирования, разработки техники и технологии лечения, профилактики заболеваний. Разные ведомства и специалисты, отстаивая свои позиции, предлагают свои версии возникновения эпидемий. Например, экологи считают, что страшные эпидемии спровоцированы разрушением природной экосистемы. Это почти глупость. Почти – потому, что паразиты и болезни были до того, как человек стал активно вмешиваться в природу. Это вмешательство привело к приспособлению вирусов, паразитов, к их мутации. Например, группа ученых токийского университета в 2009 г., изучая штаммы вируса свиного гриппа, обнаружила мутационные процессы в части белка гемагглютинина, из-за которых вирус может получить способность к более быстрому распространению среди людей и активнее поражать клетки организма. Белок отвечает за способность прикрепления вируса к клеткам человеческого организма. При дальнейшей мутации при передаче вируса от человека к человеку, он начнет интенсивнее поражать клетки слизистой оболочки горла и легкие.

По данным Всемирной организации здравоохранения зарегистрировано около 30 000 случаев заражения людей, в том числе, 145 случаев – с летальным исходом. Это пятый (из шести) уровней опасности. Представители этой организации сначала, не торопясь, заявили о необходимости создания вакцины, но потом опровергли это заявление из-за якобы большой сложности ее создания. Однако, грипп активизировался после 2009 г. и вакцину пришлось все же создать. Я уже упоминал, что испытания нового препарата – длительный процесс, а в данном случае процесс его применения, видимо, был недопустимо ускорен, – прививки сделали многим американцам, но грипп продолжил свое победное шествие, им переболело несколько миллионов человек, а более тысячи случаев были смертельными. Кроме того, многие американцы справедливо сомневаются в безопасности вакцины. Как бы то ни было, еще в июне 2009 г. , впервые за 40 лет Всемирная организация здравоохранения объявила шестой уровень опасности и призвала к ускорению регистрации безопасной вакцины.

Замечу, что риск заражения свиным гриппом у детей в два раза выше, чем у взрослых, и лишь один человек из восьми заразился от членов своей семьи. Эпидемии приводили к тому, что в некоторых штатах закрывали сотни школ (например, в Алабаме – 300 школ).

В СМИ 2009 г. было сообщение о том, что родоначальником свиного гриппа является пятилетний житель Мексики (житель деревни Ла Глория). Там проживает 3 000 жителей и без соблюдения элементарных норм содержалось около миллиона свиней. Там было массовое заражение людей, но врачи сначала подумали, что это обычный грипп и лишь в апреле 2009 г., когда он стал распространяться по всему миру, пришли к выводу, что это свиной грипп. Мало того, они прогнозировали, что грипп может унести жизни 7 млн чел. Статистика разная, в том числе (2010 г.), свидетельствующая, что в США от свиного гриппа погибло почти 10 000 чел., в т. ч. 1 100 детей. Только с апреля по ноябрь было заражено около 50 млн чел. Всего в мире этот грипп уносит ежегодно сотни тысяч жизней 250–500 тыс.).

О качестве вакцин можно судить по тому, что только в 2010 г. в США было изъято из обращения 13 серий вакцин против гриппа H1N1.

В описываемый период в Москве было объявлено, что есть «солидный запас» лекарств, и о готовности бороться с новой болезнью своими средствами. Главный государственный санитарный врач РФ Г. Онищенко выразил мнение о том, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступает в роли маркетингово отдела фирмы «Ля Рош». Покритиковав ВОЗ, он признал, что диагностика «недешовое удовольствие», и в обычной поликлинике этого не сделать». Однако, мол, участковый врач при обращении пациента «обязан провести соответствующий отбор и направить на исследование – такие нормативные требования уже сформированы».

Для меня – это обычная бюрократическая отговорка.

Весьма интересно сообщение информационного агентства Блумберг (2009 г.) о том, что одной из вероятных причин распространения нового штамма вируса гриппа AH1N1 в Северной Америке может быть его утечка из лаборатории. Опознание – по геному. Согласно выводам австралийского вирусолога Э. Гиббса в геноме нового вируса выявлено в три-четыре раза больше мутаций, чем в наиболее близких к нему штаммах. В природе для такого процесса понадобилось бы несколько лет. В лаборатории его можно ускорить. Разумеется, наступила пора сомнений и оправданий, что утечка могла быть по ошибке персонала лаборатории и была ли? Мол все это требует выдвижения альтернативных гипотез, разбирательств и оценок. Другими словами, нашлись и те, кто считает мнение Гиббса ошибочным (например, главный специалист по гриппу в США Нэнси Кокс), а также, что в одном из регионов вирус мог появиться естественным путем без вмешательства человека.

Замечу, что Гиббс является автором 250 научных публикаций по вопросам вирусологии, принимал участие в разработке противовирусного препарата. Изучение эволюции вирусов именитый ученый называет своим хобби.

Как видно, пока идет борьба мнений, есть секреты, имеет место информационная мутация вместо реальных успехов в борьбе с паразитами, новыми болезнями. Люди болеют и мрут как мухи миллионами (как на больших войнах), а власти, якобы беспокоясь о каждом отдельном человеке, не нацеливают десятилетиями науку на конкретные направления создания оружия в войне с паразитами. Странно то, что в погоне за прибылями на хорошо унавоженной ниве, медицинский спрут не понимает, что каждое его щупальце (он сам) не вечно. Другими словами это означает, что люди, занимающиеся всем, что относится к медицине, включая властных чиновников, сами подвержены болезням и смертны, но не предпринимают должных мер по своему же оздоровлению.

В частности, врачи – такие же люди. Болеют ли они, живут ли дольше, умничая перед пациентами, студентами, в своих речах, публикациях? Разумеется, их почти ничто не отличает от их же пациентов, кроме уверенности многих из них в своей непогрешимости по отношению к пациентам, неком превосходстве над любым должностным лицом, ставшим их пациентом, вере в лекарства и т. п. А конец-то – одинаков. Считаю, что они живут сегодняшним днем (за редким

исключением), у них нет воли объединиться для кардинального оздоровления самого здравоохранения. Тут я вижу аналогию с тем, что творится в политике, когда отдельные люди, движения, партии умничают сами по себе, не желая даже слушать об объединении и в результате десятилетиями проигрывают, плетясь, путаясь, оппозиционируя более сильным структурам.

Мне можно возразить, что мол мировой рынок клинических исследований перевалил за 100 миллиардов долларов. Но для меня важен результат, которого пока капли, а не потоки. Выше я показал, куда идут денежные потоки, в чьих руках медицина, кто производит лекарства.

Мне остается лишь возмущаться тем, что лекарственные препараты производятся преимущественно за рубежом (монополизированы), а россияне находятся на первом месте в качестве полигона испытания лекарств. Почти 1000 учреждений здравоохранения аккредитовано для проведения клинических исследований лекарственных средств.

Интересно и то, что лишь каждый четвертый врач для собственного лечения выбирает те варианты лечения, которые рекомендует своим пациентам. Для меня это косвенное подтверждение высказанного выше: открытая и скрытая коррупция (зависимость, подкуп фармацевтическими компаниями). Некоторыми стратегиями лечения сами для себя врачи вообще не пользуются. Но, как я уже отметил, врачи тоже болеют и умирают. Существуют разные изыски, что мол врачи лечатся вместе с пациентами, ощущая их боль, излечивая их, испытывают эмоции как чувство награды. Это пока не исследовалось должным образом. Да и излечивается мало пациентов, а сотни тысяч и даже миллионы смертей не могут дать положительных эмоций.

Врачи, как и обычные пациенты, неохотно сами обращаются к коллегам за помощью. Тут боязнь потерять свой авторитет, карьру. А я полагаю, что они элементарно сами не верят в то, чем сами занимаются, – в излечение. Не случайно большая часть информации находится под замком. Проблеммы здоровья и лечебные проблемы вообще не стали достоянием общественности под предлогом гуманности и охраны прав личности, заботы о каждом человеке. Но забота о нас часто становится «крышей» для разного рода махинаторов.

Меня поражает то, что 75% врачей США верят в Бога, а почти 60% – в существование некой формы загробной жизни. Врачи (55%) признаются, что религия оказывает влияние на их врачебную практику.

Многие мои выводы подтверждаются экспертами и находят отражение в СМИ. Так, Newsweek (август, 2011) открыто пишет, что отказ от лечения может спасти вам жизнь.

Здорово, не правда ли?

А суть вопроса в том, что чем больше лечишся, тем больше болеешь. Некоторые анализы и методы лечения приносят больше вреда, чем пользы. Я выше много об этом писал, но тут хочу добавить, что некоторые методы лечения не следует покрывать страховками Медикер, и это прекратит кормушку для многих врачей. Это касается и новых технологий. Тем более, что после их использования количество смертей не уменьшилось.

При традиционном лечении у многих врачей сложилось ошибочное мнение о том, что если таблетки помогли в экстренных случаях, то они помогут и при длительном лечении. Фактически – это вредная подсадка пациента на таблетки, привыкание к ним, как к наркотикам, как к возникновению других вредных или нормальных привычек.

В заключение раздела напомню, что среди животных циркулирует минимум 320 000 разных вирусов, представляющих плотенциальную угрозу человеку. Почти 70% вирусов, заражающих людей, изначально появились в среде диких животных. Так, только летучие мыши были переносчиками 60 разных вирусов. Большинство этих вирусов неизвестно науке. Все 320 000 вирусов неизвестны науке и никто пока не может сколько всего их известных и неизвестных. Я уже упоминал, что около 8% проникают в ДНК – некодирующие («мусорные» ДНК). Пока тоже неизвестно – опасны ли они для организма человека.

Жестокое наступление вирусов продолжается, а ученые (медицина, в целом) войну проигрывают. Мало того, в военных целях реанимируют старые и создают новые вирусы.

НЕВИДИМКИ НАСТУПАЮТ

Вирусы и паразиты не только нас окружили, но и хозяйничают внутри всего живого. Мало того, специалисты паникуют и боятся дополнительного их нашествия из космоса. История человечества – это история эпидемий, а слабость медицинской науки подтверждается миллиардами потерь человеческих жизней. Что говорить о сотнях тысяч неизвестных вирусах и болезнях, если множество жизней уносят те, которые принято считать менее опасными. Например, грипп, имеющий способность мутировать в более опасную форму. Так, в 1918 г. от «испанки» (очаг – в Испании) погибло столько людей, сколько в Великой Отечественной войне (1941-1945 годов).

Эпидемии влияли на судьбы государств. Например, оспа поразила персидскую армию и царя Ксеркса в 480 г. до н. э., позволила Греции сохранить независимость. Чума («юстинианова») в 6 веке в Византии охватила многие страны. За 50 лет погибло около 100 млн чел. Италия почти обезлюдела и стала легкой добычей завоевателей. В 14 веке мир поразила эпидемия «черной смерти» – бубонной чумы, которая уничтожила примерно треть населения Азии и половину населения Европы. Это даже изменило развитие европейской цивилизации (меньше рабочих рук, повышение зарплаты наемным работникам, рост городов, развитие буржуазии..., прогресс в развитии гигиены). В конце 19 века возникла очередная эпидемия чумы (распространители – крысы, жившие на кораблях) более чем в 100 портах мира, и лишь она привела к финансированию труда ученых, которые в 1894 г. открыли микроб – возбудитель чумы, а потом и найдены способы борьбы с чумой.

Эпидемии становились даже причиной изменений религиозных предпочтений населения. Так, чума на Кипре привела к массовому обращению населения в христианство. Эпидемия оспы в Японии привела к расспространению буддизма. Но чаще спутниками эпидемий становились ксенофобия и жестокость. Виновниками считали иноверцев и представителей иных национальностей (в Европе – цыган и евреев), и тех, кто был непохож на других людей.

Не стану бесконечно описывать исторческие факты, а лишь отмечу многовековую беспомощность человечества перед невидимым врагом. Паника существует и ныне не только в отношении вирусов, но и паразитов, которые тоже существовали и убивали людей еще 10 000 лет тому назад (например, гигантские черви).

Сегодня авторы статей в панике используют такие выражения, как «Смертоносный вирус захватит мир?», «Мир на грани катастрофы?», «Осторожно: норовирус!», «Скоростные» бактерии, «Бактерии атакуют американцев»... повод для таких заявлений есть. Например, только москиты в Африке передают людям малярию, продолжающую убивать ежегодно 800 000 человек. И, внимание, невосприимчивость москитов к препаратам подтверждена тем, что частота генетической мутации, дающей неуязвимость, за три года увеличилась с 8 до 48%.

В США хозяйничает новый штамм опасной норовирусной инфекции, симптомы которой включают тошноту, рвоту и диарею. Ежегодно заболевают этим около 20 миллионов американцев, и по стране быстро расспространяется вирус родом из Австралии – штамм Gll.4 Sydney. Гастроэнтеритвоспалительное заболевание желудка и кишечника. Заболеть им можно, съев зараженную пищу. Проблема в том, что симптомы схожи с теми, которые возникают при других заболеваниях: головокружение, сухость во рту... потому и врачи гадают, называя наиболее вероятные источники норовируса. Например, шпинат и латук, а носителями инфекции – поваров и продавцов зелени. Понятно, что и дело не продвигается дальше рекомендаций – чаще мыть руки и сами продукты тоже мыть тщательно. Замечу, что норовирус выдерживает даже температуру 140 градусов (выше температуры кипения воды). Как видно, медицина тут находится на уровне тысячелетней давности. Мало того, некоторые «спецы» рекомендуют дезинфицировать поверхности, применяя раствор хлора. Как говорится, приехали!

А вот «скоростные» бактерии, для передвижения отращивают (выпускают) упругие жгуты (хвостики), позволяющие им двигаться в 20 раз быстрее, а ученые пытаются найти способ

остановить подобное продвижение, вместо того, чтобы вообще обезопасить человека от влияния бактерий.

Еще раз для туристов и всего населения вообще перечислю страны и опасности: Перу – лихорадка Денге, Индия – туберкулез (ежедневно умирает около 1000 чел.), Китай – желтая лихорадка, Судан – то же, Африка – малярия, Индия – свиной грипп, Парагвай – желтая лихорадка, Австралия – коклюш (тысячи больных и рост заболеваемости 100%), Шри-Ланка – геморрагическая лихорадка Денге (десятки тысяч инфицированных), Африка – смертельно опасный штамм сальмонеллы (сопутствует ВИЧ), шистосомоз (около 15 000 чел.), характеризующийся дерматитом, лихорадкой, интоксикацией, сыпью, поражением кишечника и мочеполовой системы; брюшной тиф; холера; Гаити – особая холера; Сингапур – Денге; Ближний Восток – новый коронавирус; Сирия – гепатит, тиф, холера, дизентерия; Индия – энцифалит и зоонозные болезни, передаваемые от животных (в разных странах от них умирают ежегодно 2,2 млрд чел. и заболевают 2,4 млрд чел.); Сирия – полиовирус; Китай, Корея, Япония, Монголия – гепатит Е, клонорхоз, бруцеллез, малярия, чума, лихорадка Денге, японский энцефалит, геморрагические лихорадки, шистосомозы; Куба – вспышки холеры; Техас – нильская лихорадка, переносимая птицами в Россию; Россия – сибирская язва (редкие случаи); Европа – случаи лихорадки Денге; Великобритания – туберкулез; Индия – малярия (число смертей около 200 000 ежегодно); Саудовская Аравия«Ближневосточный вирус» (опасность для миллионов паломников и трудовых мигрантов); Африка и Индия – малярия (ежегодно убивает около 650 000 человек), проказа (более 120 000 больных, а всего в мире – более 220 000 чел.), там же смертоносный недуг, похожий на энцефалит; Филиппины – лихорадка; Перу – бешенство (от атак вампировых летучих мышей); Австралия – Европа – новый штамм норовируса (терапии нет); «ближневосточный вирус» распространился на Иорданию, Саудовскую Аравию, ОАЭ, Германию, Францию, Тунис и др.; Никарагуа – лихорадка Денге, активизировалась она и в Центральной Америке(ежегодно ее жертвами становятся до 100 млн. чел.); неизвестная инфекция в Камбодже; Африка – эбола (90% зараженных умирают из-за отсутствия методов лечения); Вьетнам – загадочный недуг (отслаивается кожа с ладоней и ступней ног, воспаление); Бали – лихорадка Денге, гастроэнтерит, кампилобактериоз, хламидии, гонорея, гепатит А, ВИЧ, болезнь легионеров, малярия, тиф, брюшной тиф, бешенство; Таиланд – лихорадка Денге (дошла до России); Кения – лихорадка Эбола; Китай – корь; Киргизия – болезнь, похожая на чуму; Ирак – супербактерия ежегодно убивающая десятки тысяч пациентов (перенесена и в Канаду); Пакистан – рассадник инфекции «амеба, пожирающая мозг»; США – лихорадка Денге и штамм диффициле, стремительно мутирующий, распространенный в больницах всего мира (не опрелено как распространяется); Вьетнам – загадочная болезнь; в нескольких штатах и в Мексиканском заливе обнаружена бактерия, разрушающая ткани тела (возможно появление диареи, болей в животе, рвоты, дерматита, септического шока, волдырей и даже смерть; жаркая погода способствует увеличению численности бактерий); Таиланд – бактерия-мутант (виновна в эпидемии кишечной инфекции в Европе) – виновник распространитель: мобильные телефоны, используемые в больницах пациентами и посетителями; Швеция – клещевой боррелиоз и энцифалит; Индия, Африка, Азия-вирус чикунгунья (напоминает лихорадку Денге); Ирландия – розацеа (клещевая); США – вирус чикугунья, вызываемый боли в суставах, лихорадку, головные боли, тошноту, рвоту, сыпь, усталость (распространяется тигровыми комарами, вакцины нет). Этот список может быть бесконечным, если учесть, что сотни тысяч вирусов еще не «проснулись», и неизвестно что от них ожидать.

Самая большая проблема в беспечности людей. Они тупо лезут куда не положено, невзирая на предупреждения, запрещающие знаки и законы. Распространению вирусов способствует вечное передвижение птиц, животных, насекомых, людей, товаров, транспорта, воздуха, воды. Только в Турцию ежегодно прутся 1,7 млн россиян. Что вас туда тянет, – патриоты? Вы уже все познали в России? Или РФ уже не нужны вывозимые деньги?

Ученые имеют пока еле заметные успехи в борьбе с вирусами, обходясь вакцинациями (что чаще лишь «закаляет» вирусы, заставляя их мутировать в борьбе за выживаемость, делает более опасными); спешат с выводами типа: сибирская язва побеждена, малярия отступает, комплексная терапия вируса, лихорадка Эбола: на пути к спасению, ВОЗ побеждает малярию, удалось создать вакцину против..., причина смертоносной малярии разгадана (и что?) Конец устойчивости супербактерий? Как ученые бактерии перехитрили. Имеет место беспомощная констатация фактов. Например: инфекционные болезни провоцируют шизофрению; коронавирус опаснее, чем думали; новая разновидность туберкулеза, которая практически не поддается лекарственному лечению, приводит к гибели 98% больных; в Китае разгул хронических недугов и к 2030 году возрастет в два-три раза; растет число инфекций в России; воздух в Шанхае убивает; иммунитет помогает паразитам; атакуют резистентные (неуязвимые) бактерии; вирус начал мутировать; вирус не боится антибиотиков; антитело способно нейтрализовать норовирусы; эпидемия болезней с лекарственной устойчивостью и т. п.

Лишь некоторые спецы идут дальше. Например, пытаются раскрыть секрет невосприимчивости супер-бактерий или как бактерии обороняются от антибиотиков... Другие ученые показывают скрытых врагов иммунитета. Такими убийцами являются: сахар, обезвоживание, стресс (продолжительный), недосыпание, заложенный нос. К самым коварным вирусам они отнесли: бешенство (от него ежегодно в мире умирают около 55 000 человек); герпес (неизлечим и им болеет 90% людей); вирус Эпштейна-Барра (его можно заполучить через рукопожитие, поцелуй и на всю жизнь; цитомегаловирус – тоже может быть получен через поцелуй и замаскироваться под простуду (может даже убить плод в утробе матери); гепатит С, поражающий печень незаметно (эффективного лечения не существует, иногда лечение усугубляет болезнь); третья болезнь или краснуха (германская корь) – особо опасна для беременных женщин (выкидыши, пороки); папилломавирус – поражает кожу, приводит к изменению характера роста тканей (насчитывается более ста генотипов этого вируса), рост бородавок и развитие раковых опухолей – их «работа»; энтеровирусы – обитают в кишечнике, ослабляют иммунитет, вызывают полиемелит, менингит, энцефалит и др. болезни; грипп и СПИД.

А, вот, «Главный врач Земного шара» (Генеральный директор Всемирной организации здравоохранения –ВОЗ) – доктор Гру Харлем Брундтланд назвал следующих основных врагов здоровья: пониженная масса тела, некачественная питьевая вода, неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия, небезопасный секс, железодефицитная анемия, задымленность помещений, вызванная сжиганием твердых видов топлива (касается бедных слоев населения в совокупности с нищетой).

У богатых стран свои проблемы: высокое кровяное давление, повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, снижение физической активности, вредные привычки, табакокурение, употребление алкоголя (замечу, что два последних фактора – это тоже вредные привычки). По его данным у 170 млн детей недостаточная масса тела, миллиард взрослых страдают от избыточного веса (в том числе, 300 млн страдают ожирением). Миллионы детей гибнут от недоедания, в то время, как в Северной Америке и Западной Европе около полумиллиона – от ожирения. Проблемой последних являются жирные, соленые и сладкие продукты. Бич России – алкоголь и наркомания.

К этому добавлю, что каждый американец (не отстают и россияне) касается множества предметов ежеминутно. Среди этих предметов немало таких, которые содержат опасные бактерии. 28% домов напичканы этими бактериями сверх критических пределов. Есть даже такая шутка: самое чистое место в доме – это крышка унитаза и на ней следует разделывать продукты.

До 80% пищевых отравлений и кишечных расстройств происходит дома. Однако, если в квартире, доме, многое зависит от вас, то вне своего жилья многие даже не подозревают, где их ожидает бактериальная засада, тем более, что этот враг еще и невидим.

Далеко не все люди понимают, что они буквально погружены в бактерии и дышат ими. Речь идет о воздухе. Он является активным переносчиком бактерий, проблемных для дыхательных путей и ведущих к астме, синуситу, хроническому бронхиту, проблемам с сердцем, почками, различным видам рака, простудным заболеваниям, опухолям и т.д. Не менее опасны переносимые воздухом продукты горения, взрывов, испарений разных веществ, включая лекарственные, разной пыли, всего, что выбрасывается вулканами, смешивается и переносится цунами и т.д.

Пыль оседает и «парит» везде, и содержит не менее 500 вредных бактерий. Они опасны не только для дыхательных путей, но и для мозга (люди глупеют), и для пищеварительных органов, для всего организма, так как оседает и смешивается с водой, пищевыми продуктами.

Морская соль ухудшает качество воздуха. 30% озона Земли образуется именно по этой причине. То есть химикаты, смешиваясь с морской солью, под действием солнечного света, распадаются на радикалы, которые ускоряют производство озона и являются главными компонентами загрязнения воздуха. В совокупности с бытовыми, медицинскими и другими производителями озона, его оказалось в 20 раз больше необходимого. Мало кто знает, что избыток озона ведет к риску преждевременных родов или рождению мертвых детей. Производители очистителей воздуха, другой техники гребут огромные деньги вместо того, что должны сидеть в тюрьме. Потребители не подозревают, что в их квартирах воздухоочистители выделяют при работе от 650 до 990 частей озона, а при экстренной очистке воздуха – 4300 частей. Не знают они и о том, что озон является агрессивным химическим веществом, вступающим при обычных условиях в реакцию с химикатами, содержащимися в различной бытовой химии. Образуютсят такие соединения , как формальдегид, обладающий раздражающим и каннцерогенным свойством и акролеин – токсичное вещество (присутствует в сигаретном дыме).

Реклама преувеличивает очистительные возможности приборов, создавая ложное чувство безопасности. А люди слепо верят рекламе. Существуют более простые методы очистки воздуха в вашем жилье: влажная приборка (пыли), проветривание, вытяжки на кухне и в туалетах с ванными, содержание в чистоте отопительных приборов, тщательная очистка таких пылесборников, как ковры, покрывала и т. п.

Кстати о пылесосах. Если они не снабжены водными фильтрами, то вы только усугубляете процесс приборки, очистки. Пылесос собирает крупные частицы, а самая опасная пыль рассеивается силой вентилятора пылесоса на выходе из него. Правильно, чтобы пыль уходила по шлангу на улицу, и сам пылесос находился вне квартиры. Рекомендую кавртиры оборудовать системой воздухопроводов, наподобие пожарной (в квартире – шланг со щетками, подсоединяемой к «гайкам» в стене и с электровыключателем пылесоса, находящегося вне квартиры или дома).

Следует иметь в виду, что невероятное количество бактерий находится в космическом пространстве. Они пожирают уникальное оборудование орбитальной станции, спутников, космического технического мусора и др. Микроорганизмы приспосабливаются к самым суровым условиям холода, океанских глубин, высот; используют все доступные питательные вещества, плодятся и размножаются.

Все, где они хозяйничают, меняет цвет, снижается прочность и меняются другие характеристики.

Воздух и вода связаны всемирным круговоротом. Колоссальное загрязнение воды океанов, морей, озер, рек, их обитателей и растительности опасны для человека. Даже в водах Арктики содержатся соединения монометилртути. Это результат выбросов промпредприятий. Угольных электростанций. Соленая вода превращает их в сильный нейротоксин. Для жителей Севера опасно мясо морских млекопитающих и рыба морских вод.

Я в других книгах упоминал массу загрязнителей вод и то, что даже питьевая вода содержит более сотни отходов различных лекарств и др. вредных веществ, что она недостаточно очищается и потому несет потенциальную угрозу всему живому. Многие водоемы загажены промышленными отходами и крайне опасны для дикого купания. Водоросли содержат токсины, веду-

щие к отклонениям в работе центральной нервной системы, ослаблению мышц, потере речи, трудностям глотания, спазмам, судорогам, тикам, усталости, снижению массы тела. Другими словами, надо хорошо подумать, прежде чем питаться чем-то из водоемов.

Следует четко понимать, что бактерии есть всюду, и знать какие места наиболее опасны, чтобы уменьшить вероятность контактов с наиболее опасными из них. В частности, почти каждый день и неоднократно вы используете общественный транспорт (дышите выдохами и запахами пассажиров, держитесь за поручни, сидите на сидениях, используемых тысячами пассажиров и не дезинфицируемых); ходите за покупками (используете залапанные тележки, корзины и еще больше – затасканные деньги); на работе и при посещении любых зданий – дверные ручки общего пользования и приветствуете других людей через рукопожатие; покупаете залапанные, защупанные другими покупателями продукты; пользуетесь залапанными меню в ресторанах; не представляете, что даже долька лимона на ободке бокала с коктейлем содержит массу различных бактерий, в том числе фекальных (попутно замечу, что не все работники ресторанов и баров моют руки после туалета, тщательно и правильно моют посуду или обрабатывают и хранят продукты; нечестные могут подать вам продукты, недоеденные другими клиентами; почти все продуктовые точки имеют тараканов и крыс; не все работники, демонстрирующие свое поварское искусство даже по телевидению, изолируют свои волосяные покровы специальными косынками (сетками), руки – перчатками, одежду – передниками; есть немало случаев злонамеренного поведения работников кухонь (умышленно загрязняют пищу, включая обычные плевки); часто на работе вы используете общие чашки, рюмки и разную посуду...

А теперь представьте (и это имеет место в реальной жизни повсеместно), что тем, чем пользуетесь вы, пользовались люди больные или переносчики вирусов и паразитов, от своих больных родных, знакомых, животных, а также; пользовались тараканы, мухи, крысы!? Или кто-либо вернулся из другой страны и, в результате, пошла реакция в геометрической прогрессии, реакция распространения привезенного вируса!

Именно поэтому ВОЗ предостерегает туристов об ожидаемых их опасностях, а я еще утверждаю, что туризм более вреден, чем полезен с точки зрения изменения часовых поясов, резкой смены климата, пищи, напитков, обстановки, часто – пустого времяпрепровождения (валяние на пляже), частых аварий и крушений транспорта, терроризма и т.д. Кроме того (и я неоднократно об этом предупреждал) – это экономический вред своей стране, в том числе, – медицине и обогащение экономик других стран. Россия никогда не будет богатой. Ее люди безрассудно вывозят деньги за рубеж далеко не только за счет туризма. Они, не понимая взаимосвязи и взаимозависимости процессов, вредят своему здоровью и благополучию нации. Они способствуют активному переносу бактерий, болезней, мутации, проигрышу в войне с ними вообще и с супербактериями, в частности.

Глобализация, путешествия людей, птицы, животные... переносчики в совокупности с безграмотностью, беспечностью, бесшабашностью ведут к массовым болезням и национальным тревогам ряда государств из-за беспомощности в войне со вспышками тех или иных заболеваний, в том числе привнесенных туристами.

Следует иметь в виду, что как боевые ракеты могут нести несколько ядерных боеголовок, так и вирусы могут иметь несколько штаммов. Например, 8 штаммов вируса папилломы вызвали 90% случаев развития рака шейки матки, а вакцина защищает только от половины из них. В чем я тоже сомневаюсь.

Каждый новый штамм невосприимчив к антибиотикам, и это вызывает растерянность, сопровождающуюся вскриками угрозы цивилизации (например и, в частности, крыс, которых каждый день на свет рождается три с половиной миллиона) или, что мир на грани катастрофы (о смертоносных бактериях, неэффективности вакцин, мутации бактерий, обострении болезней из-за якобы глобального потепления, из-за того, что вирус растений передается людям, из-за подделок тысяч препаратов и т.д.).

Пока, действительно, период потепления ведет к ускорению распространения инфекционных заболеваний и переноса болезней, более частым тайфунам, ураганам, наводнениям и другим стихийным бедствиям, загрязнению питьевой воды и бурному распространению кишечных инфекций, туберкулеза и венерических заболеваний, появлению новых штаммов и болезней.

Считаю сказками информацию о том, что сломан защитный механизм супербактерий, что не следует паниковать перед новым вирусом, что не надо бояться коровьего, козьего или другого бешенства.... Опасно все: время года, животные, насекомые... помните, что средства борьбы с насекомыми, мышами и крысами вредны для здоровья человека. Осторожность следует проявлять и там, где вы соприкасаетесь с тем, что носит религиозный аспект или поверье. Например, вы целуете иконы (образа, мощи, кресты...), которые до вас целовали миллионы других верующих, вода в «святых источниках» заражена по аналогичной причине.

Есть о чем беспокоиться уже потому, что медицина бессильна даже в борьбе с простудными, гриппозными, раковыми, СПИД заболеваниями. За последние 30 лет не поддается улучшению высокое давление (только 27% американцев контролируют его) и это в то время, когда от него ежегодно 200 000 смертей и сказывается в 15% случаев сердечной недостаточности. Каждые 53 секунды кто-то в США подвергнуты инсульту (более 600 000 чел. в год). Возникает гипертония от избытка крови и сужения сосудов.

Проблемой является и то, что, например, оспа была побеждена, а военное ведомство решило привить военнослужащих вакциной оспы. Это значит, что есть страны, где тайно производится биооружие.

В совокупности с описанным и в связи с растущими энергетическими и иными потребностями человечества мировая потебность в питьевой воде к 2050 году возрастет на 55%, 2,3 миллиарда человек столкнется с ее нехваткой. В 1,5 раза ухудшится качество воздуха (мнение Организации экономического сотрудничества и развития – ОЭСР).

В то же время ВОЗ полагает, что через 10 – 15 лет человечество останется без лекарств и начнет вымирать от инфекционных болезней. Это было глупое заявление Всемирной организации здравоохранения. Прошло 16 лет, а население не вымерло. В каких-то сферах положение ухудшилось, в других – улучшилось или затормозилось.

БЕЗМОЛВНЫЕ УБИЙЦЫ

Речь идет еще и еще раз о лекарствах и лечении. Смертность от передозировки болеутоляющих препаратов приобрела в США характер эпидемии. Ежегодно отделениям скорой помощи приходится оказывать экстренную помощь 120 000 американцев. Одна из причин в том, что фармавцетическая индустрия ежегодно наращивает выпуск разнообразных лекарств с облегченным доступом к ним.

Однако, не всем больным можно принимать эти лекарства. Многие болеутоляющие препараты являются настолько сильными, что даже запрещены к продаже, а их дозировки должны быть снижены, что не всегда происходит. Например, парацетамол в больших дозах поражает печень, усиливает токсичный эффект других лекарств и, несмотря на предупредительную работу, каждый год 400 жителей страны умирают от передозировки только этого препарата, а 42 000 попадают в больницы с поражениями печени. Несмотря на предупреждения о побочных действиях препарата, пациенты верят в полную его безвредность, усугубляя его вредное действие, так как часто принимают его вместе с другими лекарствами.

Ставлю вопросы: «Лечат или калечат?», «Лечат или обманывают?» Можете без труда ответить на них сами.

Для этого приведу примеры. Половина американских докторов регулярно прописывают пациентам плацебо – лечение, которое заключается в том, что больные получают вместо необхо-

димых лекарств витамины и таблетки, которые не влияют на ход болезни. Большая часть таких докторов не говорит пациентам, что они принимают на самом деле (информация Национального института здоровья США). Такая практика противоречит советам Американской медицинской ассоциации.

Настораживает то, что врачи использовали обезбаливающие средства, витамины, седативные препараты, солевые инъекции (слабительные), глюкозу, но и в 13% – антибиотики, которые обычно назначались при лечении вирусных заболеваний. Это значит, что врачи некомпетентны, иначе они должны знать, что антибиотики направлены только против определенных бактерий, не причиняя вирусам ни малейшего вреда. Зато они провоцируют мутацию бактерий, их невосприимчивость к лекарству.

Аналогично примерно 4 дозы из 10, назначенных в Великобритании, даются пациентам с несоблюдением нормы (Университет Восточной Англии). Медсестры разрешали пациентам крошить и жевать таблетки, давали их слишком рано или поздно; в список неверно даваемых препаратов вошли 18 из 49 выписанных доз препарата против болезни Паркинсона и даваемых на час позже, чем требовалось (Jornal of Advanced Nursing).

Всего эксперты проследили дачу 2129 доз лекарств в нескольких больницах. В 817 случаях допускались ошибки, а пациенты, жующие лекарства на 40% дольше задерживались в больнице.

Журнал «Архивы педиатрии и подростковой медицины» сообщал, что противоаллергенное средство «бенадрил», выдаваемое малышам, – бесполезно.

А вообще, 5 из 6 лекарств, наиболее часто выписываемых врачами США,бесполезны.

Почти 70% американцев принимают, по крайней мере, одно лекарство по рецепту; более половины американцев принимают больше двух препаратов; 20% – по 5 и более рецептурных препаратов. 17% принимают антибиотики, 13% – антидепрессанты и столько же еще – снотворные и т.д. Число выписываемых лекарств растет с возрастом.

Это колоссальное количество пациентов резко увеличивается, если учесть безрецептурных пользователей лекарств. А опасность лекарств в том, что почти все они имеют побочные эффекты. Например, вы избавляетесь от изжоги, пищевых расстройств, а получаете остеопороз. Добавьте к этому 1,5 млн чел., которые ежегодно становятся жертвами неправильного мекаментозного лечения и миллиардных финансовых убытков.

Например, в штате Огайо от передозировки только наркосодержащих препаратов погибало больше пациентов, чем в результате автокатастроф (около 1200 чел).

Передозировка лекарств в США ведет к смертям почти 20 000 чел. ежегодно (что, правда, наполовину меньше числа гибнущих в автокатастрофах).

Количество лекарств и других медицинских препаратов, которые каждый день принимают некоторые пожилые люди, переваливает за два десятка. В 2001 году, в среднем, принималось ими 11,9 препаратов, в 2011 г.18,3, в 2012 г. – около 20. Впрочем, с цифрой 20 я сталкивался и в начале тысячелетия, когда присматривал за своими больными, о которых упоминал раньше.

Почти половина людей старше 65 лет имеет три хронических болезни (типа гипертонии, диабета и артрита), и только из-за них пенсионеры принимают по 12 различных препаратов. Бестолковые фармацевты, ученые, врачи не понимают (или умышленно из корыстных целей) выписывают столь огромное количество препаратов, не учитывая не просто их побочные эффекты, но вредное смешение, комбинации, что, естественно, не лечит, а калечит любой организм, причем, как минимум в 2 раза быстрее, чем при одиночных приемах препаратов. Канадские специалисты, например, убедились, что одновременный прием лекарств, снижающих давление и определенного типа антибиотиков, опасен для почек. Аналогичные результаты получены при применении других препаратов, и осложнения наступали в два раза быстрее.

Министерство юстиции обвинило фармацевтическую компанию Джонсон и Джонсон в незаконном продвижении препаратов. Компания «Омникер» эти лекарства поставляла домам престарелых (больным Альцгеймера). У больных повышалась вероятность летального исхода,

а у фирмы доходы возросли в 2,8 раза (до 280 млн долл.). Пришлось выплатить около 90 млн долл. компенсации, но больным-то легче от этого не стало.

Все больше американцев, страдающих хроническими болями, принимают рецептурные опиоиды. Международная группа ученых выявила, что 8 млн американцев принимают эти препараты, и только за год из-за их передозировки заргистрировано около 14 000 смертей.

В Германии группа врачей пришла к выводу, что современная медицина со своей химией не дает человечеству обещанного здоровья. Все новые изобретения фармацевтов высокопарно называемых перспективными, имеют место на фоне растущего числа болезней, многие из которых не поддаются лечению. Медицина в тупике. Появились мнения о необходимости перехода к народным средствам, необходимости активизировать в человеке его внутренние ресурсы, заложенные природой. Некоторые даже призывают к союзу с церковью, экстрасенсами, травниками, теми, кто способен исправлять искалеченную жизнью ауру. Естественно, фармацевты в борьбе за свои доходы оболгали врачей и признали их заявление шарлатанством. Да, в основе своей это шарлатанство, за исключением психологического воздействия на человека некоторых проповедей, убеждений, а также многих трав. Но важно само признание безвыходности ситуации в лечении.

«Зе Индепендент» писала, что исследования 13 000 чел., принимавших антигистаминные, обезбаливающие, препараты, разжижающие кровь, капли для глаз против глаукомы имели побочные эффекты, вызывавшие головные боли, ушудшения здоровья и смерть. В частности, опасными средствами были антигистамины хлорфенамин и прометазин, антидепрессанты амитиприлин и пароксетин и др.

Все медикаменты имеют побочные эффекты, а некоторые больше, чем ожидалось или провоцируют развитие других болезней. Например, это знаменитая виагра – от стенокардии переметнулась волею лекарей на лечение импотенции и эректильной дисфункции (с которыми тоже не справляется), индерал и лопрессор – предусматривались для лечения болезней сердца, а оказались эффективнее в уменьшении приступов мигрени; глазные капли Лумиган – для лечения глаукомы, привели к более густым и длинным ресницам; метформин – для контроля сахара в крови, влияет на некоторые виды рака; станины для понижения уровня холестерола (липитор, например), могут влиять на сексуальную жизнь мужчин (роль виагры); аспирин, используемый для лечения головных болей, может бороться с депрессией, улучшать кровоток и ослаблять воспалительные процессы и т.д. по каждому лекарству. Это свидетельство того, что препараты недостаточно проверяются (испытываются), прежде чем поступать в массовое использование, и если побочные эффекты выявляются, то лекарства все равно применяются. Почему? Напомню, что на этом фармацевтические компании получают сотни миллиардов долларов (около 60% прибыли они имеют только за счет США, лекарства тут продаются по более высоким ценам, чем в иных странах, и, несмотря на это, людей попросту залечивают). Кроме того, производителям лекарств в США разрешено адресовать свою рекламу непосредственно потребителям, и их мало интересует, как это скажется на здоровье тех, кто их продукцию использует.

К погоне за прибылью следует добавить и то, что часто мало кто знает откуда лекарство или его составные поступают, в каких условиях изготовленно и испытано, что около 35% пациентов в США принимают ненужные лекарства, что третья часть лекарств – подделки, приобретаемые в разных странах, по почте, по интернету при отсутствии госконтроля и без рецепта, что волшебных таблеток не бывает, а те, которые выдают за таковых (для ума, стройности, жизнерадостности и усиленно рекламируют их, обещая избавить от всех проблем), провоцируют аллергические реакции, повреждение печени, мозга и даже смерть. Это, например, Риталин якобы для улучшения концентрации внимания в учебе или Мелотан11 – для искусственного загара, фактически может привести к аналогичному результату. Отбеливающие кремы вызывали отравление ртутью и т.д. Если давать характеристику каждому препарату, то это потребует написания отдельной книги.

Особо следует учесть, что люди реагируют на любое лекарство по разному, и гены влияют на переработку препарата в организме (реакция охранной системы). В результате, до 40% лекарств вообще не достигают своей лечебной цели, а навредить могут тоже в разной мере. Когда некоторые медики или фармацевты полагают, что лекарство надо заменить на более эффективное, то эта эффективность может быть еще более негативной.

ЗАСАДА или ПЕРЕДОВОЙ КРАЙ СХВАТКИ

Вирусы и паразиты рассредоточены везде, но еще раз упомяну о наиболее опасных местах. Парадоксально, но факт, что место, куда нас определяют лечиться – госпиталь (больница) – одно из самых опасных!

Казалось бы, предприятия общественного питания должны быть опаснее, однако там контроль жестче, – за грязный пол, доски для нарезки продуктов, неправильное хранение продуктов, немытые руки ресторан могут закрыть (хотя и тут бывает масса недосмотров). А в госпиталях кажется внешне все хорошо: чисто, медперсонал в халатах, чистое белье, больничная одежда на теле пациентов и т.д. Но, если от отравлений ресторанной пищей ежегодно погибает 2 500 чел. (данные Центра контроля и предотвращения заболеваний), то от инфекций, полученных в медицинских учрежденияхв 40 раз больше – около 100 000 человек!!! Причины просты. Врачи и медсестры не моют руки, оборудование не дезинфицируется даже в операционных, недостаточно или вовсе не проверяются поверхности на наличие бактерий (в 1970 г. отменили и потому количество инфицирований возросло в более, чем 30 раз), в пищевой промышленности такие проверки осуществляются. Раз в три года, медицинские учреждения проходят обязательную аккредитацию, которую осуществляет спецкомиссия. Но она не является гарантией соблюдения санитарных норм. Разными инспекциями выявлено, что четверть больниц штата Нью-Йорк не соответствуют существующим санитарным нормам, но аккредитацию прошли. Кабинеты терапевтов вообще не проверяются. Это касается и престижных госпиталей. В целом, вирусы передаются каждому третьему пациенту, а заболевает 7 из 100 пациентов (по данным ВОЗ).

На мой взгляд, в медицине не продумано ряд правил. Например, медперсонал на работу и обратно передвигается в общественном транспорте, будучи одетым в спецодежду или в обычный костюм. На работе он надевает халаты, которые многоразового пользования и в которых он общается с пациентами (больными, в том числе, – инфекционными), передвигается по госпиталю, заходит в разные палаты и отделения, чаще без перчаток, с немытыми руками, не продезинфицированным фонендоскопом и другими инструментами; ходит в обуви, в которой был в общественном транспорте, на улице, в туалете, а пациенты – в носках, собирая вирусы, заносят их в постель. Сами халаты являются сборниками и переносчиками вирусов. До 60% жгутов загрязнены бактериями (ок. 6% пациентов от них заражаются). Многие медицинские работники и пациенты носят бороды, а там (и в усах)скопище микробов. Мало того «заросли» на лице мешают гигиене питания, искажают речь, эстетическое восприятие и т.д.

Местами накопления вирусов является медицинская, офисная, домашняя мебель, холодильник. В частности, с появлением холодильников, за 50 лет в 4 раза увеличилось количество заболеваний раком (Национальная Академия медицины пришла к выводу, что 30% случаев рака связано с питанием). Не все пользователи этой техники знают и придерживаются простых правил, связанных со сроками хранения продуктов и температур хранения разных продуктов, сырых, полуфабрикатов и готовых. Обычно холодильник забивают всем подряд до отказа, забывают, что его надо размораживать, мыть, дезинфецировать... следует помнить о том, что микробы размножаются при 56 градусах, потому не делайте большие запасы. Помните и о том, что готовые продукты уже потеряли почти все полезное при тепловой обработке, и их не рекомендуется вторично подогревать. Я это к тому, что варить борщ на неделю – абсурд. Готовой пищи должно быть на один раз и свежей.

Миллионы бактерий содержит зубная щетка. Именно щетки часто виноваты в болезнях сердца, артрите, инфаркте и содержат бактерии стафилококка, стрептококка, грибки. Аналогичная картина с полотенцами. По этой причине рекомендуется иметь персональные щетки и полотенца, вместо щетки исползовать палец (заодно шорошо массажируются десны. Грязные подушки и другие постельные принадлежности, пыль от них и бактерии провоцируют лихорадку, экзему, астму. Подушки рекомендуется менять раз в два года и не разрешать детям драться ими, швырять друг в друга.

Системы кондиционирования воздуха, вокруг бассейнов, фонтанов, джакузи (всюду, где влажный воздух) размножается «Болезнь легионеров». Ее инкубационный период около 20 суток. Смертность от 5 до 30%.

Токсины в доме прячутся в посуде, диване, занавесках для душа, обоях, в средствах для интимной гигиены (лубриканты). Переносчиками и пристанищами бактерий являются кожаные сумки и самыми грязными в них – крем для рук, помада, тушь, кошелек и, особенно, деньги. Рекомендуется чистить антибактериальными салфетками.

Что касается занавесок для душа, то они сами по себе содержат ядовитые вещества, которые могут причинить вред легким, центральной нервной системе, печени и почкам. Поливинилхлорид, входящий в состав занавески, выделяет в воздух более ста ядовитых веществ. Даже если по этому поводу можно спорить, то неоспорим факт налипания грязи с вирусами, влага и условия для их размножения, трудность очистки. Рекомендую дороже, но стекляные раздвижные ворота для ванной.

Кстати, частый душ не только ослабляет иммунитет, но и является источником опасных болезней. Национальная научная академия в своем докладе отметила, что треть всех насадок на душ содержат на себе колонии болезнетворных бактерий, которые распыляются и воздушно-капельным путем проникают в организм, становясь причиной легочных заболеваний. Внутри распылителя концентрация бактерий в 100 раз выше, чем в других домашних водных системах. Следует помнить и о том, что кожа сожержит ряд полезных микроорганизмов, которые не стоит тщательно и часто смывать. Потому часто пользоваться душем и ванной не рекомендуется, особенно не рекомендуется часто мыть голову. Многие старожилы не моются месяцами. Не рекомендуется купать животных, особенно, если видно, что кожа розовая и чистая. Достаточно после прогулок по грязи, сполоснуть лапы. Не стремитесь часто стирать полотенце, так как смыв часть полезных бактерий в душе, их можно восполнить, вытираясь полотенцем или майкой (рубашкой).

О пылесосе я уже упоминал. Он мелкую пыль опять распыляет в помещении, и уж лучше бы ее не трогали. Приборка должна быть влажной, а пыль следует отсасывать наружу.

Фены, электробритвы, пылесосы, стиральные машины, микроволновки, все бытовые приборы – источники электромагнитных полей. Потому рядом с ними не рекомендуется находится более 30 минут. Беременным женщинам это грозит выкидышем.

Посудомоечные машины – рассадник опасных грибков. Теплая, влажная среда, соль, которая остается на стенках – идеальная среда для грибков. Ученые убедились, что 62% машин всего мира заражены. Вдыхание спор грибка колонизирует легкие, вызывая тяжелые инфекции. Особенно опасна дверца машины. Людям, принимающим антибиотики, имеющим сниженный иммунитет, диабет, контакт с грибком ведет к развитию легочной или кожной инфекции. Для чистки машины следует использовать пищевую соду, уксус с теплой водой. Раз в месяц мыть горячей водой корзины для посуды.

Ароматические свечи для романтики и уюта к ужину или в ванне с пеной во время горения выделяют (особенно в плохо проветриваемых помещениях) бензол и толуол, что связано с астмой, кожными заболеваниями и раком. Дело в том, что свечи изготавливают с использованием разных красителей, ароматических добавок и при горении они выделяют ядовитые вещества (несмотря на приятные запахи). Потому рекомендуется использовать свечи из натурального воска.

Вообще, все ароматизаторы, освежители содержат опасные химикаты. Это касается и духов, шампуней, мыла. Их употребление ведет к заболеванию астмой. Отбеливатели для белья – к дерматиту, аллергии, сыпи. Когда вы радуетесь, как приятно пахнет белье после стирки или воздух в квартире после его обработки, то рано радуетесь, – это может повернуться слезами. Болезни наступают незаметно, настойчиво.

Если у вас есть автомобиль или другая техника, то берегитесь выхлопных газов, особенно в гаражах. Газы поражают почки, ведут к инсультам, инфарктам. Опасно жить около автотрасс и в районах с интенсивным движением транспорта. Потому, иногда необходимо подумать о смене места жительства. Здоровее и дольше живут люди у водоемов, лесов, в горах, то есть там, куда меньше проникла техника (цивилизация), так как не трудно заметить, что прогресс с его современными товарами (включая пищу и напитки) активно подрывает наше здоровье.

Опасно стало даже промывать нос водой из водопровода. Можно заболеть неглериозом. Несколько заболевших умерли, так как болезнь редкая и неизвестно как ее лечить. Называется она амебный менингоэнцифалит. Интересно, что эту воду можно пить, а, вот, для носа ее употребление смертельно опасно.

Опасно целоваться, так как можно заразить друг друга и особенно детей мононуклеозом, наградив температурой в 40 градусов, увеличением лимфоузлов, распуханием горла, закладыванием носа. Возможны боли в животе. Особо опасно для детей в возрасте до10 лет. Схожа с ОРВИ. Боятся ее следует беременным женщинам. Опасность в том, что может сохраняться в организме всю жизнь. Болезнь желудка может проходить без симптомов или остро чувствоваться под правыми ребрами после приема пищи. Если иммунитет ослаблен, также можно заразиться дисбактериозом и другими заболеваниями. Французский поцелуй (специсследования в Швеции) – с проникающим языком) способствует передаче друг другу более 40 000 паразитов и 250 типов бактерий! Поэтому перед поцелуем следует чистить зубы. При поцелуе обмениваются граммом протеина, половиной грамма жиров и десятками долей грамма других органических веществ. Полезное последствие этого поцелуя – «сжигание» каждым его участником до 7 500 калорий! Рекорд, поставленный в США – 30 часов 59 мин. и 27 секунд без перерыва. Это утомительно. Кратковременные же поцелуи поднимают тонус, психологически полезны. Но есть еще цитомегаловирусы, заражение которым может быть смертельным для ребенка при беременности матери.

Если вы любите посещать спортивные залы, то это то самое место, где пот, грязь, бактерии на тренажерах, общий душ, чужие вещи, больные посетители, дезодоранты, нестиранная спортодежда и т.д.

Идете поправить здоровье, а на самом деле гробите его.

Если в доме хозяева чрезвычайные чистюли, то это проблема, беда для них и для будущего их детей. Специальные исследования на Филиппинах и в США продолжительностью в 22 года по ограждению детей от микробов (от грязи) показали, что они, в отличие от обычных детей имели на 80% выше показатель воспаления (наличие белка С-креативе). Сверх активное ограждение детей от микробов ведет к снижению формирования иммунитета.

Когда моете свое любимое тело, то помните, что в пупке человека обитает 1400 штаммов бактерий. Специсследования показали, что большинство из них, а их количество, естественно, зависит от частоты, продолжительности, тщательности помывки. Опасны пирсинги в пупке.

Так как химия везде, в том числе, – в пластике, то вся посуда, мешочки и другие изделия из него опасны для хранения пищи, напитков и т.д. Пакеты в супермаркетах даже снаружи содержат Кампилобактерии. Они попадают на ручки тележек, корзин, сумок... с одной упаковки могут быть разнесены по всему магазину. Провоцируют диарею, рвоту, боли в животе. Отсюда следует, что там, где можно пластик заменить – замените (например, распылитель душа – на металлический, то же с посудой и др. изделиями); резко уменьшайте или вовсе откажитесь от бытовой химии, в которой около 100 летучих соединений, таких как ацетон, лимонен, ацетальдегид, хлорметан,

1,4-диоксан и др., а также канцерогенные вещества, загрязняющие воздух. Не забывайте о том, что пластиковые игрушки дети активно стараются грызть. Дети в цивилизованных странах чаще болеют проказой, малярией, холерой и многими другими инфекционными заболеваниями из-за повышенной санитарии и более слабой иммунизации. Это не сложно заметить аллергические реакции, которые выражаются через легкие покашливания, чихания, легкий зуд кожи в ответ на табачный дым, запахи растений, отдельные виды пищи. Аллергические реакции могут привести и к тяжелым заболеваниям – бронхиальная астма, сенная лихорадка, экзема. Чаще болеют дети, живущие в благоустроенных городских квартирах, где мало грязи (в отличие от деревеньских детей). Разумеется, – это не призыв специально разводить грязь. Все должно быть в меру.

Однако, продолжу калейдоскоп пристанищ вирусов.

В британских больницах поняли, что халаты усугубляют положение с вирусами и решили их снять. Под запретом оказалась одежда с длинными рукавами, часы, кольца, браслеты и галстуки. Решено снабжать медперсонал предметами, выполняющими защитную функцию, в частности, пластиковыми фартуками.Эта мера вызвана тем, что ежегодно жертвами внутрибольничных вирусов становятся тысячи британцев. Поможет ли это? Думаю, – мало. Дело в том, что фартук, опять же, – пластиковый. В нем удобно могут расположиться не только химические составляющие, но и вырусы из воздуха, контактов. Например, продукты чихания. Если у человека недостаточно культуры, то чихая он распространяет десятки тысяч капель, разлетающихся со скоростью полторы сотни километров в час и оседающих на всем, в том числе, на упомянутых фартуках. Полагаю, это не решение вопроса. Не решает проблему спирт, перчатки. Например, споры С-дифициле стойко переносят процедуры дезинфекции, а перчатки и любая одежда не спасают от заражения особенно тех работников, которые меняют грязное белье, моют больных, проводящие колоноскопию, некоторые исследования. Это чаще младший медперсонал (42%), терапевты (23%), медсестры (19%). Оседают всюду распыляемые дезодоранты. Бактерии не погибают в теплой и холодной воде при стирке. И как бы вы ни стирали трусы тщательно, в среднем на них сохраняется 0,1 грамма фекалий, а это множество микроорганизмов. Бактерии из нижнего жилья попадают на кухонные полотенца, оттуда на посуду. Не спасает даже разделение вещей при стирке. Супербактерии и другие бактерии элементарно передаются по воздуху. Например, туберкулез, его смертельные штаммы во всем мире распространяется, оставаясь неузнанным. Они легко распространяются в закрытых помещениях, включая салоны самолетов. Это кошмар, против которого нет лекарств. На почти 10 млн больных туберкулезом 18 000 усстойчивы к лекарствам.

Об устойчивости вирусов свидетельствуют опыты попытки стерилизации влажных губок и полотенец в микроволновке в течение 2 минут. Сухие просто могут сгореть. Не все вирусы погибают в таких опытах.

Я много внимания уделяю воде. Так, вот, были исследованы жители Флориды, которые регулярно посещали пляжи, считающиеся наиболее чистыми в США, оказалось, что воды, не зараженные промышленными и другими выбросами, все равно содержат болезнетворные микробы. В качестве профилактики рекомендуется душ до и после купания, не глотать воду, не купаться рядом с больными людьми.

Анализ показал («Зе Дейли Мейл»), что в домах можно найти кампилобактерии. Проверено 180 домов разных стран. Более 40% домов не прошли тесты на бактерии и грибок. Губки для мытья посуды оказались самыми грязными (как я уже упоминал, в 200 000 раз грязнее крышки унитаза). На каждый сантиметр – миллионы бактерий.

В каждом среднестатистическом американском доме можно найти 110 потенциальных токсинов. Их ученые связывают с эпидемией ожирения, диабетом, астмой, аллергиями, раковыми заболеваниями и аутизмом. Симптомами являются головные боли, тошнота, головокружение, судороги, повреждения почек и печени, учащенное сердцебиение. Герметично закупоренные дома удерживают опасные химические вещества и становятся благоприятной средой для развития пыли, плесени и грибов, провоцируя болезни у людей, склонных к астме и аллергии.

Я – тот, кого называют «мастер золотые руки», считаю, что имея дом, следует уметь выполнять комплекс работ по нему. Я даже в мыслях не допускаю, чтобы мой дом был в неприглядном виде, плесневел и т.д.

Вредные токсины, запахи, например, устраняют растения.

Бельгийские ученые не рекомендуют родителям купать малышей в плавбассейнах, в которых содержится хлор или дезинфицирующие средства на его основе, так как это в 4 раза повышает риск развития у них бронхиолита, могущего перерасти в бронхиальную астму. Особенно опасны общественные бассейны. Процесс такой: в результате смешивания хлора и органических вещей (моча и слюна) образуется хлорамин, который воздействует на организм ребенка.

Детские салфетки вызывают проблемы с кожей. В них содержится консервант метилизотиазолинон. Красная сыпь появляется в течение 48 часов. Опасный компонент наличествует и в косметических продуктах, дезодорантах, шампунях, кондиционерах, солнцезащитных средствах и увлажняющих продуктах. Родители ошибочно полагают, что сыпь у ребенка от подгузников.

Ныне даже маленькие дети пользуются мобильником. Окружающая среда – немытые руки – карманы, сумки, чехлы – ухо, лицо, рот ... таков путь прогулок микробов, которых на поверхности телефона в пять раз больше, чем на сидении унитаза. Особо опасно, если телефоном пользуются больные люди.

Не чище туалетов банкоматы, их клавиатура. Каждый день ими пользуются тысячи людей. Интересно, что на банкоматах оказались те же бактерии, что и в общественных туалетах. Не знаю как вы, а я ни разу не видел, чтобы банкоматы дизенфицировали.

О денежных банкнотах я уже упомянул, но добавлю, что, например, доллары путешествуют по всему миру, пластиковые карточки тоже и являются переносчиками десятков бактерий. Наибольшую опасность они представляют кассирам, банковским работникам, продавцам, бухгалтерам, официантам... каждому из нас, кто имеет наличные деньги или пользуется платежными карточками. Обеззараживанием денег мало кто занимается, мало кто работает в перчатках... деньги могут быть участниками бактериологической войны (диверсий, терактов).

Мало кто задумывается над тем, сколько опасных микроорганизмов и паразитов содержит одежда. Я упоминал о форме и другой одежде медперсонала, на которой путешествуют возбудители больничных заболеваний, о бездомных, которые валяются на улицах, в метро и роются в помойках, не соблюдают никаких правил гигиены, среди которых имеют место массовые вспышки туберкулеза (тысячи со смертельным исходом). Но все люди на своей одежде всю жизнь носят букет из миллионов вирусов, бактерий, паразитов и часто совершенно не заботятся о ее чистоте. Например, с одинаковым успехом могут сидеть на чем угодно на улице, а потом на диване или кровати.

Многие из вас знакомы с таким популярным видом альтернативной терапии, как акупунктура, но, наверняка не подозреваете, что она – источник тяжелых заболеваний. Многие пациенты заразились гепатитом В, возможно заражение гепатитом С и ВИЧ. Проблема в том, что не всегда удается определить источник заражения, и что не от всех вирусов защищает спиртовый раствор, в котором рекомендуется хранить иглы. Я бы рекомендовал замену игл на контактные электрические.

Следует помнить, что больничные инфекции – самые заразные. Новые лекарства, разработанные для борьбы с ними, на самом деле увеличивают опасность их развития. Бактерии становятся «супербактериями», то есть, лекарства являются стимуляторами, допингом, ведущим к мутации, к приспособлению.

Опасны биологические лаборатории, изучающие возбудителей болезней и воспроизводящих их, а также производящих бактериологическое оружие. Но тут на первом плане организация, охрана, обеззараживание персонала, то есть, комплекс мер по недопущению утечки бактерий за пределы лабораторий. А наипервейшая политическая задача – запрет производства бактериологического оружия.

Упоминал я о метро. В дополнение замечу, что воздух там насыщен частицами металла (железо и медь...), которые проникают в легкие, преодолевая защитный барьер дыхательных путей. Проблема в том, что руководство метро категорически не желает признавать это, утверждая, что содержание пыли меньше даже трети нормы. Но речь-то не о пыли, а о ее содержании.

Чревата и агитация мыть руки жидким мылом. Помыв руки, используя Мыло с одноразовым дозатором, вы на самом деле, увеличиваете число болезнетворных микробов на поверхности рук. В госпиталях, в диализ Офисе (где я принимаю процедуры) врачи и медсестры десятки и сотни раз за смену из дозатора капают на руки дезраствор и растирают его. Заметьте, втирают! Подобное творится в школах, где на руках школьников и сотрудников количество бактерий и штаммов возросло в 26 раз. То есть, резко возникла опасность переноса и передачи бактерий.

Уточню также, какие болезни грозят офисным работникам.

Для обозначения болезненного состояния офисных страдальцев придумано особое название «офисный синдром». Его признаки: головные боли, ломота в спине, повышенная утомляемость, пересохшее горло, насморк, кашель или чихание, обострение аллергии, резь в глазах, раздражительность, снижение сексуальной активности и др. Такое состояние может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Малоподвижные работы ведут к ожирению, тромбозу из-за замедления кровотока, в свою очередь, тромбоз – к инфаркту и инсульту. Мигрень может быть вызвана отеком шейных мышц, а также мерцанием ламп. Отсутствие физических нагрузок, недосыпание может привести к сонливости на рабочем месте. Высок риск заболевания синдромом «туннельного запястного канала». Это одна из форм артрита кистей рук из-за долгой работы за компютером. Потому важна правильная организация рабочего места, чтобы не напрягались мышцы спины, шеи, плеч. В пртивном случае работник будет чувствовать себя как шахтер после отработанной смены. Не следует забывать о дезинфекции техники, стола, канцелярских принадлежностей от вирусов. Огромная нагрузка приходится на глаза. Им надо давать отдыхать и использовать специальные упражнения, чтобы не терять остроту зрения. Тут важна также роль освещения (направление, яркость, тип ламп, игра светом и цветом). Ежедневно рекомендую влажную уборку, проветривание помещения, в перерывах – физическую зарядку, категориический запрет курения, приема пищи на рабочих местах, занятий косметическими «прихорашиваниями» (маникюр, педикюр...), применение ранее упомянутых ароматизаторов и т. п. Болит голова – массируйте шею. Стресс? Придумайте положительные эмоции. Упадок сил – отдохните. Во многих офисах разрешают поспать, приходить на работу в удобное для вас время, в удобной (неформенной) одежде, порыться в компьютере и т. п. Как специалист в области организации рабочих мест, замечу, что тут, кроме описанного, важны такие факторы, как смена деятельности в пределах служебных обязанностей, перестановка мебели и оборудования, их цвет и цветовое, и иное оформление стен, занавесок, жалюзей, оформление пола, стен, цветы. Чрезвычайно важны взаимоотношения работников и умение руководителя создать добрую, зботливую, работоспособную, творческую обстановку в коллективе.

Как бы вы ни старались, вам приходится иметь дело с такими грязными (обвешаннами вирусами) предметами, как пользование заправочными пистолетами на бензоколонках; кнопками пешеходных переходов; соприкасание с окошками киосков; кнопками различных автоматов; поручнями эскалаторов; ручками почтовых ящиков. Не вздумайте после всего этого еще и перекусить на ходу, купив еду сомнительного качества в передвижных уличных кухоньках или не помыв руки – в более солидных пищеблоках.

Человек – главное бактериологическое оружие. Достаточно ему побыть в помещении несколько минут и в воздухе, на стенах, мебели остаются десятки миллионов бактерий. Не все они опасны, но есть и опасные. А если посетитель болен и болезнь передается воздушным или контактным путем, то это уже опасно.

Инфекционные заболевания оказывают большое воздействие на репродуктивную систему.

Человеческая система репродукции сама по себе создает уникальные возможности для распространения болезнетворных агентов во время полового акта, беременности, родов и кормления грудью, когда ослабевают барьеры, в обычной ситуации защищающие организм от проникновения инфекции.

В наибольшей мере страдают способность к зачатию, эмбриогенез и развитие плода. Инфекции могут быть основной причиной преждевременных родов, риска выкидыша и неправильного развития плода.

Мужские и женские репродуктивные пути, яйцеклетки и сперма, развивающийся плод в целом – мишень для инфекций. Физиология беременности заключается в том, что иммунная система ослабевает, давая путь инфекции. Репродуктивные органы могут быть повреждены заболеваниями, передающимися половым путем, или организмами проходящими через них.

Инфекции могут быть бактериальные, вирусные, грибковые или паразитические. Потому проблема диагноза – определить вид инфекции. Наиболее частые инфекции – хламидии, гонорея, стрептококк группы В, генитальный TV (бактериальные); свинка, вирусы TORCH, гепатит В, вирус папилломы человека, герпес и ВИЧ (вирусные); токсоплазмоз и трихомоноз (паразитические).

Расшифрую некоторые бактериальные инфекции.

Хламидия трахоматис. Она поражает репродуктивные органы, организм беременных женщин и плод. Наиболее частым следствием заражения является заболевание труб. Микроорганизм вызывает воспаление и наносит ущерб внутреннему слою фаллопиевых труб, часто приводя к их блокировке. Даже субклиническая (асимптоматическая) хламидиальная инфекция может негативно сказаться на вероятности забеременеть и значительно увеличить риск внематочной беременности. На нее приходится половина всех случаев внематочной беременности в мире. Воздействуя на организм мужчины, хламидия вызывает уретрит, который в незалеченной форме можжет привести к орхиту (воспалению яичек); он же сказывается на количестве производимых сперматозоидов. У беременных женщин хламидий на 50% увеличивает риск преждевременных родов из-за разрыва зараженных мембран. Вероятность того, что зараженная женщина передаст активные хламидии своему ребенку, что может привести к конъюнктивиту или пневмонии, составляет от 50% до 75%.

Гонорея. У мужчин она приводит к бесплодию по причине орхита, который сказывается на количестве сперматозоидов. У женщин эта инфекция приводит к такому же воздействию на фаллопиевы трубы, что и хламидия, приводя к бесплодию, субфертильности и риску внематочной беременности. Риск преждевременных родов и низкого веса плода в этом случае в 6 раз выше. Количество случаев передачи источника инфекции от матери к ребенку, что чаще всего приводит к конъюнктивиту, составляет до 50%.

Бактериальный вагиноз является неспецифическим размножением в вагине микробов *Гарденелла*, в то время как количество превалирующего в нормальной ситуации лактобацилиуса уменьшится. В США бактериальный вагиноз выявляют у 9 -50% беременных женщин, особенно у представительниц этнических меньшинств и малообеспеченных. Из-за содержания источника инфекции в оболочке плода и околоплодных водах, что приводит к преждевременному разрыву мембран, риск преждевременных родов увеличивается в 2 раза.

Стрептококк группы В. Заражение им проходит асимптоматически для матери, однако до 1990 года в США он был главной причиной сепсиса у новорожденных. В 50% случаев у младенцев при заражении развиваются пневмония, менингит, сепсис и наступает смерть. В 2002 году Центр по контролю за болезнями разработал методику выявления и профилактического лечения антибиотиками, благодаря чему количество заразившихся женщин и уровень смертности новорожденных резко снизились в национальном масштабе.

Вирусные инфекции. Свинка, которую вызывает парамиксовирус, представляет угрозу только для здоровья мужчин. При заболеваемости в зрелом возрасте у 20–30% пациентов развива-

ется орхит, а количество тех, у кого поражены оба яичка, что в половине случаев приводит к их атрофии, составляет 10–30%. Исследование еще 2006 года показало, что 13% мужчин, у которых было поражено одно яичко, стали бесплодными, в то время как среди тех, у кого были поражены оба, этот показатель составил от 30% до 87%.

ВИЧ приводит к снижению выработки спермы и производству дефектной спермы, причем значительность ущерба репродуктивной системе возрастает с развитием заболевания. Вирус является причиной снижения женской репродуктивной функции (до 25%), из-за чего увеличивается продолжительность вынужденного бесплодия. На поздних стадиях может развиться гормональная дисфункция, связанная с поражением яичников. При кормлении грудью на протяжении года риск передачи вируса доходит до 15%.

Ряд вирусов способны вызвать родовые травмы.

Если на ранней стадии беременности мать заразилась *токсоплазмозом, сифилисом, возбудителем оспы, парвовирусом B19, рубеллой, цитомегаловирусом и герпесом (группа TORCH – инфекций, хотя сифилис и токсоплазмоз вызывают не вирусы)*, то вред наибольший. В целом это приводит к замедлению роста плода, преждевременным родам, желтухе новорожденных, микроцефалии, умственной отсталости и возникновению катаракты.

Паравирус B19 приводит к выкидышам, рождению мертвых детей и неимунной гидроцефалии. *Рубелла* при передаче от матери приводит к дефектам скелета и сердца, замедлению роста, микроцефалии и умственной отсталости. В дальнейшем она может способствовать развитию диабета, нарушениям в работе щетовидной железы и даже психозу. При передаче половым путем *цитомегаловирус* приводит к глухоте, умственной отсталости и желтухе. Если первой заражена мать, риск такой передачи до 30%, если вирус носит возвратный характер, риск для плода ниже. У 90% населения выявлен вирус *герпеса*, который может проникать через плаценту, результатом чего становятся повреждения кожи, глаз, судороги и неврологические заболевания. Заражение во время родов редки (1 из 3 000 случаев), но оно наиболее опасно, – треть из них приводит к смерти, еще почти столько – к расстройству центральной нервной системы, а у 45% наблюдаются заболевания глаз, кожи и рта.

Если мать больна *сифилисом*, это очень опасно для плода, так как возбудитель заболевания легко проникает через плаценту, что чревато заболеваниями всех органов. Если мать заразилась во время беременности или в течение 4 лет до нее, это особенно опасно.

Токсоплазмоз вызывает паразитический микроорганизм, и это особенно опасно, если мать заразилась незадолго до родов. Примерно у трети таких женщин ребенок заболевает.

Малярию вызывает паразит, и она одна из основных причин смерти новорожденных.

Итак, из бактериологического атласа (составленного в США) следует, что снаружи и внутри человеческого тела живут около 100 трлн микробов. Их колонии чрезвычайно разнообразны, причем, индивидуальны с рождения, или меняются с возрастом в зависимости от их значимости для человека. Это наводит на мысль, что можно разработать маркеры заболеваний.

Крайне интересно то, что бактерии способны к общению не только в своей группе, но и между группами. Отсюда вторая мысль – перехват информации, как это не фантастично звучит. Ведь любая информация что-то значит. О чем-то бактерии договариваются. Задача микробиологов – создать принудительную методику управления этим прцессом. Например, «уговорить» не выбрасывать сообща токсины с помощью молекул-обманок (провокаторов).

Некоторые специалисты умничают насчет того, что отрава вокруг нас, что в окружающей среде накопилось много веществ, способных вызвать генетический сдвиг и дать путь разным болезням, что по вине человека появились новые загрязнения, новые продукты, по вине которых появились тысячи фактов заболеваний. Но они забывают, что вирусы возникли раньше человека, а человек своей деятельностью и в борьбе с ними лишь закалил их в приспособленческой жизни, заставил мутировать, сам мутируя. По сути, человечество само себя губит как тем, что «взращивает» невидимого врага, так и продуктами своей деятельности, разрушающими генную

защитную систему и агрессивно действующими на все живое. Иммунная система не выдерживает такой атаки, она часто не узнает даже клетки собственного организма, не говоря о захватчиках (это как в настоящей войне людей), следовательно теряет способность убивать вредные вирусы и управлять полем боя, а также запоминать патогены, чтобы быть готовой для будущих атак. Это роль плазматических клеток памяти – это часовые, задача которых, нейтрализация возбудителей при очередном заражении, устранение патогенов до появления симптомов заболевания.

Как видно, лечение – это война на микроуровне и ее оружие вовсе не те лекарства, которыми нас пичкают, на которые «подсаживают» как на наркотики, которые не лечат, которые не могут быть универсальными уже потому, что не в состоянии действовать избирательно, в силу наличия побочных эффектов. Это как на войне людей: сегодня победу не одержишь при помощи стрел, копий, штыков, тачанок и даже танков, – она переходит в область ядерную, лучевую..., информационно-психологическую... что касается медицины, то смотрите раздел «Футорологическая медицина». А пока еще немного о паразитах.

И опять упрек тем, кто мир паразитов называет тайным и молчаливым. Паразитов, в отличие от вирусов можно видеть даже невооруженным взглядом и, естественно, они тоже общаются, имеют свою нишу (среду обитания). Это человек пока малограмотен, что проявляется в его высказываниях, поведении... например, изрекает такие глупости как «Молчит, как рыба», «Прячет голову, как страус» и др.

По сути, в нашем организме целый «зоопарк» из грибков, бактерий, паразитов и всего их набирается на килограммы, а что касается микробов, их более 10 000 видов.

Сотни из них помогают организму. Микробы дают человеку около 8 млн своих генов. Например, гены бактерий из желудочно-кишечного тракта позволяют расщеплять протеины, жиры и создваать противовоспалительные соединения. Бактериальные сообщества меняются в зависимости от обстоятельств. Например, во время беременности флора влагалища изменяется, создавая минимальные риски ребенку. Меняется состав и в желудочно-кишечном тракте, в зависимости от того, что мы поглощаем, и как с этим работает наш организм. Уровень серотонина – гормона «счастья» (настроения), в свою очередь тоже зависит от количества бактерий в желудочно-кишечном тракте, то есть сопряжен с работой мозга. Миллиарды бактерий, живущих в желудочно-кишечном тракте необходимы для здоровья человека, причем, особые иммунные клетки не дают им проникнуть в другие ткани тела. Эту роль играет особая выстелка между кишечником и соседними тканями. Если она не выдерживает напора бактерий, возникают болезни. Аналогичная ситуация, когда создается аномальная концентрация микробов в крови.

Но другая часть «зоопарка» – это та, в контакте с которой вы имеете возможность заразиться в 8-9 случаях из 10, не подозревая об этом. Во всем мире это носило даже характер колоссальных эпидемий.

Краткая характеристика паразита – это организм, живущий за счет своего «хозяина», вернее, той питательной среды, на которую он попал. Весьма наглядно это видно в мире растений, где одни растут за счет других (мох на деревьях и др.). Он живет параллельной жизнью, питаясь нашей энергией, нашими клетками, пищей. Он может даже питаться витаминами, добавками, которые мы принимаем. В организме может обитать множество видов паразитов от микроскопических размеров до глистов, длиною в несколько метров и в разных частях тела, включая мозг и глаза. Этот вид заболеваний стремительно растет в той же Америке, например. Связано это с ростом туризма, загрязнением воды и пищи, ростом использования продуктов химии, антибиотиков. В то же время, по незнанию, руководители стран, например, Д. Трамп настаивают на сокращении финансирования программ в этой области. Повинна в этом и традиционная медицина, которую, как я отметил, надо в корне менять.

Высока концентрация паразитов в мясных и рыбных продуктах. А, например, только круглый червь *Некатор американус*, заражает примерно 700 млн человек. Этот паразит проникает в тело жертвы, обходя иммунную защиту, и питается человеческой кровью. Взрослые особи при-

сасываются в кишечнике и вызывают анемию, недоедание, задержку в развитии у детей, осложнения беременности. Жизненный цикл червья начинается с вылупления яиц в кале человека. В форме личинки он попадает в землю, оттуда в тело человека, повторно проникает в кожу. Взрослые особи достигают в длину около сантиметра и могут ежедневно выпивать по 30 микролитров крови, оставаясь в организме десять лет. Плодовитость колоссальна – может откладывать 10 000 яиц ежедневно!!!

Как ни странно, в развитой Америке больше паразитических инфекций, чем в Африке. Паразита можно назвать еще и хитрым, так как он старается (приспосабливается) быть незаметным, но это в отношении глупых, не понимающих, не соображающих, самоуверенных, беспечных, слабых людей, которые не бьют тревогу и не принимают мер, когда появляются боли, сыпь, усталость без видимых причин. Бесконечные неприятности в самочувствии. Этому вопросу медицина уделяет пока мало внимания. А диагноз ограничивается анализом кала. Но, видимо, из-за ограничения ассигнований, если, например, у меня три года подряд брали кал на анализ, то с 2014 года прекратили. Но и этот метод был и является ненадежным. То есть, если лаборант не заметит в кале яйца паразита под микроскопом, то и вывод сделает соответствующий. Но может быть и период, когда паразит не отложил яйца в то время, когда велась проверка. Рекомендуется брать три пробы, но это делается совсем далеко не всегда, и методика, на мой взгляд не верна и допускает ошибки и халтуру пациента. И это на фоне того, что самка нематоды за один раз может отложить до 25 000 яиц; аскарида длиной в 45 сантиметров, может отложить 200 00 яиц в день. Самые длинные – рыбные глисты. Взрослый может достигать 9 метров и откладывать за один раз до миллиона яиц. К их «хитрости» можно добавить, что свое присутствие они могут замаскировать под широко распространенные заболевания, а визиты к врачу повлекут назначения соответствующих лекарств не по назначению, не помогающих.

Глистов можно подхватить из распространенной пищи – суши. Поселившись в организме, ленточный червь мучает человека годами: вздутие и боль в животе, тошнота, нарушения пищеварения и др. Он забирает из организма витамин В12, что приводит к дефициту этого витамина. Особенно опасна щучья икра. В лососевых рыбах встречаются личинки чаечного вида. Каждый вид рыбы имеет свои разновидности червя, провоцирующие как общие признаки заболевания (мучений), так и разные дополнительные: температура, увеличение печени, селезенки, желтуха, рост числа лейкоцитов в крови... нераспознание болезни ведет к к ее хронической форме. Плоский червь может обитать в протоках печени и поджелудочной железы всю жизнь, вызывая холангит, панкреатит и другие воспалительные процессы.

Некоторые глисты могут блокировать органы, например, желчные и кишечные пути, что приводит к редким и затрудненным испражнениям.

Другие, производят вещества, влекущие потери натрия и хлоридов в тканях, что в свою очередь, приводит к водянистым испражнениям (понос).

Есть и те, которые ведут к возникновению газов, вздутий, усугубляемых употреблением бобовых, сырых фруктов, трудноперевариваемых продуктов. Это может проявляться месяцами.

Паразиты могут раздражать, воспалять и покрывать стенки кишечника, ведя к ряду симптомов, твердому калу, избытку жира в кале. Часто это называют синдромом «нервного» желудка.

Паразиты могут вести и к болям в суставах и мышцах. Могут раздражать и даже пробивать оболочку кишок и вести к аллергии.

Кишечные паразиты могут вызвать крапивницу, экзему, сыпь и др. кожные реакции аллергического характера.

Отходы обмена веществ и токсические вещества паразитов могут раздражать центральную нервную систему, выражая нервозность.

Частые пробуждения среди ночи, особенно между 2-3 чсами могут быть признаком попыток организма избавиться от токсических веществ через печень и выходом некоторых паразитов через задний проход, что приводит к сильным болезненным ощущениям и зуду.

Симптомы хронической усталости, слабость, жалобы на гриппоподобные симптомы, апатию, депрессию, потерю концентрации и плохую память – эти физические, умственные и эмоциональные симптомы могут быть вызваны паразитами, создающими недостаток питательных веществ в организме из-за плохого всасывания белков, углеводов, жиров, особенно витаминов А и В12.

Иммунные нарушения и целый ряд других распространенных симптомов: увеличение веса, чрезмерный голод, плохой привкус во рту и запах изо рта, астма, диабет, эпилепсия, прыщи, мигрень, сердечные заболевания, рак и даже смерть.

И тут я опять заявляю, что медиков готовят плохо, узконаправленно, методы диагностики несовершенны, медики заточены на получение прибылей любой ценой.

В частности о последнем. Если обнаружено, что причиной рака является паразит, с изгнанием которого исчезают и опухоли, то врачу невыгодно его изгонять, он будет поддерживать вас медикаментами и химиетерапией всю оставшуюся жизнь, так как вы с вашими паразитами – его кормушка. О порядочности, клятве Гиппократа ныне даже не упоминают. Потому идет война и в вопросах альтернативных методов лечения. Недорогие, более простые, доступные, безболезненные способы лечения отвергаются.

Тут имеет место и другая заковыка: если лечить простыми, природными натуральными, дешевыми, пищевыми методами, то отпадут фармацевтические таблеточно-инъекционные препараты (и ошибки с побочными эффектами с ними связанные), коррупция, миллионы людей в здравоохранении потеряют работу, а работающим придется переквалифицироваться, властям пересмотреть финансирование и т.д. Это революция, об осуществлении которой власти даже боятся заикаться. Достаточно посмотреть с каким трудом проходят в США попытки навести порядок даже в нынешней совсем неэффективной медицине.

В результате, мы продолжаем перенимать всех паразитов от животных, рыб, насекомых, птиц..., в наших кишках находится от 2 до 12 килограмм калового вещества, где процветают паразиты, связанные с 95% заболеваний; мы будем толстеть, грязнеть изнутри, набивать животы нездоровой пищей и т.д.

В этих условиях паразиты, некоторым из которых 50–100 тысяч лет, будут процветать, за счет них будут набивать карманы люди-паразиты, а в целом, остается лишь мечтать о продолжительной жизни без болезней. Удивительно, что на пути этих мечтаний стоят собственно человеком же придуманные препятствия. Это путь самоуничтожения, чума нашего времени.

Уместно заметить и то, что помимо описанного, человек подвержен воздействию других невидимых врагов. Это разного рода излучения, включая космические, это избирательное (к людям) отношение животных и растений...

Так как мы имеем место с нынешней медициной, то некоторые мои рекоменцации тоже вытекают из нее. Я их особо не упорядочиваю, а привожу в стиле «Калейдоскопа».

В глобальном плане борьба с вирусами, микробами, паразитами бесполезна. Практика показывает, что несмотря на все большую оснащенность медицины, количество больных не уменьшается. В учебных заведениях учат многому, но почти не уделяют внимания как обращаться со своим организмом, как естественную, врожденную защиту организма подкрепить правильным питанием, очисткой организма, создать барьеры болезням. Годами, всю жизнь человек накапливает в своем организме яды, шлаки, паразитов. Еще Гиппократ предупреждал, что болезнь не сваливается на голову, как гром с ясного неба. Она – результат постоянных нарушений законов природы. Расширяясь и накапливаясь, эти нарушения прорываются в виде болезни. Но мы – сами с усами, что нам мнение какого-то Гиппократа или современного ученого! Повторяясь, замечу, что важнейшая проблема в «идеологии» медицины. Альтернативная медицина пытается устранить первопричину болезней, а не просто симптомы. Она лечит естественными методами весь организм, помогает восстановить здоровье путем выведения токсинов из организма и перемены образа жизни. Лекарственная же медицина только временно снимает боль

или симптом болезни, но это ведет к тому, что болезнь возвращается в более серьезной форме. Врач же идет путем усиления (замены) лекарств, заявления, что излечивающего лекарства нет, что необходима операция, замена органа, или что медицина пока бессильна...

Методы естественной терапии никогда не устаревают, а современной лекарственной – устаревают уже при появлении нового препарата.

Есть и факторы отравления организма не подвластные вашему желанию. Это десятки тысяч товаров бытовой химии, десятки миллионов тонн синтетических химикатов ежегодно. Многие из них даже не исследованы на наличие побочных (вредных) эффектов. Те из них, которые присутствуют в каждом доме, в 3 раза более канцерогенны, чем кислотные дожди и озонные дыры вместе взятые. 80-90% раковых заболеваний вызваны воздействием на организм токсичных субстанций. Мало того, эти субстанции не дают организму полностью переваривать пищу, усваивать продукты и эффективно удалять отходы из организма. Потому, не случайно 95% болезней и недомаганий связаны с загрязненной толстой кишкой. В ней определено 36 видов отравляющих веществ, многие из которых попадают в кровоток и разрушают организм. В результате, вас мучают запоры, вы часто болеете или простужаетесь (ослабевает иммунная система), частая или хроническая усталость, дрожжевые (грибковые) инфекции, повышенная болезненность предменструального синдрома, хронические грибковые заражения ногтей рук и ног, хрупкость и потускнение ногтей, неспособность сосредоточиться, ослабление полового влечения, вздутие живота и газы, нарушение сна, головные боли, плохое настроение или его резкая смена, сухость и бледность кожи, слабые волосы, набор лишнего веса. В США пищеварительные расстройства – третья наиболее частая причина госпитализации, а у пожилых – вторая. Теперь вдумайтесь, – только американцы производят и потребляют более 45 000 слабительных средств!!! Кроме того, печень и желчный пузырь забиваются билирубиновыми камнями, холестериновыми хлопьями, застоявшейся желчью. Печень – главный фильтр по очистке крови от ядов, не справляется со своей работой. В результате наступает сбой в работе других органов. В почках появляются камни и песок. Сосуды забиваются холестериновыми бляшками и различными отложениями. Известны случаи отложений весом в 40 фунтов. Одна из причин – питание гамбургерами. Следует помнить, что нормальный стул – 2 раза в сутки. Следует ежегодно чистить организм, питаться здоровой пищей, пить чистую воду.

Для частичной защиты от инфекций – мойте руки, но остальное тело мойте реже. Очень горячая вода и жесткое мыло могут лишить кожу жиров, что приводит к сухости, образованию трещин и инфекции. Одержимость чистотой – это признак депрессии. Излишняя чистота ослабляет иммунную систему, влияет на работу мозга.

Куда бы вы ни отправлялись, берите с собой дезинфицирующее средство или салфетки со спиртом.

Не стоит спешить в аптеку за иммуностимуляторами. Ведь 2 килограмма бактерий в организме (40 000 бактерий только во рту) – далеко не все вредные, и задача иммунной системы – не допустить «чужаков» – возбудителей болезней. Стимуляторы могут погубить полезные вирусы и бактерии, мало того, отрицательно повлияют на сердце, суставы, кожу, могут привести к смертельному инфекционно-токсическому шоку. Чтобы иммунитет не ослаб, нужно правильно питаться. Жиры, белки и углеводы должны быть в оптимальных количествах. Из овощей и фруктов вы получите витамины и клетчатку; из зеленого горошка – природные пробиотики, поддерживающие кишечную флору; из лука, чеснока и зелени – фитонциды, очищающие от микробов; листья сельдерея укрепляют защитные силы организма, оказывают антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие; малина – природный антибиотик, обладающий потогонным и жаропонижающим, противовирусным и антибактериальным действием; мясо, яйца, молочные продукты содержат животные белки, необходимые для формирования крепкого иммунитета; природные адаптогены – женьшень, лимонник китайский, родиола розовая, элеутерококк и чеснок усиливают синтез белков, активизируют и повышают тонус организма,

а Эхинацея стимулирует работу макрофагов – внутриклеточных защитников. Бороться с болезнями помогает хороший сон (восстановившийся, хорошо отдохнувший организм). Именно поэтому мне удалось в отделении госпиталя, где я лечился, добиться ночью тишины, отмены любых процедур, анализов, замеров.

Важна закалка организма (обливания, воздушные ванны, баня...). Следует больше двигаться и заниматься спортом. Если есть возможность, бывать в лесу, где мало пыли, тяжелых ионов, но много живительного кислорода (лучше дубовый, березовый, сосновый лес). Радуйтесь жизни. Что касается прививок, то я против них и почти всегда вступаю в конфликт с медперсоналом по этому поводу.

В головах людей орудуют простейшие существа токсоплазма – сородичи малярийных паразитов, которые воздействуют на образ мышления. Странно, что по этому поводу никто не бьет тревогу, полагая, что эти паразиты безвредны. Ученые пока только спорят о том, воздействуют ли эти паразиты на психику. Вместе с тем, это наиболее распространенный человеческий паразит, и им инфицирована большая часть населения земного шара. Зараза может проникнуть в любое млекопитающее, но размножается половым путем и только в кошках. Паразит откладывает яйца, которые попадают в кошачьи экскременты. Во влажном грунте они сохраняют жизнеспособность до полутора лет. Мыши и крысы подхватывают инфекцию из почвы. Если кошка питается мышами, крысами, микроорганизм размножается дальше. Для беременных женщин угроза паразита в том, что он, проникая в плаценту, инициирует выкидыш или наносит ущерб мозгу ребенка. Но большинство людей заражается от недоваренного или недожаренного мяса – носителем паразита может быть свинья, овца, крупный рогатый скот. Инфекция способна попасть в пищевод с частицами почвы, содержащими кошачий кал. Человеку же, после работы в саду, следует мыть руки, да и с кошками следует быть осторожнее, особенно с поцелуями с ними. У заразившегося человека появляются головные боли и боли горла, иногда воспаляются глаза. Так как это распространенные признаки и при других заболеваниях, то это часто вводит в заблуждение врачей и они могу выписать не то лекарство.

Паразит прячется от иммунной системы, образуя защитную оболочку на мускульных и нервных тканях, в том числе, – в головном мозге. Начинается стадия скрытого токсоплазмоза и исчезают все неприятные симптомы, и организм носит в себе инфекцию всю жизнь. Препаратов, способных изгнать паразитов, не существует.

Замечено, что инфицированные крысы ведут себя привольнее («не по «правилам»). Мозг у них работает как человеческий). По аналогии замечено, что инфицированные мужчины вели себя с повышенной независимостью, их, как и крыс, тянуло нарушить правила (у женщин – наоборот). Тест на реакцию показал, что она у мужчин и женщин замедленна, и со временем этот показатель ухудшался (неспособность долго сосредоточиться). Но, эта вроде бы мелочь, сказывается за рулем автомобиля. Скрытая форма паразитов ведет к тому, что инфицированные люди в три раза чаще попадают в ДТП. Оказалось, что и пешеходы являются (по той же причине) более частыми виновниками аварий. Считаю, что не мешало бы провести тесты с людьми, работающими на разных видах техники, где требуется быстрая реакция и решить вопрос их допуска к работе с этой техникой (процессами). А это, как упомянуто, ни много ни мало, третья часть работающих.

Особыми страдальцами от паразитов стали овцы. Известны случаи, когда выкидыш был у половины стада.

Ситуация недооценивается, поиски противоядия ведутся медленно, а аварии и катастрофы списываются на аморфный, надуманный, не имеющий четкой трактовки и причин возникновения – человеческий фактор.

Естественна и ссылка на нехватку средств на исследование проблемы.

В создавшейся ситуации рекомендую тщательно выбирать, хранить и обрабатывать мясо, соблюдать кухонную гигиену, а в магазинах, столовых, ресторанах (дополнительно) изолировать продукты от крыс.

Дома ваша борьба против разных вредных микроорганизмов, пыли, грязи и беспорядка весьма неоднозначна и зависит от многих факторов.

Можно порекомендовать избегать однотонных поверхностей белого, желтого и золотистого цвета, так как они ничего не маскируют. Не покупайте Мебель с однотонной синей, черной, темно-зеленой и ярко-красной обивкой. На таких тканях заметна каждая пылинка и любой волосок. Не используйте керамическую плитку тех же цветов для облицовки ванных комнат, иначе будете бесконечно бороться с мыльным налетом и водяным камнем. Особое внимание следует уделять мусорной урне, полкам для уличной обуви, коврикам, раковине, к которой могут бегать тараканы на водопой. Много времени могут отнимать цветы, из которых могут выползать и вылетать насекомые, и которые нуждаются в аккуратном поливе, обрезке, подкормке, сочетании и учете ряда факторов.

Вещи следует упорядочить по соответствующим местам, а чтобы многие из них уменьшить в объеме и защитить от паразитов, следует использовать упаковки, позволяющие отсасывать воздух.

Следует отказываться от трудно чистящихся пыле-, грязесборников: мягкие породы дерева (сосна, ель...), любое дерево без отделочного покрытия, бумажные обои, вельвет, бархат, однотонные слишком светлые или слишком темные ткани, невлагостойкая краска, рельефные или пористые материалы, ковры (особенно светлые), покрытия с длинным ворсом, коврики из натуральных волокон (шерсть и хлопок), покрытия с объемной фактурой или выдавленным рисунком, хромированые поверхности посуды, бытовой техники, сантехники, фигурные дверные ручки из латуни и меди, разные украшения на мебели, стенах, окнах, жалюзи, сетки, тканевые абажуры, балдахины, масса подушечек, лепнина и т.д. Всем этим изобилует ремонт квартир, например, в передаче «Идеальный ремонт». Да, это бывает красиво, но много разового, ненужного, пылесборного (займет массу времени на уборку), пожароопасного. Дизайнеры не учитивают, что в коврах, шкурах заводятся моль и клещи, в массе постельных принадлежностей – клопы и т.д. Постепенно радость приобретений превращается в рутинную зависимоть от ухода за вещами, упреки в адрес домочадцев, нервотрепку, психические срывы или простую раздражительность...

Мало того, многие хозяева квартир не понимают скрытое действие на организм, на психику основных цветов окраски стен. Так, красные цвета раздражают, давят на глаза, вызывая головные боли, вызывают излишний аппетит, что ведет к ожирению.

Пользование вениками, щетками – это не уборка, а равномерное перераспределение пыли по всей квартире, включая ваши дыхательные пути. То же – уборка пылесосом, если он не жидкостный или его выход пыли не вынесен наружу.

Я неоднократно упоминал о супербактериях, которые выживают в самых невероятных условиях. Так, в частности, в желудке, где желудочный сок, главной составляющей которого является соляная кислота. Там прекрасно мешает нам жить хеликобактер – бактерия виновница гастритов и имеющая несколько удивительных способностей: чувствует себя в безопасности, селится всерьез и надолго, умеет распознавать, когда содержание кислоты повышается до опасного уровня, прячется и пережидает опасность. В каждом третьем случае не реагирует на антибиотики. Впрочем, и в каждом первом и втором – тоже не очень.

Хеликобактер есть у большинства из нас. Но гастрит есть не у каждого. Дело в образе жизни. Обострения болезни вызывает сильно концентрированный желудочный сок. Поэтому надо пить чаще воду (чай...), кушать желательно в одно и то же время, о диетах читайте в отдельном разделе, замечу тут, что чипсы, колбаса, газировки, острая пища раздражают и разрушают не только слизистую желудка и часть кислоты, попадая на стенки желудка, разъедает их. Потому рекомендую опытным путем выработать свою персональную диету (свой набор продуктов и напитков). Это не сложно, если запоминать или записывать довольно длительное время, что вы ели и пили и как себя чувствовали.

Традиционное требование: двигаться и не поддаваться вредным привычкам (курение, спиртное и др.); не пользоваться общей посудой для еды, помогать иммунной системе. После 40 лет ежегодно делать гастроскопию и обязательно – при симптомах изжоги, горечи и ощущения кислого во рту по утрам.

Супермикроб – вирус золотистого стафилококка унес больше жизней американцев, чем вирус СПИДа (16 и 18,5 тысяч соответственно). Что делать?

Опять же – мыть руки, неплохо – средствами, содержащими алкоголь. Так как передается контактным путем, то (особенно приучить детей) не пользоваться чужими вещами. Особенно, игрушками, средствами личной гигиены, столовыми приборами. Любые ранки обработать, спортоборудование протереть алкогольной жидкостью. Госпитальное оборудование дезинфицировать и инструменты стерилизовать. Протирать клавиши компьютеров, игровых консолей и т. п.

Зеленый чай предупреждает развитие супервирусов 28 известных разновидностей супервирусов и супербактеий. А грейпфрутовый антиокислитель нирингенин (горький на вкус) не дает вирусам укрываться в печени. Кориандровое масло способно справиться со многими штаммами опасных бактерий. Оно помогает избавляться от болей, колик, тошноты, грибковых инфекций, проблем с пищеварением и останавливает рост 12 видов бактерий. Серебро убивает супербактерии и другие устойчивые бактерии. Потому рекомендую питьевую воду держать в посуде из серебра или в стекляной, эмалированной посуде с брошенной туда серебряной ложкой, монетой и т.п. Хорошо использовать посуду, ложки, вилки, ножи из серебра.

В качестве противомикробных поверхностей рекомендуется использование меди или покрытий медью.

И, все же, бактерии, полученные из вечной мерзлоты, чей возраст 30 000 лет, оказались устойчивыми к природным антибиотикам, вырабатываемым грибами, водорослями и бактериями, а также к слою вулканического пепла. Это говорит о сложности найти средство борьбы с супербактериями в рамках современной медицины.

Однако, поиски ведутся, хотя, считаю их «ленивыми». В частности, в британские магазины поступили пижамы, сшитые из ткани, в состав которой входит 2% серебра. Это на общем фоне – ничто. Опасность-то из-за антисанитарии в самих госпиталях и в том, что переносчиками болезней выступают также здоровые люди. Но и это уже шажок, и он станет заметнее, если все медицинские работники, больные и здоровые посетители будут пользоваться такой одеждой.

«Плазменный фонарь» (китайско-австралийско-гонконгское изобретение), испуская ионизированную струю газа, убивает патогенны, стерилизуя приборы.

Университет Ноттингема протестировал новый класс полимеров, которые можно использовать для медицинских инструментов, противомикробных покрытий, наподобие тех, что из меди.

Ученые из Хиросимы создали химическое вещество, которое после нанесения на мебель, одежду уничтожает микробов и вирусов. Срок действия – полгода.

Аналогичное средство (Акватон) изобретено в Британии.

Мне более приятно было узнать, что Политехнический университет Каталонии создал антибактериальную ткань в основе которой лежат наночастицы цинка, ферменты и ультразвук. Свойства ткани сохраняются даже после ее стирки. Пока ткань подходит только для использования в больницах, так как есть опасения, что в быту она может привести к упомянутой адаптации бактерий. Но я считаю, что использование нанотехнологий, излучений, светодезинфекций, антибактериальных гелей, натуральных антибиотиков (которых в природе известно аж 1 700), антител, ионных молекул («живая вода»), рибосомных белков, протеинов, генов, лазеров и др. более перспективно.

Очагов испытаний разных средств много. Есть и успешные походы на паразитов, вирусы..., но они разрозненны, не организованы под флагом ВОЗ.

Приведу некоторые примеры.

Мало кто знает, что индийские фермеры эффективно вместо дорогих пестицидов используют в 200 раз более дешевый напиток «Кока-кола». От этого напитка дохнут многие паразиты. Полагаю, обнаружено это случайно, так как пока не найдено научного объяснения.

Мало кто знает, что обычная парафиновая свеча – эффективное средство дезинфекции помещений. Эффект возрастает, если ее намазать эфирным маслом эвкалипта или тимьяна. Продукты горения уничтожают почти любые болезнетворные бактерии, включая супербактерии (золотистый стафилококк, кишечную палочку Е).

На Кубе уже четверть века как разработали вакцину и искоренили гепатит В среди лиц моложе 15 лет.

Канадские специалисты нашли лазейку в защите смертоносного вируса Эбола. Найдено 8 антител, но усилия сосредоточили на трех из-за дороговизны их получения. Исследования в начальной фазе.

Африканские медики выявили подход в создании препарата против смертоносных вирусов африканской лихорадки (настолько опасной, что высказана опасность использования ее в качестве биологического оружия). Пока удалось выявить класс веществ, способных блокировать вирус, давая время иммунной системе для реакции на возникновение заболевания и борьбу с вирусом.

В России разработан метод воздействия антибиотиком АДЕР на бактериальную устойчивость. Но его возможности ограничены, так как он действует активно только на делящиеся клетки. Получившийся антибиотик якобы заставляет бактерии пожирать себя. Считаю это очень важно, но пока это не испытано на людях и важен способ доставки антибиотика к бактериальным очагам. Вряд ли можно приветствовать его употребление в виде таблеток или инъекций во избежание побочных явлений.

В Израиле удалось выделить белок бактериофага, атакующий бактериальные клетки. То есть, это вирус против клеток бактерий. Недостаток в быстром выведении его из организма, нейтрализуется антителами, с трудом проникает в ткани. Но некоторые успехи в использовании фидаксомицина имеются.

Можно привести еще десятки примеров подобных разработок (в разных странах) по борьбе с лихорадкой Денге (Австралия); малярией, уносящей жизни более миллиона человек ежегодно; ВИЧ, лихорадкой Эбола, резистентными бактериями (США) и т.д.

Но все это еще не получило достаточного подтверждения эффективности, либо пока апробируется только на крысах и др. животных.

Вакцинацию можно признать приемлемой для скота, чтобы сократить число случаев заражения человека. Это эффективно не более чем на 80% и дорого. Например, на все поголовье скота в Канаде – до 50 млн долларов. Но есть над чем подумать, если учесть, что на лечение людей, зараженных бактерией E.coli 0157 тратится 200 млн ежегодно, плюс сумма на издержки в связи с отзывом с рынка зараженного мяса.

Есть методы очень простые, как пример со свечами или применение уксуса против устойчивых бактерий (туберкулез и др.), а есть очень дорогие и длительные по времени. Например, клонирование для избавления от коровьего бешенства, жертвой которого становятся люди.

Существуют методы заражения комаров бактерией, препятствующей переносу ими лихорадки Денге. Это дорого. Эффективность сомнительна уже потому, что география обширна и переносчик подвижен (способен летать, ускоряя полет благодаря ветрам). Аналогично обстоит дело с исследованиями возможностей влияния на геном комара, его развитие и иммунные реакции, а также – на сокращение продолжительности жизни. Не правда ли тут уместно сказать ученым; «Хорошо пристроились, ребята!».

Аналогично, ученые Нью-Йорка получили от правительства грант в 5 млн долларов на изучение долговременного влияния химикатов на организм человека. Сразу убьет или через много-

летние мучения, – не это важно, но это требует колоссальных денежных вливаний, тем более, что метод лечения проще простого: не применять «химию» для общего пользования. А если вспомнить борьбу с комарами, клопами, тараканами, вшами..., то «химия» в в виде довольно дорогих (неприятных на запах) спреев – это хорошая кормушка для производителей этой продукции, а паразиты над ними просто ржут, мы только не присматриваемся и не замечаем этого. Они живут и успешно плодятся. Их можно только утопить в этой жидкости.

Разумеется, проще прогнать комаров, например, без использования химикатов, а при помощи камфорного дыма (камфара на сковородку) в помещении или взять каплю анисового масла на кусочке бумаги, протереть лицо и руки для улицы. Если не успели, и комары вас покусали, то зуд от укуса устраните нашатырным спиртом или раствором питьевой соды (пол чайной ложечки на стакан воды). Как видите, все гениальное – более чем просто, но разве врачи или фармакологи вам это подскажут? Разумеется, они предпочтут вас долго и нудно лечить, откачивая деньги. Вы будете им верить, будете глотать таблетки, в том числе, не прошедшие проверку, обманки, подделки или дающие побочные эффекты, использовать мази с обезбаливающим компонентом потому, что зуд, как говорят в народе, может свести с ума, а тело от укусов комаров, клопов и прочих паразитов выглядит неприглядно и отекает, от этого хочется скорее избавиться, а врач тут не выступает волшебником, он – коварный растягиватель процесса лечения.

Вспомним главное, – комар, например, может заразить малярией. Есть датчики-анализаторы крови, вмонтированные в наручные часы (придумал афроамериканец Джерван Лабб), но обнаружив заражение, вы опять столкнетесь с тем, что вам предпишут очередную порцию таблеток, – уже против малярии.

Астрономические денежные суммы расходуются на изучение вирусов разных семейств и не только действующих против человека, но и против животных, насекомых, растений..., а результатом достигнутых успехов стали деньги!!! Кризис фармакологии – в невыгодности разрабатывать новые лекарства, и она создает препараты, мало отличающиеся от старых. До 90% новых препаратов, созданных за 50 лет, не дают особых улучшений. Проще копаться в старье и получать за это огромные средства, чем тратить деньги на поиск радикальных, революционных препаратов. Компании преувеличивают свои заслуги на научном поприще и завышают показатели расходов на разработку лекарств. Лишь 1,3% с доходов тратятся на открытие новых активных молекул. Чихать они хотели на тех, кто призывает сократить число средств, имеющих малую лечебную ценность и поощрять тех, кто ищет инновационные разработки.

На сегодня создание нового препарата уходит до 15 лет и полтора миллиарда долларов. Не правда ли – проще покулупаться в старом сырье, «пришпандорить» ему новое название, прилепить инструкцию, придать рекламный облик, дать взятки врачам, и препарат мгновенно пошел в наши организмы, хаотично расправляясь с ними.

Чтобы разработать препарат, надо достоверно знать инфекционную природу, например, тех же разновидностей рака. Пока же лишь незначительная часть опухолей опознается по своему происхождению. Недостаточно простых диагностических устройств, распознающих вирусы по видам, тем более, претендующих на универсальность. Пока ученые лишь приступили к созданию супер портативной версии устройства.

У меня вопрос: «Все ли паразиты должны быть уничтожены?». Мой ответ: «Нет!». Их надо изгонять из организма и не допускать к телу. Так как, например, мухи – разносчики болезнетворных бактерий, они же – содержат особые белки их уничтожающие. Другое вещество – хитозан, может задерживать развитие раковых клеток, снижать уровень сахара в крови, ускорять лечение гастрита, а при помощи личинок – лечить загноения. В моду вошли даже глисты для аутоиммунных заболеваний.

У тараканов обнаружили уникальные молекулы, способные уничтожить многие виды бактерий, что может быть подсказкой фармакологам в разработке соответствующих препаратов.

В саранче тоже присутствуют такие молекулы. На Земле присутствует около 4 000 видов тараканов и только 1% из них паразиты и вредители. Многие тараканы и другие насекомые употребляются в пищу даже в ресторанах.

В качестве лекарства, тараканов добавляли в водку «Таракановка».

В природе все имеет свою ценность и одновременно, – вред. Задача человека – обезопасить себя не только от прямого нанесения вреда, но и косвенного, заставить нужные (дружественные) бактерии защищать организм от инфекций; заставить болезнетворные бактерии убивать себя...

Продолжая парад сомнительных по первостепенности исследований, приведу израильский пример расправы над тараканами путем зомбирования тараканов изумрудными осами или уколами без осы. Ужалив таракана, оса захватывает его усы (антенны) и ведет (послушного) к собственному дому, где откладывает яйца в брюшке таракана, а позже личинки пожирают насекомое. Такой лабораторный процесс вряд ли нужен, так как он происходит вне квартиры, а в природе может привести к уничтожению полезных тараканов и неизвестно к чему ведущему росту количества ос.

А, вот, число клопов, тараканов, мешающих человеку, живущих в его жилище, в его постели, в его одежде, ежегодно растет, что свидетельствует о беспомощности жильцов, властей, дезинфекционных центров и производителей дезинфекционных средств. Под видом охраны природы ввели запрет на сильнодействующие дихлофос и хлорофос, и наплодили финансово выгодные, но слабые по эффективности, другие препараты. И это стало одним из направлений видимости борьбы с паразитами (ветвь медицины). Насекомые стали невосприимчивыми к препаратам. Производители кивают на потребителей, что те, мол, неправильно используют препараты. Но, ведь, ситуация не улучшается и там, где дезинфекцией занимаются профессиональные работники.

Альтернатива – назову ее «ловлей блох» – это, все же, самостоятельная борьба с насекомыми: вычесывание, стрижка наголо, кипячение одежды и глажение горячим утюгом, использование лосьенов (цена до 140 долл.), посещение спецсалонов и услуг на дому (тоже сотни долларов).

С клопами вопрос сложнее. Об этом свидетельствует факт роста зараженности ими более чем на 500%. Так как они концентрируются в основном, в постели, особенно еще и прибранной (аккуратной), то надо ее длительное время обрабатывать всеми существующими средствами. Длительное потому, что живые клопы могут погибнуть, но ими отложенные яйца со временем ведут к появлению новой партии клопов. В ряде случаев, не понимающие этого, нетерпеливые жильцы просто выбрасывают кровати (диваны) и приобретают новые. Но мало кто подозревает, что клопы и там уже их поджидают (их бывает много в магазинах).

В борьбе с тараканами тоже не все просто. Они уйдут, если помещение не просто постоянно обрабатывать, но главное, держать в чистоте мусорный бачок, плиту, кухонную мебель, лишая тараканов пищевых крошек, отходов, питьевой воды. Хорошим средством отлова являются липучки, продаваемые на бумажно-клеевой основе для мышей и насекомых.

При обработке химическими препаратами надо быть очень осторожными. При отравлении ими наступает головная боль, головокружение, тошнота, рвота.

Не рекомендуется увлекаться коврами и ковровыми покрытиями, они рассадники (дом и пища) клещей. Если же вас «поймал» лесной клещ и впился в тело, то не пытайтесь его изъять силой, так как почти всегда часть его останется в теле. Рекомендуется обвязать его ниткой, натянуть нитку, немного отжав кожу, и закручивать нитку вокруг своей оси. За ниткой будет вращаться клещ. Чуть покачивая и вращая нитку, вы легко извлечете клеща. Ранку обработайте раствором йода или зеленки. Если не умеете удалять клеща сами, обратитесь в медцентр. Если головка все же оторвалась, то удалить ее можно иголкой, протертой спиртом.

Имейте в виду, что укус домашнего паука опасен и может даже быть смертельным или привести к боязни пауков на всю жизнь – арахнофобия. Яд паука вызывает нарывы и язвы.

Незначительно от клопов и др. насекомых защищают волосы на всем теле человека. Пока он ищет место для укуса, его можно обнаружить.

Муха цеце – разносчик сонной болезни, которой в Африке заражаются до 60 000 чел. в год. Симптомы болезни похожи на симптомы малярии, что затрудняет диагностирование. При отсутствии лечения она распространяется на костный мозг, а затем – на головной мозг, что может привести к смерти. Умирает каждый двадцатый пациент.

Среди людей большим переносчиком болезнетворных вирусов являются мужчины. Точные причины не обнаружены. Вряд ли можно считать, что причина в их больших габаритах. Скорее в том, что мужчины менее чистоплотны.

С точки зрения религии, подавляющее большинство служителей церкви, синагоги, мечети – мужчины. Паства целует, прикасается к частям одежды, кресту, рукам... что заставило, например, департамент здравоохранения Нью-Йорка провести экстренную вакцинацию против гепатита А прихожан церкви Лурдской Богоматери.

Еще раз возвращаюсь к квартире, синдрому больного дома, где мы проводим значительную часть времени, дышим, едим, радуемся, печалимся...

Дома мы имеем одинаковые проблемы – болезни, а воздух грязнее уличного. Наружный воздух чистится ветром, солнцем, дождем, деревьями, а внутренний – перегоняется из угла в угол, а пыль хорошо просматривается в луче солнца, и мы видим ее броуновское движение. В трехкомнатной квартире за год образуется 20-40 килограмм пыли. Человек, который за сутки вдыхает до 12 000 литров воздуха, глотает ее как влажный пылесос, то есть на выдохе пыли почти нет. Повторю, что часть пыли попадает с улицы – пыльца растений, песок, асбест, угольная пыль, автомобильный смог, содержащий соли тяжелых металлов, свинец, двуокись кремния; стены, потолок и пол добавляют немного осыпавшейся побелки, мельчайших частиц паркетного лака, засохшей краски, эмали, споры плесневых грибов, эмали, мельчайшие ворсинки, пух и перо постельных принадлежностей и одежды, волосы (пух) домашних питомцев и во всем этом клещи, а результат – аллергия, источник которой – фекалии клещей. Один клещ выделяет 15 испражнений, которые с пылью попадают в носовую полость, а далее: выделения из носа, приступы многократного чихания, зуд крыльев носа, слезотечение, покраснение белков глаз, кашель. В тяжелых случаях развивается бронхиальная астма, острая крапивница и отек Квинке. Что делать? Борьба с пылью, защита кожи и слизистых оболочек, ванна, снимающая кожные обострения, пользуйтесь пылесосом с водяным фильтром, системой «антиклещ», зимой почаще выставляйте половики, ковры и др. – клещи погибают при отрицательной температуре. Все, что можно стирать – стирайте, чтобы удалить продукты жизнедеятельности клещей, вызывающие аллергию; чаще проветривайте помещения, увлажняйте их из пульверизатора или ставьте у батарей емкости с водой; мебель протирайте влажной тряпкой (новую протирайте для удаления производственной пыли). Насадку для душа обрабатывайте, окунув ее в уксус. Запах свежести постельного белья достигается полосканием в воде с добавкой 5 капель эфирного масла лимона, 4 капель лаванды и 2 капель масла лепестков роз. В шкаф с бельем поставьте флакон с ароматической смесью из этих же масел. Меняйте воду в домашнем бассейне, убирайте со двора пустые банки, бутылки, разные емкости, в которых собирается вода – идеальная среда для размножения комаров. На окнах и дверях установите защитные сетки от насекомых.

Интересно, что разрабатывая препараты, фармакологи чаще всего не ведают, что эти препараты бесполезны или вредны для лечения конкретной болезни, но могут быть полезны для лечения других болезней.

Важно знать и то, что паразиты, их выделения могут вызыват настолько сильное отвращение, что вы всю жизнь будете их остерегаться, панически бояться. Это сопровождается не только более частым мытьем рук, принятием душа, но даже избеганием социальных контактов.

ЖУТКАЯ СТАТИСТИКА

Полагаю, – жуткая, потому, что мы с этим не сталкиваемся в повседневной рутине жизни и не представляем масштабы наши потерь.

Так как речь идет о статистике, а не об отдельных фактах, то цифры округляются с различной точностью. Это кажется бесчеловечно, когда речь идет о людях, но нас к этому же адаптировали. Кроме того, по многим причинам, точных данных потерь людских жизней просто не существует (о некоторых говорят – пропали без вести, а о других вообще не ведают).

В докладах ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) сообщается, что почти четверть всех заболеваний людей и 23% смертей в мире обусловлены вредным действием окружающей среды. Эти факторы уносят более 13 млн жизней ежегодно и являются причиной каждого третьего заболевания у детей (до 5 лет). Эта среда обрушивает на нас малярию, инфекционную диарею, легочные заболевания и травмы. Считается, что только улучшение качества питьевой воды могло бы сохранить 40% жизней, а избавление от малярии и диареи – аж на 94%. Тут я развожу руками по причине того, что по оценкам ООН, проблемы связанные с водой, вызывают 9,1% всех заболеваний (есть страны, где эта цифра в 2,5 раза больше).

В целом, в мире умирает 56 млн чел. ежегодно!!! 68% – не из-за инфекций. В частности, 17,5 млн – от сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе, ишемические (7,4 млн чел.), инсульты (6,7 млн чел.). К другим, наиболее распространенным, можно отнести: ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких (3,1 млн чел.), респираторные (3,1 млн чел.), рак легких, трахеи, бронхов (1,6 млн чел), диабет, диарея, ВИЧ – СПИД (по 1,5 млн чел.), ДТП (1,3 млн чел.), гипертония (1,1 млн чел.).

Смертность мужчин на 28% выше.

Существует постоянно работающий счетчик (см. в Интернете), из которого видно, что на нашей планете примерно 7,5 млрд чел., из которых, 3, 776 млрд мужчин и 3,710 млрд женщин. Численность населения растет. Так, за 2016 г. родилось 146,5 млнчел., а умерло – 57,9 млн (прирост – около 88,5 млн, скорость прироста 247,6 тыс. чел. в день. Общемировая продолжительность жизни – 70 лет (с начала 1990-х до 2015 г. увеличилась на 5 лет.

В РФ на январь 2017 г. численность населения составила 146,8 млн чел. Прирост в 2016 г. составил 27 824 чел. Продолжительность жизни 72,1 год. (67 лет – для мужчин и 77,3 – для женщин).

Все эти данные активно оспариваются Россией, ЦРУ (США), оппозицией властям как по общим цифрам (где разница доходит до 50 млн чел.), так и по таким статьям, как убыль-прибыль в результате иммиграционно-миграционных процессов, рождаемость-смертность и др.). Дело в том, что перепись населения проводится редко и недобросовестно, что дает властям возможность политизировать демографические процессы и спекулировать показателями в своих целях. Это позволяет мне сделать вывод, что человеческая жизнь настолько не ценна, что мы не знаем сколько нас есть. Многие цифры, будучи даже приблизительными, не вызывают доверия. Никто не знает сколько людей гибнет в войнах, бесследно исчезает и т.д.

Однако, я вынужден оперировать доступными данными. Продолжая статистику смертей, замечу, что ученым (использовавшим компьютерную модель) удалось доказать, что ежегодное потепление температуры на 1 градус Цельсия приведет к гибели 20 000 чел. Озон и канцерогенные вещества, разрушающие структуру дерева и камня, ведут к сердечно-сосудистым болезням, астме и др. Свою деструктивную роль играют токсичные частицы в воздухе.

ВОЗ дает неблагоприятное видение перспективы – к 2030 году – на треть рост смертей от ряда упомянутых заболеваний и в два раза – в ДТП.

Пугают цифры, свидетельствующие о 40 000 чел. ежегодно гибнущих и 170 млн чел., страдающих при катастрофах и бедствиях ежегодно в мире.

То же можно сказать об огне – около 250 000 чел. Естественно, там и там ежегодно цифры меняются до 50 000 в ту или иную сторону.

Число гибелей при пожарах в РФ в 5 раз выше, чем в США. Причины: недостаточны упредительные меры, небрежность, непонимание ситуации, откровенное пренебрежение инструкциями и законами, неумение пользоваться электрическими, газовыми и др. приборами, курение, алкогольное опьянение и работа с потерей бдительности, незнание правил поведения при пожаре, загроможденность или изолированность путей эвакуации, неуменее пользоваться средствами пожаротушения, незнание простейших методов борьбы с очагом загорания и того, что чем тушить, паника, конструктивные недостатки строений (ненадежность и пожароопасность) и т.д.

Пора полностью менять подходы в проектировании и строительстве жилья и любых зданий и сооружений вообще. Призываю использовать только негорючие материалы от фундамента и до конька крыши.

Следует реально жестко наказывать любителей жечь траву, разводить костры. Выделять средства и мобилизовать добровольцев, а также военнных строителей на обустройство в лесах полос с канавами (колодцами) для воды и организовать мобильные районные отряды, оснащенные насосами и другой техникой. По примеру американцев составить карту опасностей (у них – «Карта смерти»), где по дням года должна быть ясная картина пожаров, засух, штормов, холодов, снегопадов, землетрясений, ураганов и других бедствий. Категорически снимать с должностей тех, для кого та или иная ситуация стала неожиданностью, превратилась в ЧП. По пожарам и наводнениям должна быть отдельная государственная стратегия.

Отмечу, попутно, что (с учетом столетней и более перспективы) следует категорически выселять людей из районов затоплений. Застраивать Россию с учетом всей необходимой инфраструктуры и наличия в городах нескольких разнотипных отраслей промышленности и сельского хозяйства.

Что касается ДТП, то тут важна не только роль качества дорог, но и комплекс воспитательных, организационных, научных, образовательных, технических, юридических и др. мер.

Так, только в США в ДТП ежегодно погибает от 35 до 43 тыс. человек. 41% случаев приходится на вождение транспорта в нетрезвом состоянии да еще и в почти 60% случаев они не были пристегнуты ремнями безопасности. Число увечий доходит до 3 млн чел. ежегодно. Аварийность мало зависит от скорости (если человек здоров физически, психически и не под воздействием алкоголя или наркотиков, то он, как правило, достаточно верно рассчитывает скорость). Внимание ныне отвлекают мобильные телефоны и даже компьютеры. ВОЗ предполагает, что (цивилизация) техника одновременно совершенствуется, и будет вести к росту ДТП. Важным фактором аварий является усталость водителей даже на больших грузовых дальнего действия авто (владельцы часто нарушают правила, заставляя водителей работать без напарника, а водители, вместо отдыха после каждых двух часов, ведут машину до 8 часов подряд).

В год полицейские выписывают более 2 млн штрафных квитанций, но эта мера наказания за скорость, проезд на красный свет, парковки, просрочки документов. По моим личным наблюдениям, эти штрафы можно расспространить на 90% водителей, так как мало кто из них показывает поворот, многие не пристегиваются ремнями, опасно обгоняют с разных сторон, не соблюдают дистанцию, останавливаются в неположенных местах и даже на перекрестке, без необходимости нервничают и сигналят...

В русле моей книги следует упомянуть и о том, что в США, как и в других странах, миллионы людей (особенно старшего возраста) болеют и, как я упоминал, их пичкают невероятно большим количеством таблеток, которые я категорически не рекомендовал принимать до и за рулем. Они по разному действуют на организм и часто являются причиной смертей. Виной ДТП может быть сам возраст водителя, его немощность. Кроме того, следует учитывать исправность автомобиля, состояние среды (снег, туман, дождь, гололед, ветер, солнечные блики и излучение, температуру, уровень нахождения – выше 1500 метров – снижает работоспособность на 11%, на высоте 3 500 метров – на 31%), биоритмы человека, качество резины и др.

25% ДТП становятся причиной отвлечения водителей (кроме упомянутого), – это настройка радио, прием пищи, разговоры с пассажирами, наблюдения за прохожими, рекламой, соприкосновение с горячими напитками, острыми предметами, попытки смести крошки, удалить (переместить) разные предметы, на ходу прочитать карту или инструкцию и масса других.

Обязательно следует иметь в виду, что за рулем могут оказаться лица без водительских прав, новички, угонщики, провокаторы аварий (как водители, так и пешеходы) в целях финансовых и иных махинаций, а также то, что с каждым годом увеличивается число людей, находящихся не просто в стрессовой ситуации, но озлобленных, вспыльчивых, легко и зло конфликтующих, идущих даже на преступления. Аналогичная картина с теми, кто ищет приключений и идет на различные экстремальные ситуации.

В частности, в России много шума из-за нарушений, совершаемых молодыми и обеспеченными людьми (гонки по городу, запретным маршрутам, стрельба, шум, ввязывание в драки по разным поводам и без них). Вопрос неоднократно обсуждался на телевидении и крупными чиновниками. Но вместо того, чтобы жестко наказать родителей и их наследников (наследниц), вплоть до лишения бизнеса и автомобилей, и лишения прав, их «отмазывают», оправдывают, и это сеет нездоровое представление о равенстве законов в стране для богатых, властных и остальной массы людей, обнажает механизмы бесправия, пренебрежения, жестокости, высокомерия.

В целом, в РФ много проблем, начиная с образования, воспитания, науки, техники, дорог, законов, их соблюдения и применения, коррупции (продажности), до формирования структур власти.

Гибнут люди не только от антисанитарии (около 1,8 млн человек – данные ВОЗ, – уверен, то цифра значительно приуменьшена); не от того, что половина методов лечения ни на чем не основана, что более чем в трети медицинских услуг нет необходимости, что имеют место медицинские ошибки, массовая травля лекарствами, другие упомянутые факторы, но и по причине лени, неудачно выбранной или вынужденной профессии, роста экономики, развития техники и, особенно, политики.

В частности, министр благосостояния Италии М. Саккони сказал, что несмотря на то, что продолжительность жизни итальянцев растет и достигла 78,4 годам у мужчин и 84 лет у женщин, снижается смертность по наиболее распространенным заболеваниям, они (итальянцы – 13%), все же страдают хроническими патологиями (артрозы, артриты, повышенное давление, аллергические заболевания) из-за малой подвижности и малой спортивности. Страна лентяев, ведущих сидячий образ жизни. Это ведет к 28 000 смертей в год, курение уносит более 70 000 жизней.

Что касается смертей в зависимости от профессий, то ученые Великобритании, проанализировав 1,6 млн смертей в течение 10 лет, пришли к выводу, что декораторы, каменщики и высотники в 2 раза чаще погибают от злоупотребления наркотиками, а причиной смерти рыботорговцев, поваров, часто становится алкоголь. Рыбаки чаще умирают от цирроза печени и др. заболеваний, связанных с алкоголем. Дизайнеры одежды и парикмахеры (мужчины) – в девять раз чаще умирают от СПИДа.

Меня в очередной раз удивили «ученые» потратившие столько лет, чтобы придти к такому суперэлементарному выводу. Тут достаточно всего нескольких дней для репрезентативной выборки по прфессиям.

Ясно и то, что эта проблема весьма обширна и связана с престижностью, тяжестью, уровнем интеллектуальности и оплачиваемости, условиями труда...

Может это вас удивит, но анализ показывает, что если экономика «здоровее», то растет смертность населения среди людей среднего и старшего возраста. Потому я призываю ученых исследовать этот феномен в России и разобраться в причинах для принятия соответствующих мер.

О других причинах смертей и их количестве будет сказано далее.

Вообще в мире ситуация катастрофическая, – по данным ВОЗ только не более 7% общей численности населения можно считать здоровыми. До 75% людей имеют хронические, не поддающиеся лечению болезни.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В РОССИИ.

На этом фоне почти всеобщего нездоровья, Россия выглядит не лучше. Раньше (в другой книге) я упоминал, что обследования, проведенные в нескольких школах, позволили утверждать, что 7-8 школьников старших классов из 10 можно признать не вполне здоровыми.

В 2003 г. принята государственная «Концепция охраны здоровья здоровых», благодаря которой стало активно развиваться движение за здоровый образ жизни, альтернативная и народная медицина. Беспрецедентным явлением этого периода стала телепрограмма «Малахов плюс». В ней Геннадий Малахов – человек без медицинского образования – стал обучать всю страну методам самоисцеления!!! Эта программа якобы реабилитировала оклеветанную народную медицину и открыла правду о невероятной пользе естественных методов оздоровления.

Не удивительно, что тут же возникла в Москве Школа Экологии Человека и Самооздоровления «Логика Здоровья» (руководитель – Народный Целитель Наталья Шабалова), а ее руководительница стала умничать и через СМИ. Главная задача школы – дать человеку необходимые базовые знания о своем организме, научить управлять своим здоровьем потому, что «современный человек поставлен в глупое положение – он ничего о своем теле не знает и должен по вопросам здоровья обращаться к врачам, которые предостерегают: «Не занимайся самолечением!», то есть не смей себе помогать сам, это нужно делать только через врача, то есть через посредника.

Задумайтесь над глупостью этой фразы... никакого самолечения! Не ищи и не задумывайся о причинах своего недомогания, доверься врачу. А ведь самолечение – самый древний и естественный способ оказания помощи себе» (Н. Шабалова, РР, 17-23 июля 2009).

Далее она пишет, что в развитых странах установившейся нормой стали отношения, в которых врач является обязательным и незаменимым посредником между человеком и его здоровьем. Причем, сам человек лишается всяких прав на свое тело: он не должен заниматься самолечением, обязан неукоснительно соблюдать требования врача, безропотно и не задумываясь, пить отравляющие его химические препараты. То есть современное здравоохранение сделало человека заложником, а часто и жертвой своей системы. Это означает, что современный человек не является хозяином своего тела и всегда зависит от врача – другого человека, который может ошибаться, быть некомпетентным или просто безразличным. Эта добровольно-принудительная зависимость от врача – недопустимая преграда на пути человечества к улучшению своего здоровья (там же).

Автор не забыла и о Боге, заявляя, что Господь Бог, создавая человека, не предполагал, что рядом с ним будет находиться аптека или больница. Это значит, что механизм управления здоровьем находится в самом человеке. И если бы человек занимался саморазвитием, он непременно владел бы этим уникальным инструментом регуляции здоровья. Но большинство людей этим не занимаются, а напротив – злоупотребляют им.

Человек рождается здоровым и сильным. Если это состояние естественное, то и способы его поддержания должны быть естественны и просты. Регулярно очищай организм изнутри и снаружи. Для этого Школа разработала систему комплексного очищения для взрослых и детей «Логика здоровья». Естественно, автор утверждает, что большинство слушателей Школы навсегда распрощались со своими многочисленными болезнями И это под силу каждому.

Шабалова изложила свои мысли в книгах: «Ложь и правда о паразитах», «Очищение детского организма. Противопаразитарная программа».

Вот так, умело переплетая данные всемирной медицины, некоторый опыт народной медицины, пещерную (первобытную) реальную самопомощь, собственную наглость, абсолютную беспомощность Академии медицинских наук, министра здравоохранения с более чем разветвленной сетью медицинских чиновников, правоохранительных органов, руководителей телевидения, правительства, можно дурить население, делать себе имя и деньги.

Справедливости ради замечу, что даже первых руководителей государств шарлатаны дурили во все времена. При нашей памяти достопримечательностью была Джуна, которая не смогла устроить собственную жизнь, но пользовалась доверием первого лица государства и удостоена почти самого высокого военного звания! Как мы знаем, благодаря стараниям знахарей, никто не прожил долгую жизнь без болезней.

Не менее именит и шарлатан Кашпировский. Его судили, хвалили, а Церковь даже наградила; он оправдывался, умничал, остался при мнении, что наука пока не поняла его способностей, врал (в России), что уже не бывает в США и не имеет там недвижимости, не собирается туда, а через неделю я его лично видел на Брайтоне, где он, судя по рекламе и статьям в местной прессе, продолжал дурачить людей. Он активно пишет в газеты. В частности, в октябре 2009 года в Русской Рекламе» есть его статья «Больных будете иметь всегда». Замечу, что это тоже тот случай, который может быть безошибочным предсказанием. Да, больные были, есть и будут всегда, и никакие исследования для подтверждения этой мысли не нужны. Но поражает попытка умничать по поводу индивидуального лечения, называемого им нелепым (имея в виду психологическое), что оно обречено на проигрыш и при избавлении от заболеваний физического порядка. Приводит примеры несловесного программирующего внушения, производимого ситуацией (страх). Он пишет, что изменение цвета шерсти животных с изменением времени года – реакция на внушение ситуации, что его можно создать и в лабораторных условиях. Аналогично о др. реакциях организма. Похоже этому шарлатану неведомо что такое адаптация, приспособление, врожденная реакция, защитная реакция или приготовительная для нападения. Отсюда следует, что неведомо это и тем, кого целители дурачат.

За последние двадцать лет развилась масса потомственных гадалок, целителей даже с самоприсвоенными докторскими степенями, астрологов, которые дадут рецепт на все случаи жизни (удачные и неудачные дни, дни, удобные или неудобные для покупок, то же – для подбора супружеской пары, свадьбы и т.д.), видимо потому, что их умственные процессы попадают не в те квадраты и под влияние не тех планет... посмотрите, сколько книг и брошюр издано, в том числе по явным глупостям и вредных для следования изложенным там советам. Я еще буду упоминать о них в соответствующих разделах, а тут отмечу, например, навязывание «Уринотерапии». Почему не кало – ? А, ведь, то и то некоторые применяют. А вспомните телепередачи 2016 года «Черное и белое». 1 канал ЦТ с упоением показывал знахарей и звезд, веривших в их прохиндейские выходки. Мошенники стали моложе по возрасту, работают по телефону, интернету, объединяются в группы, обучаются более предприимчивыми людьми, снимающими помещения, закупающими технику, дающими рекламу и т.д. Правоохранительные органы иногда делают облавы, но число знахарей не уменьшается потому, что не уменьшается число их клиентов. А численность клиентов не уменьшается потому, что слабо здравоохранение РФ.

А теперь о нем – о состоянии медицины.

Основные расходы по медицине и фармацевтике несут США, Германия, Япония, Великобритания, Израиль. На их доли приходится до 80% расходов. Для РФ существует финансовая проблема, но по моему разумению, коррупционная и управленческая.

При плохом здравоохранении в США – это почти 18% ВВП, а в РФ – только 3,3%. В США, по этой причине, огромные возможности для инноваций, но они тоже не используются в должной мере.

В успешных странах расходы по линии государственного (федерального) бюджета и/ или централизованных фондов медицинского страхования менее 1500 долларов на человека в год; в России – не выше 250 долларов.

Огромная часть средств просто разворовывается. После советской медицины в ней наступил такой же хаос, как и в других сферах. Законы, их исполнение, образование, науку, экономику, работу с кадрами... за 25 лет после распада СССР можно назвать неудовлетворительными. Законы по медицинскому страхованию были просто глупыми. Стали как грибы, возникать частные

клиники. В обиход народа вошло словосочетание «оказание медицинских услуг», что подразумевает в сознании людей, как нечто, требующее оплаты, хотя , Конституция предписывала бесплатное лечение. За этим последовал «Порядок» и «Стандарт». Казалось бы, подход верен, но в медицине явление недопустимое и не могущее предусмотреть большинство ньюансов, возникающих при обслуживании пациентов.

Закупалось ненужное оборудование лишь потому, что стандарт того требовал. Пациентам делались тысячи ненужных анализов, на что тратились миллионы рублей.

Наступила пора «оптимизации» здравоохранения, уничтожающей имеющуюся систему оказания медицинской помощи и уникальные лечебные учреждения.

Не зря 1990-е годы назвали «лихими». Это годы колоссального распада, разорения, уничтожения всего, что можно было разрушить. Это делалось при помощи наводнивших страну иностранцев и отечественных приватизаторов.

Идея оптимизации по ее результатам может быть названа идиотской, но в действительности, это было вредительство, попытка отбросить страну на десятки лет в ее развитии.

Образование и наука, в том числе, медицинская, – обесценились. Диплом можно было легко купить сразу или делая видимость обучения, законности. «Узкие» специалисты «лечили» только конкретные болезни, не трогая остальные. Стало выгоднее укрупнять профильные подразделения в ущерб мелким. То же – по диагностическим центрам. Все это можно было сделать в областных, краевых, республиканских центрах. В результате, многие города и села остались без квалифицированных врачей и условий для нормальной работы, а пациенты по незначительным вопросам и сегодня продолжают ехать за сотни километров в надежде на квалифицированную помощь, которую далеко не всегда получают. Скрытые записи визитеров (журналистов и пациентов) подтверждают вопиющую безграмотность врачей (это, кстати, демонстрируется на телевидении в передачах «Таблетка», «Мужское и женское» и др., а в программе «Время покажет» медики и бюрократы от медицины до хрипоты орут какие они хорошие, и что осуждаемые яления – это случаи, а в основном, все в порядке, и все они хорошие и даже гениальные. Но слишком много случаев доходит даже до 1 канала ТВ, а о массовых сообщается в новостях. В создавшейся ситуации медицина просто не может быть качественной.

В начале тысячеления стали строить некоторые медицинские центры и интенсивно оснащать их современным иностранным и очень дорогим оборудованием. На этом многие мошенники нажились почти бесконтрольно, завышая цены в разы. Выглядело все это оснащение фантастически привлекательно (сказочно), но чиновники, вплоть до министра не хотели понимать, что для освоения новой техники нет обученных специалистов (и действительно она простаивала), и что государство попало на крючок иностранных производителей по комплектующим, запчастям и т.п., где посредники продолжат «греть руки».

Некоторые новые центры стали показушными, для повышения рейтингов первых лиц государства. Не понятно, откуда у Премьера и Президента такие деньжища, чтобы строить и оснащать подобные медицинские центры. Тут напрашивается свежее сравнение с использованием средств президентом США Д. Трампом: раньше он редко летал на собственном самолете и за свой счет, а ныне каждую неделю летает отдыхать во Флориду за государственный счет, а до него Обама на огромном лайнере за государственный счет доставлял свою собачку! Госсчет – это не что иное, как налоги населения, которым должно быть иное применение.

Нужно ли так откровенно афишировать свои богатства на фоне обнищания народа? Параллельно, много шума в СМИ было вокруг закрытия многих больниц, койко-мест, плохой работы и слабой оснащенности «Скорой помощи», нехватки нужных и дешевых лекарств, заполонения аптек дорогими иностранными лекарствами и т.д.

Возникла идея деления медицинской помощи на 3 уровня: общая практика – клинико-диагностическая – стационары. По этим уровням, в зависимости от тяжести заболевания должен продвигаться пациент. На проверку, идея оказалась бывшей. По сути она такой и была. Роль первой

ступени играют участковые службы территориальных поликлиник (и поликлиника в целом). Вторая ступень – это амбулаторные подразделения больниц. Что касается стационара, то тут все ясно без пояснений.

Естественен вопрос: а нужна ли очередная модификация, которая, как обычно, растягивается на годы, не обходится без потрясений и создает видимость бурной деятельности чиновников разного уровня? Научила ли чему-нибудь перестройка страны (приведшая к ее распаду) и другие реорганизации? Нормально ли разрушать функционирующие структуры пока не налажена работа новых? Мало того, клинико – диагностических центров недостаточно или они отсутствуют, а количество стационаров сокращается при том, что первичное звено не в состоянии принять на себя волну пациентов.

Что касается врачей, то с 1957 года стало действовать правило «Что бы не случилось с пациентом в ходе лечения, если врач действовал по утвержденному стандарту, он ни в чем не виноват». А стандарты действовали в разных странах, включая Великобританию, США, Канаду, Австралию и др. К концу 1960-х годов выполнение стандартов, при лечении почти всех болезней, стало обязательным, что в моем понимании, – безответственным, потому, что организм человека при наличии болезней не вписывается в стандарты, мало того, он и здоровый – индивидуален. А вопрос тут в том, что кому-то это очень выгодно и на него я уже дал пространный ответ в первой части книги.

Втянуть в рамки стандартов можно не медицину, а незнание, жульничество, программу наживы, отход от клятвы Гиппократа и вообще от принципов человечности. Пора понять, что протекание болезней у всех разное, процесс лечения тоже, как по причине индивидуальности организма, уровня его самозащитных механизмов, так и по несовместимости, и наличии побочных эффектов лекарств. Следует иметь в виду, что многие люди, растения и животные не выносят друг друга (несовместимы) и «глушат», мешают жить и функционировать.

В стандарты недопустимо вписывать политический аспект (в годы существования СССР – «советский») или: «Лечить не болезнь, а больного». Исчезла страна – исчез принцип. Принципы, стандарты не предусматривают побочные эффекты лекарств, вакцин, мутацию вирусов, ошибки врачей... как быть, если не верен диагноз или болезнь не пошла так, как ожидалось? Вся эта узаконенная чушь исключает главное – врачебное и научное мышление, поиск.

Зато, если медик действует по стандарту, то в случае неудачи, это облегчает «отмазку» (позволяет избежать ответственности). Впрочем, они и так почти не несут ответственности.

По ТВ (Нью-Йорк) можно слышать отдельного русско-язычного врача: «Если после посещения врача вам не стало легче, – это не врач». Вероятно, это единственный случай такой рекламы. Другим врачам это и в мысли не приходит. И правильно, – это не реально за исключением врачей некоторых специализаций: стоматолог, офтальмолог..., кто сразу избавляет от того, что беспокоит.

Не буду (как некоторые авторы) философствовать о том, что врач обязан строить в голове некую модель лечения пациента. Это потому, что даже если он что-то и строит, то будучи узкоспециализированным, это будет не модель, а ее огрызок (аппендикс). А как быть, если вас лечит человек без диплома врача или с купленным дипломом?

Можно ли при слабом образовании в стране говорить о врачебной интуиции» или модели лечения, да еще в условиях, когда фармацевты подкупают врачей, диктуя средства (препараты) лечения?

Так как организм человека и процессы, происходящие в нем, чрезвычайно сложны, требуются огромные знания разных наук, и лишь на этой основе можно что-то планировать или просто действовать в элементарных ситуациях. Например, я упоминал, что имея дело с кровеносными сосудами, вводя иглы для подключения к диализ машине или другим системам, надо быть знакомым с основами гидравлики и, в частности, с пониманием того, что такое «кавитация», что может случиться, если пренебречь ею. Аналогично, необходимо знать, что такое работа двух на-

сосов на одну систему: один из них – сердце, другой механический – диализ машина. Отдельно можно писать тома по вопросам взаимосвязей медицины и психологии, медицины и физиологии, условий труда, медицины и физики, химии, медицины и техники, технологий, медицины и экономики, политики и др. Я затрагиваю лишь частично эти вопросы и обращаю внимание не только на их взаимовлияние, но важность их углубленного преподавания в медицинских ВУЗах и школах. Мало того, после обучения в ВУЗе обучение не заканчивается. Ныне техника и технологии стремительно развиваются, а вирусы, паразиты так стремительно мутируют и не поддаются лечению антибиотиками и др. лекарствами, что врач должен постоянно повышать свою квалификацию, осваивая все новое, в том числе, – передовой опыт коллег всего мира. Не мешает вспомнить о практике распределения молодых специалистов, так как в глубинке врач имеет возможность выступать в качестве умельца на все руки, набраться богатого опыта, а уже потом, при желании, продвигаться по службе в большом городе.

К сожалению, уместно привести широко распространенное мнение многих богатых людей: зачем учиться, если я и так богат и достиг того-то? Тем более, в условиях, когда дети властных чиновников занимают важнейшие посты (это во всех сферах государства), а у остальной части молодежи такой перспективы нет. Или еще пример, – многие девушки, считающие себя красавицами: зачем учиться, иметь какое-то приданное, профессию, если я красива и сама являюсь большой ценностью, подарком для мужчины? Аналогично мыслит часть врачей, имеющих доходы, достаточные для безбедной жизни.

Писанина, которой занимаются врачи и, отнимающая большую часть времени вашего визита к нему , – это для проверяющих и конфликтных ситуаций. Она же делает видимость уделения вам значительного внимания (времени). Все это можно переложить на медсестер и/или роботов. Многие параметры можно занести в компьютер, в том числе, результаты тестов, до входа в кабинет врача. Сомнения насчет подписи врача и времени приема могут быть рассеяны современной техникой, могущей фиксировать любые записи (это на случай экспертиз). Аналогично можно поступить с документами, требуемыми от пациента. То есть, врача можно полностью освободить от писанины.

Не надо письменно подтверждать разрешение пациента на каждый свой шаг (кроме особых случаев, когда речь идет об операции, опасных процедурах...).

Так как масса визитов к врачу не ведет к улучшению вашего здоровья, то следует законодательно их запретить. Это потому, что, например, если (в США) вы имеете дело с 3-5 врачами или больше, то каждый из них норовит назначить вам визит не реже одного раза в месяц. Возражать мало кто осмеливается. Мало того, пациенты еще и стараются отблагодарить врачей, невзирая на то, что значительная часть личного времени тратится на эти визиты в ущерб семейным и личным планам.

Попутно замечу, что в обучении медицинских специалистов недопустим американский метод угадывания правильного ответа из предложенных вариантов или постановка диагноза, опять же, наподобие американского прецедентного права.

Во избежание губительных реорганизаций, стандартов, инструкций, норм приема пациентов и др. нормативных документов, необходимо, чтобы этой работой занимались знающие люди. И вообще, в нынешних условиях, когда много частных клиник, нормы теряют смысл, а там, где «хозяин» – бюджет, следует позаботиться о «фотографии рабочего дня» и научно обоснованных нормах местного значения, учитывающих специфику, состояние пациентов, обходы, «летучки», конференции, обучение-наставление младшего медперсонала и студентов (стажеров), прием посетителей (родственников, друзей, коллег пациентов) и др. показатели.

Недопустимо медленно решаются вопросы оснащения электронной техникой, компьютерными программами и подготовки специалистов для этого. Отсюда – недостаточная эффективность использования этой техники. Требует упорядочения отчетность, бухгалтерия, материальная база и др.

Медицина – составная часть общей системы государства и потому, как (насколько) развита система государства, таково и состояние медицины. Не перестаю утверждать, что само ничего не делается, что все зависит от людей, уровня подготовки специалистов, развитя науки, техники, технологий. И, нравится это кому – то или нет, считаю, что подготовка специалистов в СССР была значительно лучше, чем ныне даже в лучших ВУЗах страны. Именно подготовленные тогда врачи, массово хлынувшие в Израиль, подняли израильскую медицину на столь высокий уровень (27 место в международном рейтинге, в десятке лучших по клиникам и 3 место в международном медицинском туризме), а уехавшие в США, быстро там адаптировались и по своим успехам активно потеснили остальных коллег, и многие добились всеамериканского признания. И именно они в России остаются наиболее подготовленными, опытными, двигающими медицину к прогрессу, специалистами.

«Лихие 90-е» дали нам недоучек, которые, в свою очередь, обучают аналогичных недоучек. Особых успехов не будет до тех пор, пока образование не будет поставлено даже выше, чем оборона страны, которая тоже от него зависит (как, впрочем, и управление страной в целом). Именно поэтому я писал президенту, в Государственную Думу и в своих книгах о том, что значение образования, воспитания, науки должно быть подчеркнуто включением в Конституцию РФ, о необходимости смены министра на более квалифицированного (сменили, но не на лучшего) и о многом другом. То же самое высказываю ныне и о министре здравоохранения РФ. Быть может, она прекрасный врач, но роль министра ей явно не по плечу, иначе медицина не была бы в столь плачевном состоянии (впрочем, тут не только ее вина, но и всего Совета Министров).

Я неоднократно упоминал о «Клятве Гиппократа». В СССР это была «Клятва врача Советского Союза», в РФ – своя Клятва. Фактически же ныне о ней забыли. Считаю, что за нарушение долга врача, его надо строго наказывать вплоть до лишения пожизненно заниматься медицинской практикой или/и уголовной ответственности. А Клятву следует обновить (в одной из своих книг я даже предложил ее «кость»). Для тех, кто считает, что тогда, мол, некому будет работать, твердо скажу: «Лучше так, чем когда ваше здоровье находится в зависимости от хапуг, неучей, человеконенавистников...».

Психология врача зависит от того, в чьих руках медицина: государственная или частная. От этого зависят и ее организационные, правовые составляющие, зарплата, закрепление кадров, политика цен, лекарственная политика и т.д.

Что касается зарплаты врача (3 000-7 000), то на нее следует посадить Премьера Д. Медведева, лишив всего остального и наказав за оскорбление, высказанное в адрес педагогов, которым он порекомендовал подрабатывать, и который постоянно твердит, что денег нет. Лично по нему этого не скажешь.

Ни врач, ни учитель не должны «карячится» на полторы-две ставки, да еще и искать дополнительный приработок, чтобы не оказаться ниже черты бедности.

Очередной проблемой является слабо развитая дистанционная медицина, что очень важно для удаленных регионов малообеспеченных специалистами, для консультирования и обмена опытом...

Нынешнее состояние медицины в США и России можно признать, как кризисное, как серьезнейшую социальную проблему.

Там и там много говорильни о необходимости совершенствования, реформы здравоохранения, его финансирования, организация слаба, ресурсы используются неэффективно, медико-санитарная помощь не меняется в лучшую сторону, наука, технологии, образование – слабы. Очень ярко и гласно это обнажается в период борьбы за власть в США, где президенты один за другим пытались бездарно что-то привнести в сферу здравоохранения (и не только). Но амбиции властных партийцев (конгрессменов и сенаторов) блокировали их разум и не давали возможности подумать о реальном здоровье людей и своем собственном.

В РФ состояние медицины некоторые специалисты оценивают на уровне времен царской России. Согласиться с этим я не могу уже потому,что технический, технологический прогресс и уровень знаний не те, и радует нарастающий поток новинок, в корне меняющих подходы в лечении, диагностике, оперировании, роботизации, компьютеризации и т.д. Но, даже в этой ситуации, прогресс недопустимо медлителен, и кризис имеет место. Жуткая статистика, приведенная мною – яркое тому подтверждение.

Так как граждан интересует не только качество медицины, но и ее доступность с материальной точки зрения, то ее нынешнее конституционное и пропагандистское декларирование – пустая болтовня. Около 45% личных расходов – доля в совокупных затратах на медпомощь.

Платность и дороговизна нарастают и из дополнительной плавно перетекает в основную сферу услуг. Бюджетные средства рассматриваются как плата за существование учреждений вообще. Они настолько малы, что врачи не считают их серьезной компенсацией за свою работу.

Но и в сфере платных услуг и неформальных платежей пациенты лишены защиты, а часто и качественного лечения.

Платежи пациентов не связаны с приоритетами развития здравоохранения, ускользают от учета и контроля. Происходит скрытая коммерциализация учреждений и служб, их приватизация. Побочный продукт (эффект, явление) – имущественное расслоение врачей. У одних – упомянутая нищенская зарплата, у других – сопоставимая с оплатой врачей Запада. А работают они рядом и это на виду. Надеюсь понятен социально-психологический климат. Что уж тут говорить о качестве труда или вероятности медицинской ошибки, если хирург идет на операцию уставшим после ночного дежурства (то же – медсестры). Поощрение за труд зависит от личных симпатий, пристрастий. Врач находится в полной зависимости от администратора. При таких взаимоотношениях, он вынужден делиться своими теневыми гонорарами, что для многих снижает мотивацию к оказанию качественной помощи даже за оплату. Мотивация, провозглашенная реформой обязательного медицинского страхования (ОМС) всерьез не воспринимается.

Еще одна из проблем – низкий уровень материальной базы. Износ основных фондов почти 60% (медоборудования – 64%). Зарубежные положительные сдвиги в этом направлении мало коснулись РФ. Все приходится закупать по невероятно высоким ценам, а тут еще и санкции. Полагали «пронесет» и выжидали, не возрождая свою базу и теряя драгоценное время. Но не пронесло и только в 2016-2017 годах зашевелились. Особых успехов пока крайне мало (элитные учреждения не в счет). В результате обобщенный показатель системы здравоохранения РФ – 130 (США – 37, Франции – 1) /данные ВОЗ/.

Россия отстает не только по объемам финансирования, но и по конечным результатам деятельности системы здравоохранения (здоровье, рациональность услуг, способность адекватной реакции на потребности населения, сроки оказания помощи, справедливость распределения средств, уровень социальной защиты нуждающейся части населения и др.). По показателю расходов на душу населения РФ занимает 75-е место. Это заставляет задуматься куда утекают денежки, если государство не имеет долгов и обладало огромным стабфондом, накопленным за счет распродажи ресурсов (национальное достояние), а также при наличии огромного золотовалютного запаса.

В РФ крайне низок уровень первичной медико-санитарной помощи. Доля врачей участковых служб около 25%, а на Западе – в 2 раза больше. Уровень госпитализации и длительность пребывания больных в стационаре выше, чем в западных странах; выше и число койко-мест в расчете на одного жителя – почти в 2 раза. Доля средств, идущих на стационарную помощь около 60%, что в 2 раза выше, чем на Западе.

Так как эффективность лечения низка, а каждый четвертый гражданин России ежегодно проводит недели на больничной койке, то средства просто растворяются, и даже их удвоение или утроение мало что изменит в оплате труда, возможности использовать современные технологии, в качестве медуслуг, тем более, – в развитии науки, собственной фармакологии, перспек-

тивных методах лечения, а в целом – в независимости от забугорья, не говоря о том, чтобы составить конкуренцию Западу, Юго – Востоку, Югу. Конкурировать можно только с Севером, то есть, – с собою.

Поэтому остро стоит вопрос о том, что лечить надо тех, кто остро в этом нуждается, а не давать отлеживаться в больнице по мелочам.

Как ни крути, опять упираемся в проблему недостаточности стимулов к повышению эффективности использования ресурсов, нехватку ответственности за здоровье нации и каждого отдельного гражданина. Система управления не побуждает добиваться высоких результатов в расчете на выделенные ресурсы. Нынешнее урезание средств усугубляет проблему.

Уместно заметить, что сценарии развития систем здравоохранения странно и глупо политизируются вместо создания медицинских моделей по существу. Тут еще раз обращаю ваше внимание на США. В отличие от других авторов, политиков, представителей СМИ, я не буду гадать, строить сценарии, что выберет Россия. Я всегда твердо знаю, что реально может быть ныне, а что в перспективе при достаточно грамотном управлении системой. Призываю к достаточности плакаться по поводу о том, что якобы над Россией довлеет советское прошлое, хватит хаять это прошлое, которому ставили несметное количество памятников и сочиняли хвалебные оды, и которое сами разрушили. Сначала надо создать лучшее настоящее, а потом вякать, сравнивая его с прошлым. Теперь, чтобы наверстать упущенное за четверть века, надо очень хорошо потрудиться, разработать соответствующие стратегии, возможно предпринять непопулярные или чрезвычайные организационно-управленческие и законодательные меры. В частности, подобрать более квалифицированных специалистов на все роли властных структур, вдвое сократить чиновничий аппарат на всех уровнях без исключения.

Я уже предлагал неоднократно президенту создать Научный Совет РФ, который вырабатывал бы реальные действенные предложения по совершенствованию системы государства, его элементов и здравоохранения, в частности, отказавшись категорически от вредительских оков наследия Гайдара, ныне здравствующего Кудрина, главного прихватизатора, а затем, – наностарателя Чубайса, академика Гершунского и многих других, характеристику которым я дал в своих книгах.

Что и как бы власти не крутили, медицина должна быть такой, как записано в Конституции – бесплатной реально. Частный сектор неуместен.

Не только я, но многие граждане считают со времен Карла Маркса, что у России должен быть свой путь развития.

Лекарства и технику следует производить только у себя. Ликвидировать элитные институты. Следует помнить, что все мы стареем, дряхлеем, и пока никакие деньги и власть от этого не спасут. А если власть мечтает продлить свои властные полномочия, продолжительность своей жизни, то надо заботиться о развитии науки и образования, параллельно не впадая в религию, жестко искореняя знахарство, секты, языческие культы, всякие зомбирующие сообщества.

РФ представляется социальным обществом, значит, в нем должен быть и социальный подход в его оздоровлении, очищающий от капиталистического, анархического, индивидуально-властного наслоения проблем, чуждых сущности человека. О других рекомендациях смотрите в заключительной части книги, а пока продолжу анализ состояния российского здравоохранения.

Надо перестать «втирать очки», например, о том, что за 5 месяцев такого-то года, что-то там выросло на... и связано это с тем-то. Совершенно ясно, что это понадобилось к определенному событию и для его подслащения (даже там, где имеет место устойчивая тенденция ухудшения состояния), для поднятия рейтингов конкретных персон на фоне обнищания населения и увеличивающейся пропасти меджу богатыми и бедными, ростом напряженности, которые не удается уже сдабривать такими событиями, как присоединение Крыма, микроскопические подачки пенсионерам, индексации и др.

Старение населения не сопровождается должной профилактической работой, в том числе разрешением работать и получать пенсию, улучшением реабилитации, ухода, социальной помощи больным, неимущим, одиноким как это имеет место на Западе, в США.

В Минздраве наверняка известно о влиянии фактора старения на коэффициент смертности, но почему-то в «Программе развития здравоохранения до 2020 г.» запланировали снижение этого показателя в 2015 г. Фактически за последние 2 года к худшему изменился только фактор доступности к медицинской помощи. Доказывают, что снизилось потребление алкоголя за 5 лет на 30% и доля курящих на 1,7%, что должно быть благодатным фоном для уменьшения заболеваний или поддержания их (и смертности) на определенном уровне, но этого не происходит.

Я упоминал о «шуме» в 2014 г. и позже по вопросу сокращения врачей почти на 19 200 чел. и коек – на 30 000 и это при том, что в 2013 г. уже не хватало около 40 000 врачей, а число коек было на 25% меньше необходимых. Число медучреждений за два года сократилось на 1300 (15%). Госрасходы сократились на 9% в 2014 г. и на 20% – в 2015 г. Вот такая она тенденция.

На этом фоне некоторые умники проповедуют ересь о том, что система здравоохранения не влияет на здоровье населения. Надеюсь, я привел достаточную статистику, чтобы убедить читателя в абсолютном влиянии медицины на нашу жизнь.

Производительность труда медработников не следует пытаться ныне определять, хотя бы потому, что они отрабатывают по 1,5-2 ставки, и часто их рабочий день выходит за свои рамки, чтобы справиться с потоком пациентов и что-то заработать на нормальную жизнь. Кроме того, это не фабрично-заводской конвейер, где важно количество продукции в единицу времени при наличии требований качества, соответствия ТУ, ГОСТам. В медицине тоже могут быть конвейеры (как это было у офтальмолога Федорова), а главным остается качество медицинских услуг, реальное излечение пациента.

Российской медицине не хватает 270 000 чел. среднего медперсонала. Нужны срочные меры роботизации, автоматизации услуг и повышения заинтересованности людей в получении профессии медика (по последним данным, похоже многие граждане стали проявлять интерес к этому).

Продолжая речь о «запудривании мозгов», не следует сравнивать госфинансирование здравоохранения с затратами на оборону (должны быть засекречены), а в сравнении с предыдущими годами и успехами, в зависимости от финансирования.

Понятно, что следует рационально использовать средства при закупках оборудования, лекарств и их компонентов, при строительстве объектов здравоохранения и т.д.

Многие экономисты тупо твердят, что проблемы здравоохранения можно решить за счет конкуренции и внедрения частного бизнеса. Тут можно безостановочно не только смеяться, но и ржать. О какой конкуренции речь, если города и села, в подавляющем большинстве своем испытывают нехватку всего. В частности, 34% населенных пунктов с численностью населения менее 100 чел. не имеют медицинской структуры вообще, а с большей численностью – 82% и за пределами городов проживает аж 38 млн чел. (26% населения страны). А что такое частный бизнес, трактовка понятия которого отсутствует, а помощь банков осуществляется на словах. Уже как инженер широкого профиля и ученый, замечу, что глупо даже мыслить о том, что частный бизнес в России может производить лекарства, вакцины, оборудование, приборы, запчасти, заниматься наукой и т.д. Это под силу только крупным корпорациям и государству.

Описанное не вызывает оптимизма, если учесть, что только за 2014 г. умерло 1,88 млн чел.

Американское агенство Блумберг указало, что РФ занимает последнее 55-е место в рейтинге эффективного здравоохранения.

Не стыдно ли властям осознавать это и то, что, например, в Гонконге продолжительность жизни почти на 10 лет выше, чем в России? Задавая этот вопрос в пустоту, я осознаю, что это не главное. Одним стыдом все не прикрыть. Как водится, российский минздрав оперативно признал рейтинг не соответствующим действительности. Тут напрашивается простой вопрос: «Кто мешает России участвовать в международных оценках?». И констатация: не в

рейтингах суть, они могут быть политизированы, «дутые», «сдутые», просто неграмотны. А реалии здравоохранения говорят сами за себя.

Некоторые исследователи считают, что из 138 стран Россия находится в середине списка и, что это не так уж плохо. Я же полагаю, что это более чем плохо. А вы имеете право на свою оценку. И, вообще, не послать ли забугорье в сторону, указанную на заборе и развивать здравоохранение так, как это необходимо для здоровья нации. А послать, вероятно, необходимо, потому что ни при каких положительных показателях, Запад не прекратит нападки на Россию. Мало того, чем выше будут успехи, тем жестче будут нападки. Это – политическое оружие в руках тех, кто стремится удержать власть в мире, уничтожить конкурентов.

Все описанное не значит, что российское здравоохранение не имее никаких успехов. Имеет. И подтверждением является то, что сюда едут иностранцы лечиться по некоторым заболеваниям (причем, им это дешевле с учетом дороги, проживания и пр.).

Общемировая проблема оценок – в отсутствии единых критериев и методик. Разные блумберги прихватили эту сферу в свои руки и стремительно на этом обогащаются (Блумберг обогащается минимум на миллиард долларов ежегодно, продавая информацию). На общемировые процессы, на демографию тайно и явно влияют мультимиллиардеры Рокфеллеры и др. Повод простой: не прокормить, лишние люди не нужны...Полагаю, что должно быть международной задачей, поставленной на уровне ООН – решение вопроса численности населения на Земле. Китай давно практикует регулирование численности населения в пределах своей страны, исходя из своих возможностей. Вопрос спорный. Замечу, что надо учесть грядущий наплыв мыслящих роботов при параллельном желании увеличить продолжительность жизни людей, уменьшить смертность благодаря улучшению лечения болезней и т. п.

Животные, насекомые всегда регулировали и регулируют свою популяцию в зависимости от наличия пищи, условий среды (климатических, создаваемых человеком...).

Если американская медицина характеризуется в целом как поддерживающая, а не лечащая, то критерием российской является – принимать, но не лечить, что одно и то же.

Разброс цен на лекарства даже в одном районе города может достичь 700%, в РФ он тоже велик (особенно между ценами на отечественные и иностранные).

Глава Следственного Комитета России А. Бастрыкин обнародовал, что в 2015 г. от медицинских ошибок погибло 720 чел., в том числе 317 детей; в 2016 г. – 352 чел, в том числе – 142 ребенка. По информации Главного следователя РФ в 2016 г. поступило более 2 500 сообщений о преступлениях, связанных с врачебными ошибками, рассмотрено 419 уголовных дел.

Если это сравнить с Америкой, то там – около 250 000, в Великобритании – 70 000, Германии – 100 000, то Россия выглядит более чем благоприятно по этому показателю.

Не факт, что все россияне побегут писать жалобу в прокуратуру даже по случаю смерти родственника, как это принято на Западе. Тут надо учитывать не только сложившуюся ситуацию в медицине, но и то, что у русских нет такого чувства самосохранения, как у других народов, тем более, у американцев. Кроме того, – это реликт веры: «Бог дал – Бог взял»... тут вряд ли важно деление на тех, кто допускает «добросовестные ошибки» или «преступные» (халатные). В РФ совершенно отсутствует статистика смертей по причине неправильного диагноза, передозировки лекарств, предписания «не тех лекарств» и т.п. По этой причине, упомянутые цифры в разы занижены.

Возможные наказания – выговор, снятие категории, посылка на внеочередные курсы повышения квалификации (что меня особенно удивляет), перевод на другое место работы (высшая мера, воспринимаемая как лишение «хлебной» работы.

Проблема якобы в том, что если увольнять, сажать, то кто будет работать? Так думают чиновники от медицины и врачи. А как думаете вы? Я, например, считаю, что лучше меньше, но лучше.

Колоссальное прикрытие, вытекающее из мирового опыта, что при оценке врачебных ошибок и исходя из якобы нескольких простых моментов – это то, что медицина не относит-

ся к точным наукам. Отсюда и соответствующие требования, спрос и даже пословица: У каждого врача есть свое кладбище».

Существует и китайская притча о том, что иператор приказал докторам вешать на ограды домов фонарики по количеству потерь пациентов. Город расцвел иллюминацией. Когда заболел сам император, он велел найти лучшего врача. Привели молодого врача, у которого был только один фонарик, но и он смущенно сказал, что только вчера приступил к своей практике.

Все это безобразнейшие, преступные прикрытия сложившейся ситуации. Тезис: «у хорошего доктора должны выздоравливать все» в мировой практике даже не упоминается.

Я неоднократно подчеркивал, что с позиций управления недопустимо употребление выражения: «Не ошибается тот, кто не работает». Это хорошее распространенное прикрытие, под крышей которого врачи совершают миллионы ошибок, ведущих к смертям пациентов, а чиновники, власти к ошибкам, ведущим к войнам, смертям, обнищанию народов и другим массовым негативным явлениям. В таких условиях люди не верят тем, кто постоянно ошибается и от врачей шарахаются в сторону знахарей, целителей... а протест против властей выражают в виде массовых выступлений, шествий, митингов, выражений мнений через интернет... Там и там люди беспомощны. В первом случае их обирают врачи и шарлатаны, не оказывая существенной помощи, во втором – силовики избивают, арестовывают (портя биографию) протестующих, а жизненные условия и все то, за что они ратуют, не улучшается.

Я не один такой умник, кто об этом пишет. Например, Е. Шутова (май 2016, «Врач троечник – оружие массового поражения») это представила другими словами. А я проблему представляю шире и спрашиваю – тогда кто такой врач без диплома? Или, – кто такой человек у власти, который не знает как поднять экономику страны, ведет к тому негативу, который описан мною в книгах «Экономика», «Россия – лучший эволюционный ДНК Вселенной», «Личность, патриотизм, мораль, потребности».

Шутова близка к истине в том, что в РФ нет статистики о гибели россиян из-за неумышленных ошибок. «Данные не только об ошибках недоступны, их никто не собирает», – полагает также В. Власов. Росздравнадзор, который должен был бы проводить проверки и иметь статистику, не делает этого. Вообще не проверяет качество медицинской деятельности, пишет он и отправляет нас смотреть отчет ФАС 2015 года. Научные исследования в этой сфере не поощряются и автору высказывания неизвестно ни одного исследования частоты ошибок на материалах российских больниц и поликлиник.

Даже просто статистика работы медицинских организаций в России «закрыта». Она не секретная, но ее просто не предоставляют, не афишируют. Предположение: потому, что эта статистика способна поразить до потери пульса (так считает Власов).

Как бы то ни было, «просвечивается», что в РФ , как и в США, есть случаи оперирования здоровой руки, ноги, несмотря на метки. И это списывается на пресловутый «человеческий фактор»!

Шутова пишет также, что «Даже если к каждому врачу приставить по вооруженному родственнику пацинета, это приведет лишь к сокращению численности докторов». Она видит причину в слабой подготовке врачей.

Наконец, по данным бывшего минздравсоцразвития, готовившего проект закона о страховании гражданской ответственности медицинских организаций перед пациентами, смертность от врачебных ошибок в России наступает в 45 – 50 тысячах случаев ежегодно (высказывание директора Центра медицинского права юриста Алексея Панова). Учитывая свойства властей (не только российских), приукрасить статистику, можно смело вводить поправочный коэффициент. Речь идет, как минимум о сотни тысяч человеческих жизней в год.

В частности, еще в 2002 г. доктор медицинских наук Вил Акопов писал, что «...Вскрытие трупов больных четырех крупных больниц Москвы показало, что 21,6% случаев диагноз, установленный при жизни, был неправильным, причем в каждом из пяти случаев не было установлено воспаление легких. А ошибка при диагнозе злокачественных новообразований составила 30-40%». Автор

полагает, что объемы неправильного лечения возросли за 10 лет, так как ситуация в здравоохранении ухудшилась. Паталогоанатомические исследования не являются обязательными и лишь порядка 60% умерших в больнице пациентов подвергаются вскрытию. Констатируется 15% расхождений между клиническими диагнозами и анатомическими экспертизами. Однако большинство людей в России умирают дома. А здесь не сходится практически каждый второй диагноз. Это свидетельство либо низкой квалификации врачей, либо их недобросовестности.

Итак, что мы имеем: – Уходит старая гвардия, на смену которой пришли хуже подготовленные врачи, не стремящиеся работать в бюджетной медицине. – Главным врачем стал аптекарь. – Люди занимаются самолечением и лечением у шарлатанов, выкачивающих 50 млрд рублей ежегодно. – Балом правит платная медицина. – Растет риск заполучить в нагрузку серьезные заболевания. – Каждый третий диагноз не верен. – Ошибки, присущие здравоохранению Запада, имеют место в России.

По этой причине будет более правильно слово «здравоохранение» заменить на «медицина».

А теперь «Калейдоскоп» событий.

– Уголовный кодекс РФ не поясняет, что такое медицинская ошибка. Если же ошибка становится причиной судебного разбирательства, то максимальный штраф в 24 000 рублей оплачивается не врачом, что лишь укрепляет чувство безответственности. Впрочем, я неоднократно подчеркивал, что в основе капитализма лежат не мораль, совесть..., а капитал, нажива любой ценой. Но сохраняется «право» на бесплатную помощь.

Особый статус врача предполагает, что покушение на него чревато наказанием преступника вплоть до пожизненного тюремного заключения (но, ведь, это грозит и преступникам, совершающим аналогичные действия по отношению к другим гражданам).

– В среднем врач тратит 10 мин. на одного пациента (в США тоже).

– Только в Москве закрыто 3 психбольницы. В США их вообще мало, а психбольные просто бродят в потоках людей, и неизвестно чего от них можно ожидать в любой момент.

– Врачи и пациенты живут по разные стороны баррикад, то есть, – находятся в неком противостоянии и, в значительной мере, этому способствует безграмотность пациентов. Многие врачи страдают тем же. Всего в медицине занято около 3 млн чел. И из-за нарастающей в обществе агрессии по разным причинам, растет количество нападений (1 к 10 000).

– Лекарства в России будут маркировать (кодировать). Поможет ли это пациентам, покажет будущее.

– Суть сети социальной программы жуликов – первый сеанс бесплатный и часто навязывается по телефону для завлечения пациента. Затем, ставится лжедиагноз болезни (часто просто выдуманной и не существующей в официальном перечне болезней; этим часто пользуются и врачи) и длительное лжелечение с выкачиванием денег из доверчивого пациента.

– Многолетняя бесконтрольность медицины и, особенно, знахарей со стороны министра здравоохранения, других чиновников и правоохранительных органов.

– Гиппократ умер давно и стал мифом, не упоминаемым врачами, они просто хотят заработать. Ради этого они готовы приписать дикую болезнь или изменить букву в вашей фамилии и при проверке по компьютеру вас не найти. Обращение в суд результатов не дает и бесполезно с точки зрения мизерности наказания.

– Бактерии живут на Земле миллионы лет, а человек только тысячи и потому должен приспосабливаться к жизни с ними.

В войне с бактериями многие направления медицинской науки не верны и одной из причин является дороговизна создания медпрепаратов, новых антибиотиков, вакцин. Полагаю, она надуманна. Кроме того, антибиотики и другие лекарства «тренируют» вирусы, превращая их в мутантов более стойких и опасных, чем их предки. Супербактерии привыкают к новым антибиотикам в считанные дни, а производство новых средств борьбы с ними занимает 8-10 лет. В РФ антибиотики можно приобрести без рецепта и это преступление.

– От рождения до похорон жизнь для многих становится издевательством.

– Скрытие от пациентов дешевых лекарств в аптеках следует рассматривать как преступление.

– 600 000 побоев, каждая третья женщина подвергается насилию. Более 12 000 женщин погибает в РФ от домашнего насилия. Правоохранительные органы действуют по принципу: «Когда убьют, тогда и приходите жаловаться». Новый закон по данному вопросу не совершенен. Пострадавшие вносят абсурдную сумятицу в процесс наказания за насилие из-за боязни физической расправы, любви, боязни неопознанного будущего в жизни без партнера...

– Имеет место (РФ) бездушность в отношении больных, не могущих передвигаться по ступенькам (если не работает лифт), медперсонал не спешит оказывать им помощь, а процедуры назначает.

– Инфекции существуют в качестве бактериологического оружия (биотеррора) и потому в ООН есть представитель от РФ по этому направлению.

– Новшество – в США Конгресс разрешил сократить сроки испытаний лекарств!?

– В платных медицинских клиниках имеют место ложные диагнозы и назначаются непомерно высокие цены за лечение. 13% пациентов имеют право на бесплатную помощь, но очереди на полгода. Приходится идти в платные клиники. Конституция не действует.

– В РФ ежегодно прибавляется людей старше 60 лет.

– Здоровье превратилось в товар-деньги и потому лечить не выгодно, и товар постоянно перепродается, пока окончательно не обветшает (исчезнет).

– В отличие от упомянутых цифр, в РФ (по другим данным) 805 000 женщин страдают от насилия ежегодно. Из них каждые 40 минут гибнет одна женщина (или 17 000 всего). По данным же МВД гибнет только 8 000. Разными фондами приводятся свои данные. Мнение журналистов США (RTVI, программа Владимира Ленского «Тайный код») – 12-18 тысяч убитых женщин. Как видно, имеет место чехарда в статистике. А ведь это люди и каждый отдельный человек на словах – ценность. Оказывается учет этой категории ценности отсутствует.

– 500 000 квартир проверены американскими исследователями и обнаружено, что воздух в помещениях в 1000 раз грязнее уличного. Не мешало бы такие исследования проводить в РФ.

– Россиянам продают из Европы различные средства для стирки, чистки и т.д. под видом «натуральных». Вся химия в виде жидкости, пыли, испарений попадает в организм человека. Россияне служат полигоном испытаний продуктов химии, запрещенных во многих странах мира, а органы надзора допускают это.

Попытки использования отечественных средств, изготовленных на более дешевом сырье (при якобы одинаковом составе), оказались хуже зарубежных. Потому рекомендую до появления действительно натуральных моющих средств, реже мыться, не очень стараться смывать с тела защитный слой, не поддаваться рекламе о ароматических и др. превосходных качествах продукции. Мойтесь водой без шампуней и всяких глупостей, типа принятия ванн из молока, шампанского. Очень приветствую медовые, но это очень дорого. Дешево и чрезвычайно полезно для профилактики и лечения кожи и всего организма – полностью обмазать (втирая) все тело медом, походить так часа 3-4, затем смыть. Делайте это хотя бы раз в квартал.

– В более чем 40 районах РФ наблюдалась чума свиней. Служба контроля сокращена, либо контроль утрачен, особенно в частных мелких хозяйствах, где заболевания скота пытаются скрывать уже потому, что в случае обнаружения вспышки эпидемии (а она может быть и надуманной в конкурент-борьбе) все свиньи в радиусе 20 км уничтожаются, сжигаются, включая здоровых особей, и уже более миллиона свиней уничтожено, а чума продолжает здравствовать. Не исключено, что это вредительство (или биотерроризм). А скрывать заболевания свиней пытаются в 90% случаев. Аналогичная картина с птичьм гриппом и заболеваниями крупного рогатого скота. Все это часто используется в конкурентной и политической борьбе разных стран. Бывает, что массовое «ошибочное» истребление животных называют профилактикой...!?

– Министр здравоохранения РФ заявляет, что «по указанию президента...» сделано то-то... что, президент квалифицированнее в этой области и без его указаний министр не знает что делать во вверенном ему министерстве? К сожалению, подобное имеет место годами и по другим министерствам. Отсюда – слабо образование, воспитание, наука, экономика и т.д. или наличие приоритетов, когда в одном месте деньги идут, например, на сооружение огромного фонтана или кинотеатров, а в других местах люди живут без воды, газа в доме, не говоря уже о других важных житейских проблемах типа медобслуживания, нищеты, отсутствия дорог... частности, более 2 часов приходится ждать «скорую помощь» (иногда ее не успевают дождаться). Более 900 000 чел. умирают дома ежегодно, и этот показатель растет. Острый недостаток машин скорой помощи и их недостаточная оснащенность и защищенность от морозов, износ. А для России (кроме крупных городов) нужны специальные вездеходы и вертолеты. Д. Медведев выделил партию современных машин, но их крайне мало и на российских дорогах они долго не продержатся. А при сокращенном финансировании медицины вообще, значительные средства будут отвлекаться только на ремонты и эксплуатацию этого вида транспорта.

– Опрос, проведенный Росстатом в 2013 г. показал, что почти половина граждан не следит за состоянием своего организма. При этом только 63% респондентов заявили, что здоровье они считают одной из главных жизненных ценностей. Молодежь уверена, что здоровье их никогда не покинет, потому не обязательно вести правильный образ жизни. Старшее поколние понимает проблему, но тоже ничего не желает делать для изменения привычного образа жизни. Зато признают, что питаются неправильно (60%), ведут малоподвижный образ жизни (72%), не нагружают себя спортом, физкультурой, а 28% подтвердили, что страдают избыточным весом. Многие понимают проблему, но заявляют, что им лень заботиться о своем здоровье.

– По данным ООН самыми опасными существами являются комары. От них (разносчиков болезней) ежегодно умирает около 750 000 человек. На втором месте человек – от него погибает не менее 437 000 себе подобных. Далее – змеи – около 100 000 чел.. Собачье бешенство уносит до 35 000 человек. Пресноводная улитка порождает шистосомоз, от которого гибнет до 20 000 человек.

– Пить воду следует в зависимости от нагрузки, погоды, веса тела, потения, желания... специальной нормы не существует и не надо стремиться выпить надуманных 2 литра.

– Некоторые ученые полагают, что если сложить все вредные привычки человека и избавиться от них, то можно прожить на 18 лет дольше (курению они отдают 26%, малоподвижности – 24%, а алкоголю – только 0,4%, плохому питанию – 12%).

Полагаю, что доля истины тут есть, но в целом, цифры не могут отражать реалии в силу индивидуальности каждого человека и даже образа жизни некоторых наций. Кроме того, уверен, в исследовании были методические недочеты. Например, учтены далеко не все самые опасные привычки и увлечения людей.

И все же, совет простой: никогда грусть или радость не запивайте спиртным, не окуривайте сигаретой, не забывайтесь в наркоте...

– От ошибок медиков (включая треть неверных диагнозов) в РФ погибает 50 000 чел. Если учесть, что в США почти в 2 раза больше численность населения, то получается, что по этому показателю эти государства одинаковы.

И причины ошибок почти схожи: нестерильность инструмента, заражение крови, перитонит, нагноение ран, ошибочный препарат (из-за сходного названия и внешнего вида)... Например, только преднизалон путают с 17 другими лекарствами.

Одинаковое количество людей погибает от внутрибольничных инфекций и почти столько же становятся инвалидами.

Абсурдность в том, что к операциям врач допускается решением коллегии хирургов, которая якобы несет за него ответственность.

– Снижается численность трудоспособного населения примерно на миллион человек в год. Растет число людей старше трудоспособного возраста на 4,3 млн; рождаемость растет на 7%.

Тут замечу, что «трудоспособное» население путают с «пенсионным». Фактически, многие пенсионеры вполне в состоянии трудиться и это им даже на пользу.

– Финансирование здравоохранения в РФ должно быть не ниже 5,5% ВВП.

Другие игры, проекты, стратегии, указы пока ведут лишь к его снижению. Вдумайтесь и в сценарии: выживания и базовый. Первый – до 2020 года предполагает 4,2 % ВВП ежегодно, второй – в 2019 г. – 5%, а в 2020 г. – 5,2% ВВП. Запланированные Минздравом (и Минфином) государственные расходы в ценах 2013 г. (100%) к 2018 году сократятся на 15%.

Населению предложено увеличить личные расходы через систему добровольного медицинского страхования. Что выхолащивает суть указов.

Считаю полным кощунством, когда, например (2014 г.), министр Скворцова докладывала президенту о том, что за год смертность снизилась на 1,5%, продолжительность жизни выросла за полгода (до 70,7 г.), врачей стало больше, дела пошли в гору, указ президента выполняется с опережением графика. И где эти успехи? Уже данные 2015 года свидетельствуют о том, что смертность увеличилась, а продолжительность жизни на 6 лет ниже, чем, например, в Чехии, Эстонии, Венгрии, Польше, Словакии... а смертность в полтора раза выше, чем в этих же странах). Гуляет ошибочное мнение, что от здравоохранения здоровье населения мало зависит.

Растет общая заболеваемость населения. Так, в 1990 г. было выявлено 158,3 млн случаев заболевания, в 2013 г. – 231,1 млн (рост 46%). Я не привожу наименования болезней, полагая, что в этом месте анализа это лишне и отвлекает от основного утверждения.

Как я уже показал ранее, существует огромная нехватка кадров медперсонала. Если в США на 1 000 чел. населения это 2,5, то в РФ – 3,5 при том, что поток больных в России на 50% выше.

Лекарственное обеспечение в РФ примерно в 4 раза ниже, чем в странах ЕС.

В 2013 г. обеспеченность койками в РФ на 25% ниже от расчетного норматива.

Интенсивность использования оборудования в 2 раза ниже нормы.

Качество медпомощи в 3 раза хуже, чем в странах ЕС. Помощь не соответствует стандартам (я хоть и против них, но они существуют, и тут пока приходится оперировать этим сравнением).

Не правда ли министр здравоохранения хорошо втирает очки президенту?

Однако, продвигаемся дальше по российскому бездорожью медицины.

Отмечу, что в медицине в качестве главного мерила, как минимум, некорректно пользоваться «долей ВВП». Более понятным показателем является количество долларов, затрачиваемых на одного человека. Но и это связано с 40% частных денег (из карманов людей), в том числе даваемых напрямую за платные услуги.

Несмотря на конституционное право о бесплатном медобслуживании, госрасходы растут вдвое медленнее, чем частные расходы населения.

Более бедные чем Россия страны тратят на медицину больше, чем РФ.

Особенно неприглядно выглядят поборы с населения на лечение больных за рубежом. Причем, разными программами по ТВ и другим каналам это безобразие тянется годами, параллельно плодя жуликов, наживающихся на чужом горе.

Как бы то ни было, медицине нужен научно обоснованный критерий финансирования, в основе которого должны быть ее качественные показатели.

Важным является расход населения на лекарства. Если я верно понимаю Конституцию, то лекарства должны быть бесплатными и строго подконтрольными (рецептурными), а это значит, что в госфинансировании должна быть предусмотрена соответствующая статья, учитывающая сеть аптек. Это, к тому же, избавило бы медицину от армии паразитов, наживающихся на ней.

До верхних чиновников и, в частности, до министров не доходит тот простой факт, что деньги, вкладываемые в здравоохранение – это не безвозвратные расходы (потери), а инвестиции. Особенно важны вложения в профилактику заболеваний и лечение, что позволит раз в десять сохранить больше денег для других сфер экономики, за счет повышения производительности труда, уменьшения смертности, инвалидности, больничных дней и т.д.

Абсурд наблюдается и с появлением новой подпрограммы «Организация обязательного медицинского страхования». На ее финансирование заложено 25 млрд руб. или 7% всех расходов. Учитывая, что в 2015 г. такой статьи не было, реальные расходы на здравоохранение из средств федерального бюджета не выросли, а упали на эти 7%. По отдельным программам картина не радует – расходы сокращены от 0,5 до 2% (это закупка препаратов, логистика и т.д.).

Все это варится в верхах, а для СМИ и народа употребляются непонятные сокращения типа «семь нозологий», субвенции, трансферты, ОМС, ВМП и др. Извиняюсь за некорректность, но все это толщиной в семь нозологий следует воткнуть прилюдно в з... тем, кто их придумал.

Мало того, имеют место бесконечные изменения в утвержденные законы и программы, переход с трехлетнего на однолетнее планирование, что затуманивает, делает менее прозрачной оценку реального финансирования. Кроме того, идет постоянная переброска средств с одного источника в другой.

Детективный процесс финансирования медицины подтолкнул общественника Юрия Жулова и 30 руководителей пациентских организаций обратиться с открытым письмом к премьеру Д. Медведеву. Главный вопрос – сокращение финансирования и нехватка денег у людей на самое необходимое и, что надо что-то делать с этим. Но они наивны, каким несколько раз был я, когда обращался неоднократно с массой предложений к президенту, в Госдуму, к руководителям фракций (Зюганову и Жириновскому). Что касается Медведева, то пора усвоить его типичный ответ – «средств не хватает». Эта его защитная реакция работает успешно с 2014 года. До этого, он призывал давать предложения по подъему экономики, а все годы вел успокоительные заверения о том, что все не так уж и плохо, что экономика, несмотря ни на что, растет и будет процветать...

На этом фоне я не буду обременять читателя бюджетами, фондами в виде цифр, графиков, диаграмм, а также структурами, сценариями, так как это ничего не решает, а лишь вводит в заблуждение.

Чиновники только сейчас заговорили о якобы превентивном решении вопросов. Жаль, что их превентивно не сняли с работы. Каждый рабочий день на первом канале ТВ мусолят вопросы, выпендриваясь друг перед другом и галдя как вороны, не слушая и не слыша друг друга, а тем временем (месяцами и годами) вопросы не решаются. У пациентов только на лекарства уходят 3-4 тысячи рублей. Для многих это половина и более доходов (пенсий).

Как и в США, в РФ врачи выписывают невероятное количество наименований лекарств каждому пациенту. И это никто не рассматривает как преступление.

Меня не удивляет то, что почти половина людей отказываются от лечения, что ведет к прогрессированию болезней.

В этих условиях следовало бы давать страховки на бесплатные лекарства хотя бы тем, кто имеет уровень жизни ниже прожиточного. Но это пожелание, как и многие другие, направлено в пустоту. И подогревает пессимизм то, что даже в выпендривающихся своей самостью США, президент Д. Трамп замахивается на лишение Медикейта самой бедной категори людей, которые эту страховку получают вместе с питанием (футстемпы).

В качестве отвлечения замечу, что С. Глазьев утверждает, что Банк России не рассматривает возможность введения ограничений на трансграничное движение капитала. Он – советник президента и считает, что такое ограничение возможно, так как утечка капитала чудовищна. И предлагает ввести налог на ввоз капитала, чтобы обезопасить финансовую систему от валютных спекуляций.

Он верно говорит, что это из-за некомпетентности, отсутствия контроля, регулирования и из-за сомнительных операций. Размер вывоза капитала в 2016 году составил более 80 млрд руб. Удивительно, что очень спокойно к этому (как должному) отнесся президент, бросивший реплику, что на развитие промышленности банки выделяют только 8%. Глазьев ратовал за выделение 5 трлн руб. для модернизации и экономического роста в промышлености (доходы были

запланированы на уровне 13, 738 трлн руб., расходы – 16, 099 /дефицит – 2, 36 трлн руб./). На здравоохранение было предусмотрено 479 млрд руб. , а на образование – 564 млрд руб.

Я не солидарен с С. Капицей, заявившим еще в 2009 г. (интервью газете АИФ) о духовной, культурной и нравственной деградации поколений в РФ. Прошло 8 лет, а проблема лишь усугубляется. Многие люди живут в виртуальном мире, где нет места реальным человеческим чувствам. 35% не читают книги вообще, а первые лица государства заявляют, что РФ взяла курс на инновационное развитие.

Данные «ВЦИОМ» говорят о том, что за 15 лет мы воспитали страну идиотов (Капица). Если так будет продолжаться, то через несколько лет мы получим страну, которой будет легче править и у которой легче будет высасывать природные богатства. Будущего у страны нет. Никто не пытается понять и приостановить процесс деградации нации. Здоровые молодые, но тупые и способные только махать кулаками в охранных организациях.

Доля правды тут имеет место, но автор перестарался, занял крайнюю позицию в оценке, основываясь на данных «ВЦИОМ».

Я в своих книгах и письмах В. Путину и в Госдуму писал о вредительской организации образования и необходимости увольнения министра (одного, потом – другого). Их действительно переместили, но на новые ответственные участки работы. Новая министр с первых же дней работы и ее выступлений тоже не лучше. И это «не лучше» касается воспитания, обучения кадров для медицины и медицинской науки.

Возвращаясь к медицине, замечу, что в целях экономии, Счетная палата предложила урезать доходы страховых медицинских компиний. А Москва предложила ужесточить правила диспансеризации. В регионах предложена «оптимизация» врачей, коек и больниц с поликлиниками. Доступность бесплатных медицинских учреждений падает.

К 2015 г. минфин выдал 11 предложений. Правительство предложило разработку трех из них, что должно было дать экономию около 100 млрд руб. (попутно замечу, что это не доллары). В частности было предложено отменить бесплатные вызовы врача на дом для взрослых (кроме инвалидов), отменить бесплатную перевозку на скорой помощи тех, чьему здоровью и жизни якобы нет угрозы; заменить врачей фельдшерами в составе бригад. На мой взгляд, – это обыкновенное издевательство.

Вице-мэр Москвы Л. Печатников заявил, что в России коек в 2 раза больше, чем в Европе и потому главврачам отдали этот сегмент под их регулирование, а по сути – сокращать число коек.

Это болезненный вопрос для малоимущих и одиноких пациентов, за которыми в больнице присмотрят, накормят, быть может проявят какие-то человеческие чувства.

В. Путин (в послании Федеральному Собранию) предложил изменить схему финансирования крупных федеральных клиник, страдающих от нехватки средств. Но, как видно, слова президента разные спецы-чиновники понимают по разному, полагая, в том числе, что результат реформы финансирования зависит только от количества денег в системе, забывая, что есть еще и такие понятия, как рациональное использование их, моральные и др. факторы. Не добавило понимания и поручение правительству «обеспечить бесперебойное финансирование в 2016 г. высокотехнологичной медицинской помощью». Но после этого, вице-премьер О. Голодец обещала предложить президенту решение в течение недели, но оно осталось в секрете.

Управление процессами в стране ведется методом целых пакетов указов президента. В частности, указ № 597, требующий увеличения средней зарплаты врачей по региону к 2018 г. до 200% от средней зарплаты тоже по региону, но не ясно за счет чего он будет выполнен.

Власти Москвы в 2015 г. отказались выполнять план Мнздрава по диспансеризации, собираясь ввести собственную систему, которая на федеральном уровне не рассматривалась.

Со 2 декабря 2015 г. правительство ограничило закупки иностранных лекарств для госбольниц и др. учреждений. Врачи тут же заявили, что отечественные аналоги далеко не всегда лечат. Надеюсь, я ясно дал понять почему.

Качественных лекарств в России действительно не хватает, но и иностранные совсем не того качества, которое нужно для лечения, а не для поголовной травли. Согласно информации Контрольного ведомства от 25 декабря 2015 г. 74% всех расходов на лекарства – это личные средства граждан (и пусть вас не смущает разброс данных, это лишь говорит, что нет четкого планирования, учета и отчетности).

Численность граждан, получивших льготные лекарства за счет федерального бюджета в 2014 г. по сравнению с 2012 г. снизилась на 165 000 человек. Более 76% граждан отказались от получения лекарств в пользу денежной компенсации (информация Счетной Палаты). Оказывается и такое бывает. И, на мой взгляд, правильно, – зачем травиться лекарствами. Возможно, благодаря такому массовому явлению, тысячи пациентов сохранили себе жизнь.

В 2016 г. федеральные расходы на здравоохранение, включая (подчеркиваю, – включая, а не дополнительно) высокотехнологическую медпомощь, предусматривались в 158 млрд руб., что в 2,8 раза превосходит расходы 2015 года. Это выглядит впечатляюще (особенно, если применить сравнение В.И. Ленина, писавшего, что финансирование выросло вдвое: была одна копейка, теперь – две), особенно если учесть, что 61% (97 млрд) на стационарную помощь (ВМП), не включены в базовую программу, то есть, реальный рост составит лишь 6,7%.

Финансовые игры продолжаются. И тут я вспомнил как именитый Михалков изрек: «Не требуйте справедливости от Бога». От кого же ее ждать, особенно тем, кто верующий и больной?

Субстанции для лекарств в СССР делали сами и продавали за рубеж. Теперь РФ закупает, причем на доллары. Причем, субстанции (исходные материалы) химического и всякого надуманного содержания, а не натурального, безвредного. Теперь вынужденно разбужены санкциями, но нужны годы для строительства своих лабораторий и заводов. Причем, следует учесть, что лекарства вызывают привыкание, и это не способствует выздоровлению пациента и экономии денег.

– Аптеки существуют за счет процентов от выручки и разных махинаций. Это бизнес. Аптеку могут открыть где угодно и кто угодно, и часто ее работники могут быть элементарно малограмотными продавцами, а не квалифицированными фармацевтами или врачами. Цены на лекарства они оправдывают налогами, зарплатой, арендой и т.д. Предлагают дорогие иностранные, пряча дешевые отечественные (по крайней мере так было годами до того, как эта книга прочитана вами). Более 200 млн препаратов закуплено Россией, и все это сомнительного качества продается в аптеках по высоким ценам.

– Я заметил, что говоря о смертях и инвалидности по вине медицины миллионы людей ежегодно), никто не понимает (не говорит об этом), что каждый погибший человек (по крайней мере в возрасте до 55 лет) – это и не родившийся от него!!! Забрать (загубить) жизнь при медобслуживании почему-то не считается преступлением.

– Еще раз напоминаю о таком странном явлении, как траур по жертвам теракта, крушения самолета, соболезнования, усиленное внимание СМИ и молчание по поводу в десятки раз больших потерь людей ежедневно по вине медиков и фармацевтов, тем более политиков, по чьей вине в войнах гибнут тоже миллионы людей и миллионы же становятся инвалидами, беженцами..., теряя все материальное, но приобретая ненависть к врагам. И, опять все сходит с рук. Мало того, политики и военные «жируют» и думают о новых войнах. Считаю это их недоразвитостью (мягко сказано сам себе думаю или – не слишком ли я культурен для вас, господа – это уже заимствовано у руководителя театра кукол Образцова).

– Российская медицина страдает тем, что в учреждениях (больницы, поликлиники) крайне недостаточно охранников, а нападений на медработников сотни тысяч. В СССР их тоже почти не было, но и нападений было мало. Невозможно было представить, что вызывали на дом скорую помощь и избивали ее медперсонал, или умышленно мешали проезду скорой помощи. Или, что еще хуже, когда персонал медучреждения издевается над пациентами или наблюдает как кто-то из его рядов избивает пациента, медработника. Это говорит об озлоблении людей, начи-

ная уже с детского возраста, когда школьники устраивают опасные для жизни драки, и снимают это на свои телефоны для бахвальства в интернет. Причину я вижу в среде (семейной, социальной, экономической, воспитательной ...).

– Отсутствует независимая экспертиза по оценке врачебных ошибок. Для ее создания нужны очень опытные врачи и адвокаты, не пораженные кумовством, взяточничеством и др. пороками.

– Не совершенен закон о запрете сект (сект – пирамид, когда каждый ее член обязан привести новых членов) и разного рода целителей. Мало того, некоторые многочисленные сборища показывают по ТВ, демонстрируя якобы их успехи в коллективном ведении хозяйства. Особенно вредны психокульты, по сути, зомбирующие людей, собирающие их материально, уводящие из семьи, толкающие на самоубийство...

Департамент здравоохранения Москвы разработал проект постановления «О порядке занятия народной медициной на территории города Москвы». Главное – наличие дипломов о медицинском образовании, сертификата, лицензии и письменного согласия пациента на лечение. Кроме того – это ведение журнала учета обращений и услуг, индивидуальных карт с диагнозом, поставленным в организации здравоохранения, жалобами, применяемыми методами, проведенными сеансами и процедурами, динамикой состояния человека. Обязательно наличие оборудованного помещения.

Массовые сеансы целительства запрещены. Получившие указанные документы не могут практиковать в других городах. На мой взгляд это очень правильный документ, который должен быть распространен по всей России, но президент Российской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной и народной медицины В. Егоров считает, что документ противоречит Федеральному закону «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». В этом законе ничего не сказано о дипломах и лицензиях. Егоров предлагает оформить целителям их трудовую деятельность как индивидуальное предпринимательство или по договору с лечебным учреждением. Также практик должен доказать безопасность своих методик с помощью анализов исследований минимум 10 человек. Я, опять же, считаю, что просто закон надо дополнить с учетом мнения Егорова, возможно и других специалистов.

– Всего не более 200 лекарств достаточно для лечения всех известныхс болезней, а выпускается более 10 000. Врачи часто не понимают где симптом, а где реальная болезнь, но обследуют, берут деньги, придумывают болезнь и помогают продавать лекарства, выписывая рецепт. Например, надуманной является болезнь – бактериоз. Никто не знает что это такое, но это прибыльно.

Всего же по Всемирной классификации разных болезней числится около 15 000 наименований. Однако врачи не утруждают себя их знанием и предпочитают выдумывать не существующие.

Л.М. Рошель считает, что в РФ кадровая катастрофа врачей, и нет госпрограммы выхода из этого положения.

Он также оскорблен охаиванием медицины. Я же считаю, что успехи – это нормально, а недостатки должны быть не только подвергнуты критике, но по ним должны быть приняты меры вплоть до строгих судебных, так как это связано с миллионами жизней людей.

Именитый врач считает, что идет плановое уничтожение здравоохранения; что было в СССР – похоронили и не создали ничего: школ, систем, стратегий...

– В аптеках РФ половина лекарств безрецептурных, почти четверть – иностранных стоимостью свыше 500 рублей.

Желание чиновников изменить регистрацию, оптимизировать расходы государства и очистить рынок от старых и уже неэффективных лекарств, заменить фиксированную цену каждой торговой марки на регистрацию единой цены по международному не патентованному наименованию МНН), сделает цену минимальной для каждого вида препаратов, что выльется в закупку дешевых дженериков, а не оригинальных средств. Отечественные производители от этого выиграют, но пациенты наверняка пострадают.

Мне представляется, что российский рынок безусловно нуждается в упорядочении и налаживании производства качественных натуральных и дешевых лекарств, что наверняка будет иметь спрос и за рубежом.

Считаю неправильной попытку изменить форму рецепта, заставляя врачей выписывать лекарства в соответствии с упомянутыми МНН. Дело в том, что будет указываться только действующее вещество, но не название лекарства. А действующее вещество может содержаться в сотне препаратов, и это позволит аптекам продавать самый дорогой, а фармацевтам придется рассчитывать дозировку и состав. Получается, что врач на это не может влиять. Если учесть, что половина или больше лекарств продаются без рецепта, то даже страшно подумать, во что может превратиться лечение. Это, на мой взгляд, очередная преступная схема, свидетельствующая о том, что мошенники очень находчивы и имеют обширную сеть своих лоббистов.

– Госдума делает кое-какие попытки законодательно ужесточить ответственность производителей фальсификатов (подделок), и тех, кто их хранит, перевозит, продает. Но она также приняла закон (294) «О защите прав юридических и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля», не дающего проводить полноценные проверки. Мало того, проверять можно лишь по согласованию с прокуратурой и при условии информирования проверяемых. Как специалист по управлению, замечу, что это антиуправление, которое способствует хаосу. Видя недейственность противоречивых мер, вопросы контроля возложили на прокуратуру, которая реально проверила состояние проблемы в нескольких районах, но и только. Никаких мер не последовало. Меня удивляет то, что власти четверть века идут на поводу любых производителей, не наладив должную систему контроля необходимости товара, его качества и сбыта (цен).

А, ведь, не так сложно создать независимый национально-аналитический и информационный контрольный центр, который навел бы порядок на рынке лекарств.

– Не все гладко стало с принятием закона о донорах. Отмена оплаты и переход на добровольцев резко уменьшила банк крови. Принятие закона, по мнению В. Скворцовой, имело целью сократить количество доноров из социально неблагополучных групп граждан с «грязной» кровью, зарабатывающих ее сдачей. Мало того, она окрестила подобную практику «биологической проституцией». А я назвал бы это особой формой дискриминации и ограниченностью Скворцовой. Вопрос-то можно решить путем контроля качества крови.

Фактически же закон осложнил работу врачей. Количество доноров свелось к родственникам больных и тем, кто хочет получить льготное звание «Почетный донор». В связи с этим, у меня вопрос: а как определяется, что их кровь «чистая»?

– Особо хочу подчеркнуть, что современная наука много времени тратит на эксперименты с животными. Это почти пустая трата времени, средств, лабораторных площадей... Однако, скрытно, секретно почти всегда опыты ставились на людях. Долгие годы это считалось аморальным и преступным. Особый отпечаток на общественность оказали преступные и бесчеловечные опыты в гитлеровской Германии. Это было осуждено в ходе Нюрнбергского процесса. Но время сглаживает многие негативные явления и ученые сочли, что только на животных дело далеко не продвинется, и рано или поздно все равно необходимо испытывать на людях (понятно, что не варварскими методами). Мало того, возникло даже движение в защиту животных.

Если учесть, что есть масса добровольцев и тех, кто находится на грани жизни и смерти, и соглашается на любые эксперименты, то вполне правомерно эти эксперименты делать. И они делаются. Я уже упоминал об этом, а тут напомню о полувековом эксперименте, обнародованном «Гринпис». Оказывается за здоровьем жителей нескольких сел в Челябинской области, расположенных в радиоактивной зоне, полвека активно наблюдали ученые. Несмотря на жалобы людей на плохое самочувствие, их не выселили оттуда, а врачи ничем не могли помочь. В 1962 г. в Челябинске был создан институт биофизики, ученые которого до сегодняшних дней наблюдает за людьми, проживающими в радиоактивной зоне. В начале 90-х, когда стало возможным междуна-

родное сотрудничество в области атомной энергетики, туда хлынули американцы. Интерес был вызван тем, что за время существования атомной индустрии, исследователи, рассуждая о допустимых нормах воздействия радиации на организм человека, исходили из данных о последствиях взрывов атомных бомб, сброшенных американцами на Хиросиму и Нагасаки (что не менее преступно, чем гитлеровские издевательства). Но это были одномоментные взрывы огромной силы, и ничего подобного в истории больше не произошло. Правда, ученые почему-то умалчивают о том, что в мире было произведено множество испытаний ядерного ружия, в том числе, в регионах, в которых их последствия сказались и продолжают сказываться на всем живом. Мощное народное движение способствовало прекращению испытаний, но в мире есть немало атомных электростанций и атомной промышленности вообще. И тут годятся результаты указанного эксперимента, которые позволяют прогнозировать генетические последствия облучения, в том числе, используемого в медицине.

Давно (с 1930 г.) в США ведутся опыты с использованием людей, и на это выделяются десятки миллионов долларов ежегодно. Занимается этим Национальный институт здоровья США. Там тоже вершилось недозволенное (но кто же Америке указ?). Для опытов использовали заключенных, которые об этом не подозревали.

А вообще для разного рода опытов над людьми богатейший материал давали войны. Миллионы убитых и раненых, а также больных соответствующим синдромом – постоянное и мало контролируемое поле практики врачей и испытания лекарственных средств.

– Из описанного видно, что медицина стала для каждого из нас трагикомедией. Дух захватывает от масштаба действа: миллиарды пациентов, триллионы купюр, бесконечная говорильня и пшиковый результат, выдаваемый за огромные достижения. Да, в нашем понимании они огромны, иногда даже представляются как невероятные и я, разумеется, о некоторых из них упомяну.

А пока для отвлечения и разрядки приведу юмор в русле темы.

ЮМОР

Сразу отмечу, что для краткости я далеко не везде буду писать где речь доктора, а где – пациента. Надеюсь это будет понятно без этих уточнений.

– Вы сосудистый хирург?
– Не обязательно, – можно деньгами.

– Больной, подготовьтесь, сейчас будет несколько неприятно... Готовы? С вас 50 000 рублей!

– Вы забыли про наркоз!
– Зачем он тебе? Увидишь что я с тобой делаю, – сам отключишься!

– Что-то вы мне не нравитесь...
– Да и вы не красавец.
– Я буду жить? – Если не умрете.

– Такая депрессия, что аж повеситься хочется.
– И что, это вас развеселит?

– Что такое гемморой?
– У вас зубы когда-нибудь болели?
– Да.
– А теперь представьте полную попу больных зубов...

– Доктор, у меня звонит в ухе...
– А вы не отвечайте.

– Каково состояние больного?
– Ассистенты: три миллиона долларов.
– Доктор: приступаем к операции.

– Доктор, я буду жить?
– Будете, но хреново!
– А ходить буду?
– Под себя!
– А плавать?
– Если будете много ходить.

Акция роддома:
Роди двойню и получишь третьего в подарок.

В аптеке:
– У вас есть йодистый калий?
– Нет, только цианистый.
– А какая разница?
– 2 копейки.
– Как вы засыпаете?

– Считаю до трех и засыпаю.
– Как, всего до трех?!
– Ну... иногда до полчетвертого.

90-летний у врача:
– Чувствую себя превосходно, у меня 18-летняя подруга, она беременна, Что скажете?
– Расскажу такую историю. Охотник взял на охоту незаряженное ружье и вдруг медведь. Охотник направил на него ружье и... едведь замертво свалился.
– Но это же невозможно! Наверно, кто-то другой выстрелил.
– К этому я и подвожу наш разговор.

– Вчера удалил зуб в платной клинике.
– И что?
– Отлично! Зуб вырвали, а деньги не смогли!

– Я принес кал и мочу.
– На анализы?
– Нет, блин, на дегустацию!

– Ну что ж , пульс – нормальный.
– Доктор, возмите другую руку, – это протез.

– У меня руки трясутся.
– Пьете?
– Пил.

– Курите?
– Курил.
– Бросили?
– Только решил.
– Вот видите, а организм испугался.

– Врач коллегам: Представляете себе – в три часа ночи раздается телефонный звонок. Какой-то мужчина заявляет, что умрет, если я не приеду. Я хотел попросить адрес, но жена сказала, что звонят, видимо, ей!

– В Оксфордском универстиете произведена пересадка человеку мочевого пузыря от собаки. Манера задирать ногу веселит англичан.

– Дежурный – врачу: Там – в палате – 5 Наполеонов избивают одного Кутузова!
– Непорядок! Истории не соответствует.
– Исправим! Убегает...
– Возвращается и докладывает: историческая справедливость восстановлена, Наполеонам вкололи «тракквизаторы» и теперь Кутузов бьет французов.

– Корреспондент спрашивает у доктора психушки: Какой тест является критерием для выписки?
– Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложку и большую кружку, и предлагаем освободить ванну от воды.
– Ну, любой нормальный человек возьмет кружку...
– Нет, любой нормальный человек вытянет пробку!

– В коридоре больницы ребенок ест мороженое. Проходя мимо, доктор говорит:
– Мальчик, не ешь так много мороженого, – пукнешь – ноги отморозишь!

– Почему твоя сестра решила стать зубным врачом?
– А ей нравится, когда на нее смотрят мужчины, открыв рот и вытаращив глаза.

– Я был у нескольких врачей и ни один не согласен с вашим диагнозом.
– Ну что ж, подождем результатов вскрытия.

Два психолога:
– Я нового пациента всегда спрашиваю, играет ли он в шахматы.
– Зачем?
– Если не играет, то советую играть, если играет, советую прекратить.
– Почему?
– Сам не знаю, но часто помогает.

Совет косметолога: Если у вас дряблая кожа, морщины на лбу, жидкие волосы, двойной подбородок и бородавки, то крем для ног вам не поможет!

– Что делать? Все готово, а пациента еще нет.
– Начнем без него.

– К счастью, врачи у меня ничего не нашли, хотя и обшарили все карманы.

– Вы смерти не боитесь?
– Доктор, мне не нравится начало нашего разговора.

– Вы хорошо выглядите. Как ваша язва?
– Уехала на пару недель к матери!

– Все мы имеем право на ошибку, – слава Богу, что мы – врачи, а не саперы.

– Доктор, я умираю!
– Сейчас помогу!

– Здравствуйте бесплатный доктор!
– Привет безнадежно больной!

– Что за хандра? Вы у меня еще жить будете!
– Ура, я буду жить у доктора!

– Стать врачом в России – это поступок, быть пациентом – это подвиг!

– Какой у меня диагноз?
– У вас рак.
– Прошлый раз вы говорили, что у меня камни.
– Ну верно, у вас камни, а под ними рак.

– Вопрос на консилиуме: Будем лечить больного или пусть живет?

– Операция прошла успешно, а вот перед ней вы вели себя буйно – вырывались, кричали..., а ваш знакомый сосед по койке вел себя еще хуже.
– Еще бы, ведь нас прислали сюда мыть окна.

– Операцию вам надо делать очень сложную.
– А после нее я жить буду?
– Возможно, но не советую.

– Доктор, посмотрите больного.
– Да что я – больных не видел, что ли?

– 80-летний дед доктору – У меня после секса шум в ушах, что это?
– Дедуля, это аплодисменты.

– Доктор, мы его теряем...
– Их у нас полно.

– Ирка, ты была у психиатра?
– Да!
– И что он сказал?
– Психических заболеваний нет, – просто дура.
– В желчном пузыре камни, в моче песок, в легких – известь...
– Скажите, а где у меня обои, и я начну ремонт.

– Пациент – психиатору: Я уронил бутерброд и он упал маслом вверх.
– Вы его намазали не с той стороны.

– Вы мне после катастрофы голову пришивали?
– А что, есть претензии к качеству шва?
– Нет, – это не моя голова!

– Доктор, скорее, у моей жены приступ аппендицита.
– Не может быть, не волнуйтесь, я ей год назад сделал операцию.
– Да, но у меня может быть вторая жена.

– Ваша диета – одно вареное яйцо, одно яблоко, натертый творог, зелень.
– Ясно, – это до или после еды?

– Своим окладом довольны бывают только святые на иконах.

– Странные пошли мужики: откажешь – плачут, соглашаешься – не могут.

– Больной пошел на поправку, но не дошел.

– Можно ли с детьми говорить о сексе?
– Да, всегда узнаете что-нибудь новое.

– Еще ничего не сделали, а уже ничего не получилось.

– Разговаривая с главврачом помни, что ты беседуешь со своей зарплатой.

Разумеется, этот список можно продолжить, но, надеюсь, вы уже готовы к восприятию дальнейшего моего описания. Хотя, – нет! Еще несколько пессимистических замечаний.

Основаны на законах Мерфи.

– Из всех неприятностей произойдет именно та, ущерб от которой больше.
– Даже если неприятность не может случиться, она все же, – случается.
– Неприятности случаются в самый неподходящий момент.
– Всякое решение плодит новые сложности.

Из законов Чизхолма.

– Все, что может испортиться, портится. Все, что не может испортится, портится тоже.
– Когда дела идут хорошо, что-то должно случиться.
– Когда дела идут плохо, вскоре они пойдут еще хуже.

Закон Линча.

– Когда событие принимает крутой поворот, все смываются. Не успевает смыться только тот, кто действительно ни причем.

Аксиомы Кнышева.

– Ничего не дается так дешево, как хочется.
– За одним зайцем погонишься – двух не поймаешь.

Принцип Жванецкого.

– Если раздуть свои радости до размеров неприятностей, то можно и от них получить наслаждение.
– Нельзя заранее правильно определить, какую сторону бутерброда мазать маслом.

Рекомендую прочитать книгу «Законы Мерфи». Интересно читать, весело, а когда прочитаете, легче не станет. На этой пессимистичной ноте, возвращаюсь к реальной медицине.

Сначала в очередной раз замечу свое крайне негативное отношение и недоверие к мнению американских футурологов. В частности научные пророчества развития медицинской науки в 21 веке довольно серьезным считается опрос американских футурологов Т. Городона и О. Халмера, в ходе которого были опрошены 82 эксперта. И, вот, чего они напророчили:

2007 г. – победим СПИД;

2013 г. – освободимся от раковых заболеваний;

2017 г. – сможем излечивать психические заболевании;

2022 г. – появится первый киборг – симбиоз машины и человека;

2024 г – будут изобретены лекарства, повышающие уровень интеллекта;

2025 г. – с помощью хим. препаратов средняя продолжительность жизни увеличится на 50 лет.

Кроме этого бреда, «ученые» обещали, что для лысых будет применяться расширитель тканей, который позволит увеличить площадь волосистой части кожи головы наподобие воздушного шара. После чего, часть кожи, потерявшую волосы, можно удалить, затем две расширенные половинки бесшовно соединят, и волосы закроют всю голову.

В области репродуктивной системы проблему качества спермы будут решать путем искусственного оплодотворения. Мало того, с решением вопроса «искусственной матки», отпадет проблема вынашивания детей, что позволит также забыть о недоношенных детях.

Этот бред очень смахивает на шутку.

Как видите, я пишу эту книгу в 2017 году, когда количество упомянутых больных в отдельных странах даже возросло. Нас собираются продолжить травить химией. Зачем повышать уровень интеллекта лекарствами. Видимо, это навеяно тем, что некоторые художники, писатели... творят под кайфом, используя курение, спиртное... надо-то (для развития и широты кругозора) много читать и совершенствовать практические навыки. Это, в совокупности с воздействием на ДНК, позволит через поколения достичь повышения уровня интеллекта. Другими словами, мозг необходимо тренировать.

О продолжительности жизни читайте соответствующий раздел, а тут замечу, что к 2025 г. в некоторых государствах она повысится не более чем на год, в других – упадет на тот же год.

Что касается киборгов, то к этому огромный интерес проявляют военные, и потому разработки ведутся весьма интенсивно. Тут в ближайшее десятилетие следует ожидать впечатляющих успехов, но далеко не окончательных.

В целом, наука в этом полувеке многое изменит в человеке.

Я приветствую врачей и ученых, которые уделяют внимание не симптомам, а проблеме в целом, докапываясь до сути заболевания. Например, у многих пациентов часто или постоянно болит голова. Причин этому масса и очень трудно установить причину. Многие врачи не осложняют себе работу поисками источника болей и просто выписывают таблетки. Не лучшим образом ведут себя и больные, – они идут в аптеку и просят «таблетки от головной боли». Им продают ... не помогает, – увеличивается доза... не помогает...

А, вот, доктор О. Ясько (родился в Киеве, биохимик, защитил диссертацию и работает в США) описал случай о том, что головные боли могут быть не только из-за неправильной циркуляции крови, поражения центральной нервной системы, загрязнения печени и т.д., но и из-за паразитов. В его практике был вывд ленточного глиста длиной 12 дюймов наружу из головы!

Он использует компьютерное исследование, включая аналитическую программу обследования специфических точек на пальцах рук и ног, связанных с различными внутренними органами, сверяет это с показаниями различных датчиков. Такая диагностика позволяет определить вид поражения. При этом, пациент может жаловаться на боли в одном месте, а источник оказывается – в другом, а преломление имеет место в мозгу.

Многие врачи спешат предложить операционное вмешательство там, где возможно реальное излечение.

Яcько правильно рекомендует профилактику для предупреждения болезней.

Популярным методом борьбы с онкологическими заболеваниями является протонная лучевая терапия. Ее используют в Хьюстоне и еще в нескольких центрах, могущих обеспечить лечение только около 6-7 тыс. человек. Пока это дорого и малодоступно. Метод основан на разрушении раковых клеток, не задевая здоровые, и сводит к минимуму побочные эффекты.

Метод нуждается в долгом совершенствовании самой техники. Он зародился еще в 1950-е годы, но представьте себе, что размеры одного только здания с футбольное поле для ускорителя частиц стоимостью в 100 млн долларов, и вы примерно поймете кому под силу стоимость такого лечения. А больных только раком простаты и только в США около 190 000 человек. Мало того, идет извечная борьба между сторонниками и противниками методов лечения. Поводом являются некоторые случаи осложнений в результате лечения.

В США новые технологии приходят на помощь в случае потери ног, рук, слуха, зрения и др. Так, появились бионические протезы. Сложность в воссоздании моторики кистей. Но она преодолевается, и уже имеются впечатляющие успехи.

После двух десятилетий работы и лабораторных испытаний создано устройство «Второе зрение». Это маленькая видеокамера, прикрепляемая к очкам и посылающая сигналы в микропроцессор, преобразующий изображение в информацию, передающуюся датчику на задней части глаза. Зрительный нерв сигналы передает в мозг. Такой прибор позволяет даже читать.

Создано устройство, которое поможет людям, страдающим, например, при пигментном ретините и макулодистрофии (глазные заболевания).

Имплантация микропротезов.

Использование различных тестов, позволяющих без хирургического вмешательства, на основании изучения генов, предсказывать природу раковых заболеваний и их агрессивность.

Практикуется имплант в мозг устройства, снижающего частоту приступов у эпилепсиков. Но пока достигнуто лишь 38% сокращений припадков в месяц и до 50% – лишь у 29% больных.

Появились новые результаты в анестезии, которая сочетает компьютерные технологии и микроэлектронику. Это важно в хирургии.

Ведется активная подготовка к проведению лечения кишечных заболеваний с помощью метода «трансплантации кала» (фекальный). Суть в том, что больному трансплантируют в кишечник фекалии одного из близких здоровых родственников с добавлением в них спецраствора.

Тут естественен вопрос, почему нельзя этот спецраствор вводить без кала родственника? Надо искать именно такой путь.

Намечено использование искусственной (синтетической) версии гормона реликсина (во время беременности). Исследователи объявили, что он безопасен и способен сократить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Препарат позволит сократить случаи внезапной остановки сердца. Есть положительные результаты испытаний.

Создано устройство, действующее под управлением компьютера и применяемым неанестезиологами. С его помощью можно держать под контролем состояние пациента (пульс, содержание кислорода в крови, давление).

Создан ТМАО – триметиламин оксид – биомаркер для определения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Позволяет прогнозировать вероятность инфаркта или инсульта.

Продолжаются клинические испытания В-клеточного рецептора, играющего особую роль в развитии и поддержании злокачественных В-клеточных заболеваний крови. Отсюда и идея применения ингибиторов передачи сигналов от этого рецептора для лечения заболеваний. Препараты якобы эффективны и проходят клинические испытания.

Массачусетский технологический институт создал портативное устройство, сканирующее сетчатку за несколько секунд, что позволяет выявить проблемы: диабетическую ретинопатию, глаукому, молекулярную дегенерацию.

Ежегодно эксперты американского медцентра Кливленд Клиник представляют общественности 10 наиболее значимых открытий в области здравоохранения.

Важной тенденцией является попытка введения программы здорового образа жизни в различных компаниях (не пить, не курить, ходить в спортзал...).

Нью-йоркские ученые разработали новую методику лечения рака (необратимая электропорация), которая позволяет уничтожить пораженные клетки, не вредя здоровым тканям. Метод позволяет электроимпульсам проделывать в клетках опухоли множественные микроскопические отверстия, нарушая баланс молекул, что ведет к гибели клетки. Метод опробован на 25 пациентах и получил путевку на клинические испытания.

Ученые из Университета Пенсильвании разработали терапевтическую вакцину против рака яичников. Вакцина сделана из клеток опухоли пациента. Позитивный ответ получен у 61% пациенток с раком 3 и 4 стадией развития.

Ученые Методистского госпиталя, ракового центра Университета Техаса и медицинского колледжа Вейлла Корнелла предствили новый способ доставки противораковых лекарств, который позволяет уменьшить размер новообразований на 83% и остановить рост опухоли, не реагирующей на химиотерапию.

Созданы наночастицы, способные легко маневрировать в кровотоке, неся противораковые агенты. Но метод пока испытывается на грызунах.

Ученые Ракового института Даны – Фарбер установили, что распространение и рост клеток рака поджелудочной железы подпитывается необычным метаболическим процессом, который можно заблокировать.

Американские эксперты хотят использовать гены уличных улиток для продления жизни человека. Некоторые улитки за счет спячки могут увеличивать продолжительность своей жизни с 3 до 23 лет (в переводе на людей – с 70 лет до 500!). Гены человека на 50% схожи с генами улиток, но пока у людей не обнаружили гены спячки.

Генетики из Университета Коннектикута исследуют ДНК убийцы 27 человек в школе Нью-Тауна. Хотят найти аномалии или мутации, позволяющие объяснить поведение убийц. Я бы не исключил роль окружающей среды (социального влияния и жизненного устройства). Именно под этим влиянием возможны психические отклонения и вызванные ими мутации (шизофрения, провоцирующая акты насилия).

В Медицинской школе Университета Северной Каролины ведутся попытки через гены повлиять на выработку инсулина и развитие диабета. Проанализированы ДНК 8 000 чел. на предмет наличия определенных генетических вариаций. Выявлено три гена, способных вызвать проблемы даже у лиц без диабета. Продолжается поиск генов, способствующих развитию аутоиммунного заболевания.

Ученые Австралии провели исследования новых генов, которые определяют вес, рост и комплекцию человека. Они полагают,что это поможет вылечить ожирение.

Сенсацией стало сообщение («Новый Ученый») о том, что трупы могут стать прекрасным источником донорских органов и стволовых клеток даже через 5 дней после смерти человека. Мало того, отсутствует реакция отторжения.

Ученые из Университета Кэйо доказали, что стволовые клетки помогут при облысении.

В США разработана новая технология (устройство) визуализации, использующее видимый инфракрасный свет для получения изображений пигментных нарушений кожи (рака кожи или доброкачественных поражений). Чувствительность 85%. Исследования пока не перешли в стадию клинических испытаний.

Одним из перспективных методов облегчения головных болей и мигреней считается использование нейростимуляторов. В США изобретен электронный аспирин. Имплант размером с миндальный орех, блокирует болевые сигналы. Нейростимулятор помещают в верхней десне с касанием нервного узла. Управляется пациентом дистанционно. Начались клинические испытания.

Продолжается работа по созданию роботов для армии и для медицины (пока в качестве помощников для врача).

Изобретение, сделанное членами сообщества Фри Арт и Технологии (ФАТ) подарило «вторую жизнь» полностью парализованным людям. Ученые создали технологию, с помощью которой любой человек при помощи глаза может общаться с другими людьми. Это камера-сканер с программным обеспечением дает возможность парализованному рисовать на компьютере направлением взгляда. Цена устройства 50 долларов. Программное обеспечение – бесплатно.

Американке, родившейся с дефектом ног, которые в годовалом возрасте ампутировали ниже колен сделали 12 пар ног разного назначения. С их помощью девушка может менять свой рост, установила три мировых рекорда в беге на короткие дистанции и прыжках в длину. У нее есть ноги, которые не отличишь от настоящих (с ногтями, педикюром, фолликулами волосков), есть и «модельные ноги» , «ноги гепарда» и др.

Создан слуховой аппарат «Солнечное ухо». Цена 100 долларов. Работает на солнечной батарейке, рассчитанной на три года . Проблемой слуха страдает 600 млн чел. (по другим данным, около 278 млн) в разных странах, но могут себе позволить приобрести обычный слуховой аппарат только 8 млн человек. В США примерно пятая часть населения в возрасте от 12 лет страдает от нарушения слуха.

Напомню, что звуковые сигналы, поступающие в наш мозг, первоначально проходят обработку во внутреннем ухе, где пучки протеиновых волокон преобразуют упругие колебания звуковых волн в электроимпульс. Толщиной эти волокна всего 4 нанометра, а их длина около 160 нанометров (нанометр – одна миллиардная часть метра). Ворсинки настолько хрупки, что при повреждении их части от прослушивания, например, громкой музыки или использования айПода, звуки этого мира могут пропасть навсегда.

Ученые Стендфорского Университета научились выращивать клетки, подобные ворсинкам человеческого уха, что помогает вернуть слух. Но и это пока не имеет широкого распространения (вернее, – далеко до него).

Ученые из медколледжа Уэйк Форест разработали технологию восстановления кожи на поврежденных участках тела с помощью струйной печати и прямо на теле пострадавшего. Эксперимент пока проводится на мышах. Биопринтер не оставляет шрамов.

Ученые США нашли способ помочь людям регенерировать утраченные части тела. Так, одному из солдат, потерявшему 70% ноги, грозила ампутация, но был использован метод внеклеточного матрикса – использован кусочек мочевого пузыря свиньи в комплексе с физической терапией. В результате регенерирована большая часть ноги, что сделало ее сильной и здоровой.

Разработана масс-спектометрия для быстрой идентификации бактерий.

Разработаны лекарственные препараты для больных раком простаты, что позволяет перевести рак в управляемое хроническое заболевание.

У врачей появилось техническое средство для диагностики меланомы на ранних стадиях – ручной сканер (использованы военные технологии для навигации ракет). Без биопсии можно анализировать родинки и подозрительные участки кожи. Результат можно получить менее чем за минуту и назначить лечение.

Изобретен фемтосекундный лазер лечения катаракты.

До недавнего времени до 40% донорских легких нельзя было использовать для пересадки. Теперь предполагается, что проблема может быть решена с помощью метода перфузии легких (устранение повреждения в спецкамере за 4-6 часов). На легочную трансплантацию очередь из 100 000 американцев.

Аневризма аорты – паталогическое выбухание стенок аорты, могущее привести к внезапной смерти. Симптомы: нарушение циркуляции крови, сдавливание органов, окружающих аорту. Иногда смптомы отсутствуют. Основное лечение аорты – хирургическое. Новые стенты позволяют лечить сложные аневризмы.

3Д маммография или томосинтез – новая диагностическая технология. Она не заменяет традиционную маммографию, но уточняет обследование. Это рентгеновские снимки под разными углами, объединенные в 3Д изображение. Позволяет избегать повторных процедур.

На рынке может появиться искусственная поджелудочная железа. С помощью прибора, размером с сотовый телефон, размещенного в кармане или на поясе, под кожу пропускается два тоненьких устройства: для измерения сахара в крови и для поступления инсулина.

Также на рынке появятся таблетки для похудания (контролирующие аппетит).

Мэрилендский университет разработал новое вещество, включающее наночастицы для пломбирования зубов и уничтожения болезнетворных бактерий, а также – реминерализации эмали.

Ученые США сделали открытие, которое возможно окажет помощь в лечении болезни Альцгеймера. Они определили генетическую мутацию и пожелали создать вакцину для воздействия на ген в целях предотвращения развития болезни.

Аналогично – вакцина от болезней сердца (аутоиммунные заболевания).

Используя цифровую технологию, в Калифорнии создали пилюлю памяти. Проглоченная пилюля (чип) посылает сигнал на прикрепленный к руке пластырь, а он в свою очередь переадресует его на компьютер или мобильный телефон. Так, сложным путем решается проблема, о которой Жванецкий говорил: наконец, нужна таблетка, чтобы не забыть, когда принимать таблетки (и это почему-то вызывало большой смех в зале, – вероятно, от незнания проблемы).

Занятия физкультурой, диета не всегда эффективны при лечении диабета второго типа. Если человек приобрел 50 или более килограмм сверх идеального веса, избавиться от него довольно сложно. Лекарства для лечения диабета тоже не дают желаемого результата. А это влечет за собой инфаркты и инсульты. Потому придумали бариатрические операции, позволяющие значительно уменьшить размер желудка.

Лазерная технология приводит к быстрому эффекту похудания.

Американские ученые смогли выявить генетическую мутацию, которая приводит к злокачественной опухоли мозга.

Инженеры Стэнфордского университета разработали уникальный беспроводный микропейсмейкер вместо больших и громоздких.

Найден новый метод определения злокачественной опухоли толстого кишечника. Теперь колоноскопия не нужна. Вместо нее используется анализ стула.

Создан ингалятор для больных с опухолью легких.

Для лечения псориаза (им страдают более 5 млн американцев) создано лекарство (бриакинумаб), способное очистить пораженные участки кожи на 75%.

Существует немало новых разработок лекарств, которые фармацевтические компании считают достижениями. Однако, я уже дал оценку лекарств и потому не буду давать характеристику каждому из них.

В РФ используются в хирургии кетгут-саморассасывающаяся нить из очищенной ткани животных. Это позволяет вытеснить более дорогие заграничные продукты. Но в США уже переходят на клей даже для склеивания кровеносных сосудов.

Эйдховенский технологический университет разработал плазменную иглу, позволяющую избавляться от опухолей, зубных камней или тромба очень быстро.

В Кемерово проведена операция эндооперирования пяти пястнофаланговых суставов одновременно.

Амурские микрохирургии отпиленную кисть руки законсервировали и вместе с больным отправили в хирургический центр, где кисть пришили. Однако, нет уверенности, что пациент сохранит способность хватать и удерживать предметы.

Уникальную операцию провели в США, пришив ребенку голову.

В Технологическом Университете Чалмерза разработаны роботизизированные протезы, которые можно контролировать силой мысли.

Английские и российские ученые разработали синтетические аналоги кожи человека, что позволяет восстанавливать форму лица даже детям. С помощью лазера каждое лицо выкраивается (вырезается) персонально с учетом его уникальности.

Хирурги из Новосибирска сделали уникальную операцию – мужчине вырастили новый нос.

В Новой Англии девятилетней девочке пересадили 6 органов, пораженных раком (пищевод, печень, желудок, селезенка, поджелудочная, тонкий кишечник).

Испанские хирурги пересадили правую руку на место левой. Также одновременно пересадили обе ноги.

Бельгийские медики впервые успешно пересадили яичник одной сестры другой, а также костный мозг.

Немецкие врачи пересадили обе руки, которые фермер потерял в результате несчастного случая. Операция настолько удачна, что пациент не только сам себя обслуживает, но и ходит в тренажерный зал.

Австралийские ученые испытывают препарат, не дающий телу отторгать пересаженный костный мозг, что в корне меняет трансплантологию.

Созданный в 60-е годы в США препарат Зебуларин оказался предотвращающим отторжение пересаженной ткани и помогающим диабетикам 1 типа, больным ревматоидным артритом.

Французские хирурги осуществили пересадку пациенту предплечий и части лица.

В Сан-Франциско заключенному поставили новое сердце бесплатно. Подобных операций проведено тысячи. Имеют место случаи отторжения. Проблема – в острой нехватке доноров. Многие так и не дождались такой операции. А уникальность в том, что пациент – заключенный, а на очереди 500 человек только в этом штате, причем честных, не судимых. Кроме того, такая операция стоит миллион долларов. Можете себе представить страсти вокруг этого случая.

Британскому мальчику вырастили трахею из его собственных стволовых клеток.

В США разработана вакцина-имплантант против меланомы. Она выпускается в виде полимерной губки размером с ноготь на пальце руки и имплантируется под кожу. Иммунные клетки привлекаются к этому месту и перепрограммируются, затем оседают на раковые клетки и убивают их. Эксперимент пока проводится на мышах.

В Университете Ноттингем Трент для тех, кто страдает сердечной недостаточностью, разработан имплант на батарейке, напечатанный на трехмерном принтере на основе МРТ–сканирования пациента. Но замена аорты меняет кровоток, и это может ускорить развитие атеросклероза, приведет к аневризме. Ученые работают над совершенствованием импланта и, в частности, над минимизированием энергозатрат батареек.

В Саратовском техническом госуниверситете запатентован протез, упрощающий процесс ходьбы, помогающий более быстрому заживлению ран.

В Калифорнии хирурги пересадили гортань, и пациентка вновь может говорить.

Японские ученые изобрели устройство, встраиваемое в больного и работающее на принципе разложения глюкозы витамином К3, имеющимся в организме. Такая батарейка может обеспечить энергией водители сердечного ритма, датчики уровня сахара в крови и другие имплантируемые приборы.

В Лондоне сделана пересадка колена, взятого у трупа. В отличие от пересадки других органов, для пересадки ткани не требуется строгое соответствие донора и реципиента.

Французские медики сделали пожилому мужчине пересадку части искусственных дыхательных путей.

В США ребенку установили стволовой слуховой имплантат в мозг.

Японцы разработали 100 видов экзоскелетов, которые возвращают не только свободу передвижения пациентам, но и делают человека сильнее, выносливые, и это особенно важно для солдат.

В Университете Вэйк Форест создан искусственный яичник.

Американские биологи вырастили полноценную почку, но, опять же, к моему постоянному возмущению, успешно пересадили ее крысе. И это в то время, когда люди мрут как мухи из-за вышедших из строя почек. Полагаю, необходимо просто прекратить финансирование на такие эксперименты, и это ускорит процесс испытания подобных успехов на людях. Мало того, следует всячески стимулировать опыты на добровольцах.

Сотрудники Питсбургского института изобрели коленные импланты с сенсорами и микрокомпьютером.

В Великобритании разработан самый совершенный протез руки (цена 8 500 фунтов), позволяющий шевелить всеми пальцами и осуществлять движения типа поворота ключа в замке.

В Киото (Япония) осуществлена трансплантация клеток, вырабатывающих инсулин.

Российские врачи делают уникальные операции на сердце (имплантация искусственного клапана).

В Германии (при финансировании США) ведутся работы по регенерации конечностей и других частей тела (по примеру саламандры). Предполагается, что эксперимент займет 15-20 лет. Пока научились наращивать лишь фаланги пальцев с сохранением их формы и папиллярного узора.

Российские ученые создали новую методику выращивания сосудов. Внутримышечно вводится взвесь – несколько инъекций и вырастают новые сосуды. Метод помогает людям с поражением сосудов нижних конечностей при атеросклерозе, диабете и др.

В Манчестере хирург решает проблему потери волос в результате аварий или выдергивания из-за стресса и психических отклонений.

Европейские ученые разработали устройство, позволяющее изучать нервные клетки в мозге. Имплантируемое устройство одновременно вводит жидкость в отдельные клетки, подсвечивает их и записывает электроактивность. Лазерные импульсы устройства позволяют влиять на нервные клетки, контролировать состояние пациентов с тревожностью, депрессией.

Сотрудники университетов Эдинбурга и Саутгемптона разработали материал, структура которого напоминает соты, что позволяет клеткам задерживаться в определенном месте. Прикрепляясь к материалу, стволовые клетки автоматически превращаются в клетки костной ткани. Это спасает людей с остеопорозом. У них на месте старых изношенных костей вырастут новые, а каркас растворится. Это также заменит металлические и керамические импланты, заменяющие тазобедренные суставы и кости, со временем изнашивающиеся. Метод в стадии пробных локальных испытаний.

Турецкие хирурги впервые пересадили пациенту все 4 конечности от умершего человека. Однако, позднее пришлось удалить левую ногу, так как сердце и сосудистая система не справлялись и не могли поддержать жизнь в ноге.

В Лондоне разработан протез, который вживляется в кость. Использована технология, аналогичная прорастанию рогов оленя сквозь мышцы и кожу. Полное вживление искусственного пальца позволяет соединить протез с нервными окончаниями, что позволяет управлять им.

Польские хирурги пришили пациенту язык, сделанный из его собственных ягодиц. Прежний был удален из-за поражения раком.

В Бристоле у больного в ребрах обнаружили опухоль в полтора килограмма. Она давила на селезенку, и ее удалили, но появилась проблема восстановления грудной клетки. Удаление раковой опухоли потребовало удаления выстилки левого легкого, шести ребер и части диафрагмы. Принято решение имплантировать 25-сантиметровую вставку из пластиковой сетки, заполненной акриловым цементом. На восстановление диафрагмы пошли мышцы плеча.

В Китае мальчику интегрировали титановую маску, чтобы скрепить кости лица.

В Сингапуре пастору успешно пересажены сердце и печень. Стоимость такой операции примерно 150 000 долларов. В мире проведено около полутора тысячи пересадок печени (более половины из них – в Португалии и Франции). Одновременная операция на печень и сердце имела место 17 раз. Система здравоохранения Сингапура – одна из лучших в Азии.

В Италии провели комплексную операцию по пересадке донорского желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки и всего остального кишечника.

В медицинском центре Уэйк Фореста удалось создать работающий анальный сфинктер, что позволит лечить недержание. Для этого ученые использовали материал, забранный в ходе биопсии, из него изолировали клетки гладкой маскулатуры и размножили их. Форму в виде кольца заполнили слоями данных клеток вместе с нервными клетками, полученными от мышей, поместили в инкубатор на 9 дней. В целом на готовый сфинктер ушло почти полтора месяца, и он ничем не уступал изначальному.

Врачи из Китая и Гонконга провели несколько операций по пересадке донорских межпозвоночных дисков. Важно, что диски взяты у погибших людей. Также ведутся работы по внедрению в пересаживаемые диски собственных стволовых клеток пациентов.

Во Франции проведена вторая операция по частичной пересадке лица (нос, щеки и подбородок). Аналогичная операция была сделана в Китае охотнику, пострадавшему в схватке с медведем. Тут тоже важно, что ткани для пересадки были взяты у мертвых доноров.

В Красноярске ученые создали биоматериал, способный заменить костную ткань и восстановить кровеносные сосуды. Уникальность в том, что материал не из синтетических веществ, а из микроорганизмов. Он способен распадаться в окружающей среде и биосовместим.

В Глазго создано устройство размером со спичечный коробок, имплантируемое под ключицу и способное излечить от паралича, вызванного инсультом. Прибор стимулирует блуждающий нерв, передающий информацию к мозгу и от него. Испытывается на добровольцах.

В Лос-Анджелесе делают операции с помощью иглы и нити – заплатка (пластинка 2 х 2см.) из ребристого пропилена пришивается к поверхности языка шестью стежками. Это затрудняет прием пищи, делает его болезненнам, зависящим от продуктов, заставляя переходить на протертые и жидкие блюда. Это позволяет быстро избавиться от жировых отложений и сбросить вес. Однако, методика пока не одобрена Комиссией по контролю из-за боязни побочных эффектов (отек языка, затруднение речи, нарушение сна). Вероятно нужен поиск путей избежания этих эффектов.

Ученые из Университета Пенсильвании определили, что кишечник содержит клетки, способные превратиться в клетки, вырабатывающие инсулин. Диабет можно вылечить, пересадив островковые клетки, регулирующие уровень сахара. Можно также использовать стволовые клетки для создания бета-клеток, но эти возможности ограничены ресурсами. Поэтому ученые клетки кишечника превратили в ацинарные клетки поджелудочной железы. В результате они приобрели черты бета-клеток. Опыты проводятся, опять же, на мышах.

В очередной раз замечу, что я бы не стал это считать достижением медицинской науки, потому что опыты на животных можно проводить десятилетиями, тратить время и огромные деньги, получать ученые степени и звания, а люди будут продолжать умирать сотнями тысяч и миллионами.

Американские ученые создали имплант, содержащий популярнейшую приправу карри, для борьбы с опухолями молочной железы. Оказалось, что эта приправа замедляет рост злокачественных клеток.

Поражение легких, рак легких – проблема нескольких десятков тысяч американцев и хирурги положили начало пересадки этого органа.

Ученые штата Джорджия создали искусственные кости, обладающие таким важнейшим качеством, как способность срастаться с тканями организма (сухожилия и мускулы). Испытываются на животных. Но этим заинтересовался Пентагон и даже анонсировал создание специнститута регенеративной медицины, который должен заняться технологиями применения стволовых клеток, созданием комплексных систем для восстановления кожи, мышечных и костных тканей. В перспективе планируется создание фрагментов тела – пальцы, нос, уши и др. На 5 лет выделено финансирование в размере 250 млн, и потому есть надежда на

то, что (совместно с другими университетами, лабораториями) процесс ускорится и мир получит планируемое, а возможно и другие важные результаты.

Французские хирурги успешно выполнили полную пересадку тканей лица, включая веки и слезные протоки. Полная пересадка лица сделана в Барселоне и в Бостоне.

Храп может привести не только к недовольству окружающих, но и к опасному расстройству – апноэ сна. Изобретатели предлагают устройство, напоминающее кардиостимулятор (Хайпоглоссал) и помещающееся под язык. Оно работает когда человек спит, контролируя мышцы языка и стенки дыхательных путей. Устройство очень маленькое и не мешает, но для установки источника энергии потребуется операция по вмонтированию его в грудную клетку и соединене проводами, пропущенными под кожей. Также в трахее монтируется сенсор, оценивающий дыхание человека по изменению давления в горле. Несмотря на то, что качество жизни с таким устройством повышается, не думаю, что за ними стоит очередь. С моей точки зрения оно очень несовершенно, и источник питания следует искать в самом организме.

В Калифорнии пытаются получить искусственные яички, способные вырабатывать сперму. То есть, это система способная производить сперматозоиды. Это очень важно для тех 15% пар, которые бесплодны. Сложность в том, что нужно не только разделить хромосомы пополам, но поместить ДНК в клетку нужным образом.

Сотрудники Университета Гетеборга и госпиталя Шалгренска вырастили вену из стволовых клеток девочки и подсадили ей же этот имплант. Кровоток между печенью и кишечником у нее был нарушен, и ей грозила смерть. В качестве основы взяли вену умершего человека, очистили, каркас покрыли стволовыми клетками девочки, полученными из костного мозга.

Даже в ТВ-новостях часто приходится слышать о скандалах, связанных с гелевыми имплантами груди, с дигнозами рака, заражением крови и др. Силиконовый гель французской компании (ПИП) оказался еще и токсичным (канцерогенным) и чаще других рвущимся (до 30%, а установлено их было 240 000). А парадокс в том, что британская комиссия признала их не причинящими особого вреда здоровью женщин?! А тысячи женщин из 60 стран мира думают как им быть с этой бомбой замедленного действия. Француженок призвали избавиться от имплантов, компенсировав расходы на операцию. Кстати, более дорогие импланты других фирм разрываются лишь в 2 раза реже, что тоже плохо, но женщины идут на риск. Я это к тому, что эта сфера операций нуждается в большой работе по поиску путей совершенствования формы груди методами без имплантов.

Аргентинским врачам удалось сделать пересадку печени беременной женщине, сохранив жизнь ей и ребенку. Всего в мире было проведено 14 таких операций (в Чили, Японии, Великобритании).

В лаборатории Гарвардского университета и Массачусетского иехнологического института синтезированы электропроводящие полимеры-полипирролы, заменяющие нервные волокна. Это важно для лечения парализованных людей, которых можно поставить на ноги. Но, опять, это пока лишь опыты на животных.

Ученые из UC Davis Department of Biomedical Engineering разработали технологию выращивания из стволовых клеток хрящевой ткани. Хрящ пока лишен способности к самовосстановлению. Но есть надежда, что ученым удастся преодолеть это явление путем создания клеточных продуктов для регенерации хрящевой ткани.

Британские ученые создали искусственный желудок, позволяющий более предметно изучать процессы пищеварения. Фармацевтам это поможет наблюдать за усвоением их препаратов, и какие побочные эффекты возникают в желудке. Он также поможет изучать различные желудочные заболевания. Некоторые светлые головы полагают, что он поможет отказаться от некоторых опытов над животными. На нем можно проверять переваривание пищи.

Но мне представляется, что этот «живой тренажер» недостаточен для фармацевтов в плане того, что побочные эффекты подавляющего большинства лекарств только в желудке определить не возможно, так как их действие распространяется на весь организм.

Ученые университета создали искусственную кожу при помощи тканевой инженерии на основе арагозо-фибринного биоматериала. Это позволяет избавляться от использования животных в лабораториях. А использован человеческий фибрин из плазмы здоровых доноров. Важно, что не обнаружено отторжения и расхождения или инфекции. Эта кожа имеет дерму, обладает сопротивляемостью, прочностью и эластичностью. Она похожа по функциональности на обычную человеческую кожу.

В Европе протестирован желудочный имплатат, заставляющий мозг думать, будто организм уже насыщен. Его цена 16 000 долл.

Японские и американские ученые пересадили людям ткани, выращенные из искусственных многофункциональных стволовых клеток неэмбрионального происхождения. Функции сердца восстановили, подсадив пациенту ткани сердечной мышцы, полученные из индуцированных стволовых клеток, источником которых послужила удаленная печень больного.

Исследователи из Университета Ньюкасла вырастили функционирующие фрагменты ткани печени из стволовых клеток пуповинной крови.

Университет Буффало занялся разработкой системы, имплантируемой в тело для лечения диабета и сердечной недостаточности. Смысл – передача информации между имплантатами и стимуляторами при помощи ультразвука (беспроводная сеть).

В Индии разработана технология, предотвращающая отторжение пересаженного органа, за счет внедрения стволовых клеток донора.

В Китае овце пересадили искусственное сердце.

В Стокгольме впервые провели операцию по пересадке полностью синтетического органа, созданного из стволовых клеток самого пациента. Трахеи за несколько лет пересадили 10 пациентам, но для этого использовали донорские органы.

В Массачусетском госпитале вырастили человеческое ухо из стволовых клеток, готовое к пересадке людям.

Американские ученые создали искусственную 3Д-почку, что позволит избавиться от необходимости донорских органов. Из больной почки берется образец ткани небольших размеров, а далее работает трехмерный компьютеризированный принтер, воспроизводящий структуру органа, создавая его точную копию за 6-7 часов.

Уникальную технологию тканевых биоконструкторов разработали ученые Томска и Риги. Она позволяет сращивать органы частей тела с имплантатами, и по структуре они похожи на ткани человека.

В Манчестере проведена трансплантация легких.

Там же создан имплант, позволяющий получить идеальный загар на три месяца. Размер его с рисовое зернышко. Он высвобождает препарат, заставляющий кожу менять цвет, стимулируя выработку меланина. Это позволит тысячам любителей загорать в соляриях, избавиться от рака кожи.

Имплантат размером с рисовое зернышко до 6 недель может высвобождать стероидное средство для лечения блокады носовых пазух.

В Колумбийском университете путем превращения одного типа клеток в другой, удалось получить легкие, которые не отторгаются.

В Сиэтле разработаны методы клеточной терапии, когда перед пересадкой органа реципиенту вначале пересаживают стволовые клетки донора, которые «приучают» к себе другой организм. Это позволяет избавиться от лекарств, которые пациенты, получившие новые органы, принимают для профилактики отторжения и имеющих много побочных эффектов (меняется настроение, возрастает кровяное давление и уровень холестерола, становятся более хрупкими кости).

В Бостоне тоже придумали метод пересадки органов без использования лекарств для приживания органов и вредящих здоровью.

В Айове создан биопринтер, оборудованный двумя «руками». Конструкция позволяет соединять вместе разные типы человеческих тканей, облегчая производство органов, хрящей и мышц.

Вообще-то, я считаю, что можно создавать своеобразные «Шивы» или «спруты», то есть многорукие устройства-роботы для выполнения сложных работ.

В Италии, Кливленде и др. ведутся работы по пересадке головы. Главная трудность – в соединении спинного мозга и донорского тела (в зоне ниже пересаженной части развивался паралич). Оба пациента должны быть в операционной, голову надо охладить до 12-15 градусов Цельсия, донорское тело тоже надо охладить, и на операцию дается только один час. Цена такой операции 10 млн евро. Естественно, что процесс пока далеко не отработан. Практику отрабатывают на животных.

В госпитале Дзюнтендо доказали, что классическая музыка помогает грызунам после операции по пересадке сердца жить в 2 раза дольше, чем те, которым музыка не включалась. Я не считаю это особым достижением современности, так как более полувека назад в СССР было доказано, что музыка благотворно влияет на жизнь здоровых и больных людей, рост растений, а я использовал функциональную музыку в своих исследованиях для повышения производительности труда работников на предприятиях.

Ведутся работы по созданию искусственной почки, которая не будет имплантироваться, а ее можно будет носить на себе. Кроме того, ее хотят пересадить свиньям. Цель – создать почку, которая будет работать более 10 лет.

В Йельском университете ведутся исследования по определению возможности пересадки мозга. Пока эта проблема не решается. Не найден способ соединения нервных волокон пересаженного мозга с собственным спинным мозгом пациента. Потому травмы мозга обычно неизлечимы. Проблема также в том, что по своему поведению, характеру пациент становится похожим на донора. Ученые используют выражение «личность» изменится». Я избегаю употребления слова «личность» в общей массе пациентов. Его можно применить лишь в конкретной именной ситуации. Чтобы понять это лучше, – читайте мою книгу «Личность»...

Так как ведутся работы по созданию искусственного мозга и роботов с биологическим мозгом, то не сомневаюсь, что такой функциональный гибрид будет создан в ближайшие годы.

Пока же на людях и животных с повреждениями мозга удается восстановить утраченные воспоминания.

Так как в качестве доноров часто выступают свиньи, то китайские ученые начали работы по выведению генетически модифицированных свиней для получения органов для трансплантации людям. Я мог бы приводить еще массу примеров, но не буду по разным причинам, и, в частности, потому, что пока эта книга выйдет в свет, будет немало новых начинаний (исследований и хирургических успехов). Кроме того, я уверен, что большинство упомянутых исследований и операций не имеют дальней перспективы. Приведенный перечень свидетельствует об огромном географическом разбросе исследований и хирургических достижений, и отсутствии координации исследований. Но он поможет вам иметь представление о них на случай проявления интереса, использования и совершенствования достижений в медицине. Для пациентов, ищущих спасение, назову цены (которые будут меняться) некоторых операций : одно легкое – около 300 000 долларов; сердце – около 450 000 долл; печень – около 390 000 долл.; роговица глаза – около 19 000 долл.; почки – около 200 000 долл.; костный мозг – от 200 000 до 400 000 долл.; поджелудочная железа – около 270 000 долл. (чаще всего цены договорные). При этом хочу предупредить, что далеко не все органы приживаются или долго служат. Например, с новыми легкими пациенты живут более 3 лет только в 60-90% случаев. Часты инфекционные заболевания. С печенью прожить хотя бы год удается 25-80% пациентов. В течение 5 лет умирает половина пациентов с пересаженным кишечником и т.д. Я – семь лет клиент диализного офиса и знаю, что есть пациенты, которые около 20 лет используют процедуры, и сохранили даже

работоспособность и были те, кто после пересадки почек в первые же месяцы умерли, причем, в молодом возрасте. Стоит ли рисковать? Многие пациенты слепо верят в медицину, живут верой и надеждой, идут на риск ради того, чтобы прожить лишний годочек. Что ж, каждый решает это для себя сам. Но я советую помнить и о том, что после пересадки органов вы можете оказаться в положении обузы для своих близких и для самого себя.

Тем не менее, пока дело налажено так, что органов катастрофически не хватает, и каждая страна решает проблему по-своему. Десятки и сотни тысяч пациентов умирали, не дождавшись операции. Растет черный рынок органов. Преступники широко пользуются им, так как, например, операция на замену почки стоит 200 000 долл., а приобрести ее можно за 5 000 и даже дешевле. Существуют международные схемы преступной торговли. На преступления идут врачи, используя пациентов на органы, и фиксируя их смерти якобы по причинам болезней. Продают почки, например, люди, остро нуждающиеся в деньгах. Большие возможности получения органов есть в горячих точках, где ежедневно гибнут военные и гражданские лица, или пропадают без вести. Законодательство в этой части не совершенно. В разных странах это этическая проблема, некоторые считают, что торговлю органами следует узаконить, сделать официальной. Большим шагом вперед является то, что трупы стали использоваться как сырье, что ученые учатся создавать ткани и органы для пересадки, которые не отторгаются организмом пациента.

Очереди на органы растут и даже удваиваются с годами. Это сподвигло ученых широко использовать свиней. Некоторые прыткие головы даже сочли свинью – надеждой человечества. И если проблема отторжения уже многими учеными и врачами решается, то есть боязнь, что с органом, пересаженным от свиньи, пациент рискует стать свиньей по поведению, и потому стоит вопрос внедрения свинье человеческих генов, и изъятия генов, отвечающих за выработку сахара на оболочке гена, который запускает иммунную систему человека – отторжения ткани. Подчеркиваю, что процесс этот длинный по времени. Уже проще и быстрее можно создать искусственного человека и безболезненнее, чем натуральным. Например, овечка – клон №1, была результатом 277-й попытки. Долгие годы пересадки разных органов свиньи продлевали жизнь человека лишь на час – сутки. Проблема была не только в отторжении, но и в вирусах, от которых трудно полностью избавиться, и которые могут передаваться по наследству. Я уже упоминал, что импланты привели многих женщин к беде. Некоторые женщины с имплантами груди покончили жизнь самоубийством. Проблема в том, что доноры бывают разного возраста, разного состояния здоровья (в том числе, больных раком и другими наследственными заболеваниями), и это тоже риск для пациента – спасли от одного, привили другое. Женщины, использующие донорские яйцеклетки при процедуре ЭКО, находятся в опасности. В частности, возникают проблемы с почками из-за преэклампсии, а врачи тут пока беспомощны и вызывают преждевременные роды. Опасны искусственные суставы, они могут крошиться, вызывая систематическое отравление.

Несмотря на то, что человека можно собрать из запчастей, система пересадки органов находится в кризисе. Напомню, что эксперименты по пересадке собачьей головы начались в России в начале прошлого века и успешно прошли в 1954 г. В годы Второй мировой войны в Германии велись тайные исследования с гильотированными в тюрьмах головами. Современная проблема мною тоже названа – это закрытость информации врачами, пренебрежение клятвой Гиппократа и др.

Заслуживает внимание и тот факт, что многие мошенники обещают органы и договоренности о пересадке, берут деньги и ничего не делают. Таких покупателей 75%. Самый распространенный прием – выйти на донора, представиться посредником, предложить регистрацию в базе данных доноров и продвижение анкеты на зарубежных сайтах. Регистрация – платная. Некоторые покупатели попадаются на этом неоднократно. Причины разные: время идет, вопрос очереди долго решается (тем более, – жульнической), а близкий человек умирает. Это самое то, что требуется жуликам. Вам могут сказать, что надо срочно оплатить стоимость органа, его доставку из какогото города (страны) и ждите...

Изготовление тканей и органов позволяет обойтись без клонирования и поставить процесс на поток, спасая сотни тысяч больных. Но, на мой взгляд, клонирование и вмешательство в гены –это перспектива получения человека с новыми качествами, в том числе, освобожденного от наследственных и др. болезней.

Еще раз подчеркиваю, что вся система рассчитана на удержании пациентов в постоянном напряжении и надзоре над ними, так как даже удачно проведенная операция без побочных эффектов, все равно привязывает вас к необходимости частых визитов к врачам или врачей к вам домой.

Итак, «чудеса» пока делают отдельные хирурги и ученые. Но исследования ученых носят замедленный разрозненный несистемный характер даже в пределах государств и многие из них не перспективны. Главный их недостаток – они направлены на поиск путей поддержания больных людей. И пока этот поиск ведется, – миллионы людей умрут, не дождавшись положительных результатов. Достижения важны, но до тех пор, пока медики с фармацевтами не перестанут игнорировать и бойкотировать альтернативную медицину, и пока медицина не займется вплотную методами медицины будущего, о чем см. в конце книги .

КАЛЕЙДОСКОП БОЛЕЗНЕЙ. СТАРИКИ И ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО

Число людей старше 65 лет увеличивается и вскоре превзойдет количество детей в возрасте до 5 лет. Предполагается, что 2040 году численность стариков почти удвоится и составит 1,3 млрд чел. и это – проблема, так как увеличатся расходы на пенсии, услуги здравоохранения и др., что также скажется на экономике и социальных проблемах.

По данным ВОЗ земляне (в среднем) живут от 35,3 (Ботсвана) до 79,2 (Франция) лет.

Благодаря описанным стараниям медицины и среде, выживаемость несколько увеличились, в том числе с тяжелыми недугами. Мутации передаются новым поколениям, что ведет к вырождению человечества. Примечательно, что через 50 лет в 15 раз возрастет число тех, кому будет 100 лет и больше. Причем, мужчин в этой группе окажется на 20% меньше. Лозунг: «Берегите мужчин!» актуален. Для многих человеческий век может достичь или приблизиться к «библейскому» – 120 лет. Если Бальзак и Л. Толстой писали о 26-35-летних женщинах как о «немолодых», то ныне мы наблюдаем, что в этом возрасте они только начинают обзаводиться семьями, отделяться от родителей, рожать детей. А старики стали более активными, и это заметно на туристах Запада. Потому, в очередной раз хочу отметить имеющую место дискриминацию по возрасту, имеющую место и в РФ. Мало того, она даже закреплена Конституцией, что дает возможность работодателям вдвое (по сравнению со средней продолжительностью жизни) сокращать прием на работу людей по возрасту, а это значит, что резко падает соотношение числа работающих и не работающих. За этим следуют неприятные последствия, когда грамотные и опытные трудоспособные люди после 40-50 лет не находят работу и деградируют. Если в некоторых странах Запада старость – радость, то для россиян – горе.

Я уже показал, что врачи могут заменить любой орган человека, продлив жизнь. Но у человека старше 60 лет распознают не менее трех заболеваний. Некоторые ученые считают, что наш биологический запас прочности клеток составляет 210 лет, но мы сокращаем его сами за счет образа жизни и психологических нагрузок, в частности. Они утверждают также, что каждый лишний килограмм веса старит организм на 3 месяца.

Замечу, что наша телесная старость воспринимается как само собою разумеющееся, а с интеллектуальной сплошные проблемы. Именно с интеллектом связано, хочет или не хочет человек умирать, жизнь – в радость, или среда и болезни довели до отчаяния, и жизнь отупляется, становится в тягость.

Я наблюдаю, что рост продолжительности жизни ведет к мировому коллапсу по многим причинам и, в частности, неготовности нас самих к этому. За 150 лет продолжительность жизни

увеличилась в 2 раза, но количество рабочих мест не успевает расти, а экономика не позволяет обеспечить достойный уровень жизни всем, особенно, – безработным, старикам и детям. Мало того, технический прогресс (роботизация, в частности) усугубляет этот процесс. Мы сами себя ставим «на выживаемость» и одновременно ищем пути продления жизни. То есть, стариков делаем моложе, отодвигая на годы представление о старости.

В целом, я характеризую старость – как болезнь. Медицина за этим не поспевает, хотя и дает немало и часто абсурдных рекомендаций по продлению жизни.

Приведу наиболее распространенные.

КАЛЕЙДОСКОП РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОДЛЕНИЮ ЖИЗНИ

– В поисках бессмертия многие размечтались о таблетке бессмертия, а самые недалекие даже предположили, что такая таблетка будет создана через 5-10 лет, в худшем случае – через 50 лет.

Господа ведущие российские специалисты (биохимик В. Скулачев и биолог А. Оловников со товарищи), вы абсолютно никудышние специалисты. Прошло 12 лет со времени обнародования вашей глупости, а таблетка не появилась. Не появится она и через 50 лет.

Красиво обыгривать любую мысль на животных (в данном случае на рыбах и моллюсках) – это прием, используемый многими (я им тоже пользуюсь), но это не тот случай, который позволяет академику (мировой величине Скулачеву) говорить, что «Ученые начали проверку «таблетки бессмертия». Вместо «ионов Скулачева», могу уже предложить таблетку-пустышку и назвать ее если не «таблеткой бессмертия», то «таблеткой от старости» и дурить народ, а через десяток-другой лет заявить, что что-то там помешало.

Меня поражает и то, что академик ставит главной целью – убедить коллег, что смерть и старение человека запрограммированы, а не является лишь результатом накопления поломок и износа организма.

Господин академик, это давно известно, и очередное удивление вызывает уровень знаний ваших коллег. Ваш успех 1971 г. основан на показе возможного количества раз размножения клетки и через 25 лет подтвержденный. То же относится к определению механизма самоликвидации – апоптозу. Это позволило считать вас человеком с фантастической научной интуицией. И напрасно.

Оловников продвинулся несколько дальше и заявил, что теломеры прекрасно подходят на роль счетчиков времени, регулируя старение, но оказалось, что это не так. Он полагает, что следят за возрастом хрономеры – небольшие клеточные структуры, состоящие из одинаковых, многочисленных генов. На пике биоритмов специальные ферменты откусывают у хрономер один ген. Клетка с уменьшением генов посылает более слабый сигнал гормональной системе, управляющей всеми органами и заставляя их болеть – терять клетки. Чтобы систему сделать бессмертной, нужно или отключить проклятый счетчик или научиться «заводить» биологические часы. То есть, восстановить длину хрономер.

Скулачев согласился с ним, но счел, что поиски счетчика – долгий путь и предложил перекусить проводки у часового механизма с бомбой смерти, отсечь часы от организма, чтобы не дать гармональным сигналам «из центра» пагубно влиять на наши органы. Для этого он получает патент на формулу спецвещества. Но, как я уже подчеркнул, он не только не уложился в обещанные сроки получения таблетки бессмертия, но и значительно превысил их. «Экскремент» продолжается.

– Другие ученые скромнее и гонятся за созданием «таблетки от старости» или просто за долголетием.

Открытие цитаминов; теории, согласно которой старение – результат повреждений и разрушения организма в ходе жизни (эффект накопления неблагоприятных изменений), мечтаний

о том как прожил человек, позволяет некоторым ученым искать возможности продления активной и здоровой жизни.

Так было замечено, что в процессе старения происходит не только ослабление функциональных способностей клеток, но и уменьшение их массы. Так, число нейронов в мозге уменьшается на 20-30%, а в некоторых структурах головного мозга – на 50%. А уменьшение количества клеток в легких и почках наблюдается до 50%. Получается, – одни клетки уменьшаются в массе, становятся нетрудоспособными, а другие вынуждены работать в особом режиме – за себя и за других.

В молодом возрасте имеется определенное количество клеток покоя, то есть –запасных. Они включаются в работу при возрастании нагрузки на организм, но в процессе старения резерв уменьшается, многие клетки атрофиируются. И тут ученые привлекают цитамины – вещества, которые могут помочь клеткам любого органа. Их добывали из органов животных и стали применять для лечения различных заболеваний, замедляя процесс старения. Суть в том, что цитамины помогают клеткам тканей полноценно воспринимать поступающие к ним питательные вещества и одновременно корректировать клеточный обмен в поврежденных клетках, а также увеличивать продолжительность жизни клеток и организма в целом.

Витамины – не лекарство, а комплекс белков и нуклеиновых кислот, минеральных веществ и микроэлементов, которые легко усваиваются и оказывают действие на те органы и ткани, из которых биорегуляторы были выделены.

– Когда речь заходит о долгожителях, то часто и глубокомысленно вспоминают тех, кто живет в горах, где особый воздух, овощи, фрукты, натуральное вино (абхазы) или рыбная диета, морской воздух (японцы)... да, это так, но недостататочно. Люди могут быть здоровее, но все равно средняя продолжительность жизни остается в упомянутых рамках и стремтельно не растет.

Здоровый образ жизни (без вредных привычек) некоторым особам позволил жить более ста и ста двадцати лет. Но тоже далеко не всем. Многие вели здоровый образ жизни, но не доживали и до 50 лет.

Очередным шагом ученых стало утверждение, что секрет долголетия заложен в наследственности. Далее, в США якобы отыскивали добровольцев со здоровой наследственностью и на выгодных условиях предлагали им вступить в брак. В результате была выведена «порода» людей, живших до 150-200 лет и более. Но это оказалось лишь в фантазиях писателя Роберта Хайнлана (роман «Дети Мафусаила»). По данным русских исследований, некоторая связь между продолжительностью жизни предков и выживаемостью может существовать лишь в течение двух поколений. От себя добавлю, что и она не столь впечатляюща по продолжительности.

– В России и др. странах проводились пересадки органов животных человеку, но заканчивалось это отторжением и смертью.

Клонирование и генетически модифицировынные животные, биопринтеры, печатающие органы пока тоже не позволили продвинутся по пути долголетия.

В ход шли секретные «кремлевские таблетки», которыми пичкали кремлевских старцев. Однако, старцы благополучно умирали. А СМИ изобиловали рекламой «электронной таблетки от старости», которая стоила огромных денег, и никого не смущало то, что она никому не продлила жизнь. Таблетка выпускается и сейчас и правильное ее («кремлевки») название – автономный электростимулятор желудочно-кишечного тракта (быстрое опорожнение кищечника за счет электроразряда). То есть, никакого отношения к продолжительности жизни теблетка не имеет.

Табеток от старости не существует.

Предупреждаю также, что переезд а Абхазию , Японию или смена климата, пищи, уклада жизни вам тоже не поможет продлить жизнь.

– Как видно, ни сказочная «живая вода», ни «эликсир молодости» не позволили сделать жизнь долгой, тем более, вечной.

Но во Франции гордятся «Геронтологической революцией», которая позволила стране иметь около 10 000 столетних граждан и, по некоторым прогнозам, к 2050 г. таковых будет 150 000 че-

ловек. Это не что иное, как нормальные благоприятные социально-экономические условия, забота об окружающей среде, гигиена жизни, широкий доступ к медицине, среднеземноморский режим питания (много фруктов, овощей, рыбы, оливкового масла, умеренное потребление копченостей, мяса под соусами, что сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний). Вино – важная лекарственная составляющая режима. Ежедневное употребление 1-3 бокалов вина и болезнь Альцгеймера или сердечные недуги встречаются реже.

Помогает и спорт. Тут имеет место правильное понимание того, что гег трусцой вреден (в частности, для колен). Полезны ходьба, плавание, велосипед. Французы не налегают на пищевые добавки и витамины. К работе привлекаются люди разного возраста и набора талантов, что оптимизирует общие возможности.

– Немало тех ученых, которые считают, что старение и умирание предопределено природой, и без смены поколений в живом мире не было бы эволюции и прогресса.

Наиболее убедительной теорией выглядит та, которая утверждает, что повреждения клеток и ДНК происходят из-за молекул со свободными радикалами кислорода. Причина старения и болезней в том, что свободный радикал кислорода постоянно и активно ищет объект для окислительной реакции. Свободные радикалы постоянно бомбардируют и ДНК, нанося повреждения структуре и вызывая процесс мутации. Потому тут важно, насколько активно происходит восстановление клеток ДНК.

Подчеркиваю – это пока лишь теория.

– Есть и те ученые, которые считают, что мужские репродуктивные клетки могут становиться моложе. В США опыт проводился на дрожжах в состоянии стресса клеток и их деления на споры. Однако, читателю понятно, насколько далеко от дрожжей до продления жизни человеку.

– Ученым из Гарвардской медшколы якобы удалось обратить процесс старения вспять. Использовано особое соединение, чтобы обновить мышечную ткань. Оно испытывалось на мышах, и предполагается начать клинические испытания. Потому считаю глупыми опережениями собственного визга по поводу того, что 60-летний организм превратится в 20-летний.

– Ученые США (институт исследования возраста) выделили белок, играющий важные роли в процессах образования опухолей, метаболизме кислорода и воспалительных реакциях в организме человека. Он вовлечен также и в процессы, благодаря которым ограничения в пище продлевают жизнь людей. Якобы эта диета способствует в борьбе с накоплением неправильно упакованных белков в клетках.

Открытие уже несколько лет не находит практического применения.

– Заявив «Прощай старение!», ученые Каролинского института биологии старения, на мышах доказывают, что важно бороться с мутациями ДНК, влияющими на состояние мозга. Если будет найдено лекарство, выполняющее эту функцию, старение не будет проблемой номер один. Тут два ключевых слова: «если» и «не станет проблемой №1»

– Некоторые информационные сенсации типа: ребенка, побывавшего под водой 17 минут (организм гибнет через 5 мнут) вернули к жизни; мать усилием руки подняла автомобиль, чтобы спасти своего ребенка; вор, спасаясь бегством от полиции, перепрыгнул с крыши на крышу расстояние более 10 метров (Олимпийский рекорд – 9 метров и 90 сантиметров); или череда сенсаций о том, что человек выживал долгое время без еды, воды, воздуха (под землей, под водой, во льду...) при соприкосновении с огнем и т.д. Онако, не проходит и дня, чтобы не поступала информация об ошибочности тех или иных воззрений на различные процессы в ДНК, структуре тканей, биополей, эволюции и т.д. Создается мнение, что одни придумывают, другие тут же опровергают, «шевеля науку», но не достигая нужных результатов.

Большие возможности генной инженерии используются недостаточно. Во многих лабораториях мира «мусолят» ген старения, но, видимо замусолили.

– Очередное напоминание о том, что некоторые животные впадают (погружаются) в анабиоз (зимняя спячка).

Это дало возможность поднять нестихаемый ажиотаж вокруг крионики-замораживания человека до сверхнизкой температуры. Это многим дельцам приносит баснословные прибыли. А суть в том, что переждать в замороженном виде годы, пока наука постигнет возможности продления жизни и избавления от болезней, а также собственно самого процесса размораживания, с сохранением жизни. Желающих много и разного возраста, но информация держится в секрете, что дает возможность злоупотреблений жизнями. Для ремонта клеток создаются молекулярные роботы, управляемые магнитным полем. Эти белковые микросущества выращиваются в пробирках. Миллионы их вводятся в организм и восстанавливают разрушенные связи в клетках.

Но я думаю, что если молекулярная медицина достигнет высоких возможностей (а я уверен в этом), то отпадут крионика и многие другие методы. Это будет революция в медицине (в лечении разных болезней, включая старение).

– Если одни ученые делают упор на кислородный эффект действия на ДНК, то Сеульские ученые – на выравнивание баланса протеина, стимулирующего клеточное питание. Разумеется, именно они считают, что человек получает прекрасную возможность навсегда распроститься со старостью и с болезнями.

– В 50-е годы русский врач Диллман описал то, что называется биологическими часами с центром в части мозга – гипофиз. Он считал, что старение вызвано нарушением гормонального равновесия, и если это равновесие удастся улучшить, то это замедлит или обратит вспять процесс старения. Главный гормон – гормон человеческого роста истощается, и это приводит к упадку организма, известному как старение. Проблема в том, чтобы заставить гипофиз высвободить этот гормон. Пока не высвободили.

– Доктор Д. Рудман утверждал, что можно забыть о старении и распрощаться с недомоганиями, так как якобы исследователи нашли способ увеличить мышечную массу, укрепить выносливость и иммунную систему, повысить половую энергию, растопить жир, восстановить рост и цвет волос, улучшить тон кожи, помолодеть на 20 лет без: лекарств, побочных эффектов, синтетических гормонов, диет, инъекций, спец. физических упражнений. Ключ – в гормоне hGH (гормон человеческого роста).

Исследования доктора Р. Марша показали, что нехватка этого гормона отражается на здоровье и приводит к раннему упадку и даже преждевременой смерти.

Это один из многих гормонов, производство которых с возрастом сокращается. Он влияет на каждую клеточку тела и вымывает из нее болезнь старения. Равномерное высвобождение его в организм: улучшает иммунную систему; уменьшает риск инфаркта и инсульта; предотвращает остеопороз; устраняет морщины; восстанавливает половую энергию; восстанавливает цвет волос; останавливает усыхание мозга.

В 1989 г. английский врач Ф. Саламон обнаружил, что гормон роста поможет помолодеть или потерять лишний вес.

Доктор Чейн (Калифорния) гормон представил как возбуждающее средство, средство для улучшения настроения и глубокого сна; омолаживающим кожу и волосы и позволяющим избавиться от целлюлита.

Доктор Дорман пишет: «Большинство врачей, прибегающих с стандартному современному лечению, не ожидают значительного повышения плотности костей... тем не менее у людей, проходящих лечение гормоном, она повышается на 3-5% в год» (см. в кн. «Гормон роста – натуральный метод прекращения человеческого старения»).

Замечу, что американцам и врачам свойственно преувеличивать явления и даже название книги содержит пока нереальное слово «прекращение» старения. Или «повышение уровня гормона в организме пожилого человека равносильно тому, чтобы напоить умирающего от жажды» (Р. Марш).

Многие исследования в мире показали, что гормон позволит улучшить состояния пациентов от 38 до 88% (по разным направлениям). Уместно заметить и то, что гормон стоит 1000 долл. в месяц и недоступен небогатым людям.

Естественно, что медики поспешили объявить: «Наконец-то открыли источник вечной молодости».

– Профессор В. Зуев заявил, что ни о каком бессмертии человека речь не идет. Можно лишь попытаться существенно продлить активный, полноценный период. Он заметил, что мозг неоднороден. Его нервные клетки (нейроны), которые обеспечивают функционирование мозга, окружены «наполнителем» – соединительными глиальными клетками (глией). С возрастом в этой субстанции происходят необратимые изменения: нейроны гибнут, а клетки глии, размножаются. Развиваются признаки старости – ухудшение памяти, нарушение координации движений, снижение быстроты реакций...

Зуев задался вопросом: почему нейрон гибнет первым, ведь он защищен лучше других клеток и у него система питания особая – через посредника звездчатой клетки (астроцит)? Он предположил обратный процесс – сначала стартует глиоз (активное размножение клеток глии), эта масса разрастается в замкнутом пространстве черепной коробки и начинает давить на астроциты, разрушая некоторые из них, обрекая нейроны на «голодную смерть». Это и есть старение. Выяснено также, что глиальные клетки начинают размножаться гораздо быстрее при добавлении в их среду биоэкстракта, приготовленного из мозга старых мышей. Получив такой результат, перешли к исследованию человеческого организма. Взяли кровь людей разного возраста (10-78 лет), выделили сыворотку и добавили к одинаковому количеству глиальных клеток, помещенных в пробирки. Процесс получился аналогичным с мышиным.

Полагаю, другие тонкости эксперимента описывать не следует, потому ограничусь все тем же замечанием: да здравствуют мыши, а ваше омоложение – в пробирке, а у Зуева – диплом на открытие, а для вас – сравнение: продолжительность жизни во времена палеолита была 18 лет, ныне 75, а в организме заложен ресурс лет на 120. Достойный результат, не правда ли?

– В поддавки играют ученые-генетики Национального института здоровья США. Сначала они создают трансгенных мышей, синтезируя в их организме фермент, разрушающий активные формы кислорода и восстанавливающий окисленные белки, что сокращает продолжительность жизни мышей на 40%, а потом задаются выворачиванием ситуации наизнанку: увеличивая содержание этого фермента и обеспечивая клеткам соответствующую защиту и считают, что если...!?

Вывод: денежки налогоплательщиков текут, налогоплательщики – стареют, мыши страдают.

Лев Бондарь (w2w.com.ua) берет быка за рога и заявляет: к черту генетические программы, которые у нас есть, и которые имеют целью – освобождение места под солнцем для следующих поколений (программа эволюции). Согласно ей, человеку отмерено жить 100-120 лет, реально – меньше. Значит, наша цель – в болезнях, которые ошибочно называют старостью. А далее, обычные рассуждения заурядного врача: нарушение обмена веществ, шлаки, диета, 2 литра воды в сутки, овощи и фрукты нарушение регуляции, налаживание нормального образа жизни, эиоционально равновесие... самым эффективным методом омоложения является (внимание) работа с психотерапевтом. Далее Бондарь умничает о том, что ни нервные, ни мышечные клетки, ни хрусталика глаза, ни др. не восстанавливаются. Главные проблемы связаны с нарушением обмена жиров. Избежать этого можно, наладив правильный образ жизни и правильное эмоциональное отношение к ней. Получается, – науку побоку.

– Давайте отвлечемся в историю вопроса. Некоторые люди считают, что сначала человек боролся за выживание, потом ему жить стало лучше и веселей, и он захотел продлить свое существование до возможных или немыслимых пределов.

Фактически же, человек всегда боролся за выживание и упорно делает это сейчас. Заманчиво жить долго. Правда, немало есть и тех, кому и малый срок жизни кажется каторжным. О том, что подавляющее большинство людей мечтали о вечной жизни, свидетельствуют сказки о кипящем чане (нырнув в который – выйдешь молодым), о молодильных яблоках, о живой и мертвой воде... или фильм «Купить бессмертие» (что рассчитано на богатеньких и отражает вопиющее материальное неравенство).

Древние египтяне без нынешних мышиных исследований установили верхнюю планку скромно – 110 лет. Гиппократ говорил, что в 70 лет лишь заканчивается молодость и начинается зрелость.

Парацельс был еще большим оптимистом, по его раскладкам 600 лет как раз то. Возможно его вдохновили допотопные библейские персонажи: Адам якобы жил 930 лет, его сын Сиф – 912, Енох – 905, Мафусаил – 969. Понятно, что воспринималось и воспринимается это скептически (мягко сказано), но это не помешало Мечникову заявить: «Смерть раньше 150 лет насильственная смерть».

Капитан Маржерет, служивший при дворе Бориса Годунова, писал, что многие русские доживают до 90-120 лет и только в старости знакомы с болезнями. Они вели активный образ жизни и обходились без вредных привычек. Попутно напомню, что пьянки, курение, кофеувлечение – это при Петре I. Вредные привычки вступили в противоречие на примере колумбийца Хавьера Перейры, прожившего 169 лет, в его честь была выпущена марка, в углу которой (по его настоянию) было написано: «И пью, и курю».

Ныне люди неуклонно стареют и болеют. Но мое описание показывает, что помирают не от старости. и потому продолжается поиск эликсира молодости, некоего философского камня (времен Калиостро и Сен – Жармена). В 20-30-е годы прошлого века подобными разработками занимался С.А. Воронов. Он практиковал в Париже, пересаживая ткани обезьяньих яичек к человеческим . Среди его клиентов были премьер Клемансо и английский коллега Ллойд Джордж.

В 1929 г. стараниями академика А. Богомольца появляется антиретикулярная цитотоксическая сыворотка (АЦС). Академик назвал ее эликсиром жизни, который позволит активизировать защитные силы организма. С 1940 г. она использовалась для заживления ран и переломов и даже для борьбы с раком. Работа была засекречена и к академику зачастили высокие чины, но в 1946 г. Богомолец умер к досаде властей.

Следующим алхимиком оказался А. Дорогов, создавший антисептик стимулятора Дорогова (АСД). Это был всего лишь адаптоген, влияющий на гормональную систему без побочных эффектов и якобы излечивающий от множества заболеваний. Этой работой интересовался Берия, и ученый успел получить Государственную премию, потом впал в немилость и умер. Сейчас АСД используется в дерматологии.

В 1970-х годах В. Сараев создал препарат ФАМ (физиологически активные метаболиты), с помощью которого хотел добиться прироста веса у коров и кур. Но любопытным оказалось побочное явление: животное не только тучнело, но и значительно удлинялся срок жизни, появлялось здоровое и многочисленное потомство. Но в «лихие 90-е» лаборатория была распущена, препарат пропал, а ученый вскоре умер.

В начале нынешнего века заговорили о препарате В. Зюганова (лаборатория экологии и эволюции). Удалось получить вещество, способное уничтожать «неправильную» клетку, и теперь им лечат опухоли и метастазы. А жемчужница оказалась лишенной программы старения, и если личинки жемчужницы поселяются в жабрах лосося, то они не дают ему погибнуть после нереста. То есть, клетки рыбы (колюшки) и жемчужницы, паразитируя, спасают и продлевают жизнь рыбе. Да, пока лишь, рыбе...

Кембриджский профессор Мафусаил Обри ди Грей многие годы занимался созданием «инженерного» подхода в борьбе с дефектами клеток и надеется создать ситуацию «второй космической скорости убегания от старости». Такое преувеличение свойственно американцам, так как они сами – самые... Автор замахнулся на 1000 лет жизни за счет «гравитационного убегания». Он дальше болтовни об экономической выгоде долгой жизни не продвинулся.

В 1993 г. в Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга были проведены исследования человеческого сознания в экстремальных условиях. На добровольцах было испытано воздействие терапевтическими дозами психоактивных веществ, широко применяемых в медицине. Цель – выявить самочувствие пациента после выхода из комы. Пациент отвечал на многочислен-

ные вопросы, в том числе о состоянии организма в момент клинической смерти. И тут те (на мой взгляд ранее внушенные, услышанные, прочитанные) истории о выходе «наружу», видении себя и окружающих предметов со стороны, труба с разного цвета огоньками (означающими качества человека), яркий свет в конце, к которому надо лететь. Заодно делается утверждение, что сознание – это душа. Пациент свою субстанцию оценивал как материю и информацию (вроде плазмы), – мыслящая материя. Умерших родственников или друзей не встречал, не дошел до этого. Девятый и сороковой дни – это точки, когда информационный мусор уходит из души, и после этого она способна перейти на новые уровни очистки. Таких уровней много. Сороковой день – это время определения качественного состояния души. Душа проходит целый ряд информационных фильтров, где считываются данные определенного уровня (чувство потери части самого себя).

Душа не способна изменить что-либо на этой стадии. После очистки ядро души занимает энергетический уровень, тождественный своему развитию. Наказание есть в виде информационных фильтров и в виде инертного состояния души. Оно будет тем большим, чем интенсивнее загрязнение грехами. То есть, душа не получит возможности развития ни в одном из многочисленных миров Вселенной. Значит, прямо пропорционально увеличивается ее отрыв от центрального абсолюта (Бога).

Реинкарнация (переселение) душ имеет место. Это малая видимая часть воспитания души на пути к совершенству, и это то, что мы можем наблюдать в материальном мире (здесь). Существуют иные уровни и мерности, в которых происходят подобные процессы. Это напоминает реактор, где непрерывно «готовят» качественные единицы для большой структуры.

Сразу к Богу душа не попадает. Ядро души – часть абсолюта (Бога), но оно не несовершенно и ущербно. Богу нужна качественная «продукция», поэтому душе предстоит пройти множество жизней и воспитаний, прежде чем попасть к абсолюту.

Результат эксперимента позволил ученым сделать п р е д в а р и т е л ьн ы й вывод о том, что жизнь сознания, вероятно, не заканчивается с наступлением физической смерти тела, и душа существует. К этому добавляется ссылка, что разница между живым и мертвым телом составляет 21 грамм. Предполагают, что это и есть вес души.

А ссылка на доктора Б. Мартенса (2006) и его теорию, утверждает, что душа – «Темная плазма» (низкоплотные частицы темной энергии).

Мое заключение: никто не хотел умирать, а описанный социально-религиозный бред ученых столь солидной академии, основанный на описании тоже бреда вышедшего из комы пациента, я тоже списываю на «лихие 90-е», когда, видимо, ученые с голодухи начали бредить и выдавать на гора подобное, и это мало отличается от искателей вечной молодости.

Вместо очистки душ, надо подумать об очистке академии от паразитов-исследователей и средства давать за реальный земной результат.

А еще напомню, что впадая в кому, человек еще не умирает и ни о какой душе речи нет. Но в случае впадения в кому и в случае смерти, человек выделяет часть мочи... от вам и разница в весе. Мало того, если душа имеет вес, то по физическим законам, она не может быть энергией, а должна «выпадать» в некий осадок.

– Замечу также, что есть и ученые в Новой Англии, которые утверждают, что на Земле сегодня могут жить люди, которые никогда не умрут. Ссылка проста – есть же медуза, которая бессмертна благодаря превращениям из «взрослого» состояния в «детское». Но, вот, беда, пока непонятно, как применить ее биологические механизмы для бессмертия человека.

Не знаю как вам, а мне кажется увлекательными эти мечтания, как и предположения космистов Н. Федорова, К. Циолковского, В. Вернадского, А. Чижевского, которые предполагали, что со временем человечество расселится за пределами Земли, и наши организмы будут перестроены таким образом, что станут аутотрофными – то есть для поддержания жизни достаточно будет солнечного света и воздуха. А Циолковский даже считал, что в конце концов мы превратимся в лучистую энергию, которая рассеется по Вселенной.

Перспектива не радостная.

Больше надежд вселяет генная инженерия, способная переделать человека так, чтобы он старел медленнее, тем более, что это в духе современной медицины – не спешить и поддерживать подольше в полуздоровом виде.

И опять американцы в своем стиле. В фильме «Время» общество будущего не стареет, но после 25 лет людям приходится платить за каждый день деньги.

Если вернуться к упомянутому мною клонированию, то некоторые люди полагают, что клоны будут использоваться в качестве доноров органов для «оригиналов». Это глупость, инерция мышления. Это же «копии» людей, и это означает, что здорового человека пустят на запчасти. А почему не предположить, что более совершенные здоровые люди – клоны заменят больных людей – оригиналов?

– Пока мы продлеваем не молодость, а старость. Продолжительность жизни растет, но весьма медленно, еще медленнее растет продолжительность здоровой жизни. Нездоровая жизнь – это кошмар как для людей разного возраста, так и для экономики. Скоро мы подойдем к тому времени, когда людей старше 60 лет будет около 2 миллиардов. Если они не смогут работать, то встанет проблема их содержания. Раньше была значительно меньше численность населения, и люди жили только 20-30 лет, умирая от разных напастей. Их задачей было успеть дать потомство, обеспечить выживание вида, передать свои гены (о чем они не знали) и умереть. А сечас немеряно расплодились, выполнили задачу выживания и хотят бесконечно долго жить. Полагаю, люди не созрели до понимания – зачем? Они даже толком не могут сформулировать смысл жизни...

Библейский смысл накопления знаний от поколения к поколению не убеждает, так как и известное: родить ребенка, посадить дерево и построить дом. Тут есть какая-то ущербность. Можно сказать – нарожали тут, теперь не знают, что делать. Сознание и умения таковы, что деревья больше вырубают, чем сажают, и дом построить мало кто умеет. Откуда будут знания, если бабушки, дедушки, родители слабо обучены и слабо воспитаны и в обеспечении работой хаос, болтовня, игра в цифры занятости. Этот хаос дает повод некоторым людям заявлять, что мы не созданы для долгой жизни. Это в корне неверное суждение. В противовес я заявляю, что люди не подготовлены для этого.

Не верно и то, что люди обречены природой и должны подчиняться ее законам. Дело в том, что природе почти слепо подчинены растения, следуя ее капризам, а человек наделен разумом и просто обязан думать о путях выживания, смысле этого выживания, о здоровье своем и окружения (включая природу) и о здоровой старости, и о продолжительности жизни.

– Я бы не допускал к науке тех, кто верит в существование жизни после смерти и тех, кто якобы уже доказал, что смерти не существует.

Например, профессор Р. Ленц утверждает, что согласно теории биоцентризма (квантовая физика, где, оказывается, кое-кто тоже дурью мается),смерть – это иллюзия, созданная нашим сознанием. «Мы считаем, что жизнь заключается в активности углерода и молекул. Пока они активны, мы живем, а затем – гнием в земле»(Ленц, веб-сайт). Он утверждает, что в смерть верят потому, что этому учат.

Автор просто переносит восприятие мира и его смысл через сознание (здоровое или больное).

Далее, он философствует о том, что пространство и время – простые инструменты нашего ума, и приняв эту теорию, человечеству станет очевидно, что смерти не существует.

Наконец, очередная его глупость в том, что физики-теоретики, якобы, считают, что есть бесконечное число Вселенных с различными вариациями людей и ситуаций, происходящих одновременно. Жизнь человека похожа на цветок, который возвращается, чтобы цвести в мультивселенной.

– Есть и такое мнение – каждому свое, ты отжил свой век, пора уступить место другому. Это в корне не верно, так как не ясно, каков этот век должен быть, и место в этом мире не закреплено

за конкретным человеком на века. Не ясно, жил ли человек или существовал, доживал, мучаясь от болезней, страдая от массы проблем. Отсюда напрашивается вывод о том, что долгая жизнь нужна людям полноценным. И это идеал, а не подобие арийской теории. Это должно быть выбором самого человека, чтобы стать полноценным Человеком (или Личностью), быть полезным себе и людям. Однако, это требует системных изменений как в обществе, так и в мире.

– Врачи склонны к мысли, что есть какая-то общая причина старения организма, несмотря на то, что причины смертей разные.

Есть медики, считающие, что в основе старения лежит постепенное разрушение функций, позвоночника, поскольку на нем «все держится». Могу лишь сказать, что это непричесанная глупость.

А, вот, еще версия. Группа европейских ученых объявила: открыт минерал смерти, и что в основе старения всех без исключения людей лежит один главный процесс – постоянное накопление в организме этого минерала, названного гидроксилопатитом (сокр. –«Апатит»). Это своеобразная «накипь», окаменение сосудов и органов, постепенное их отмирание. Ученые сравнивают жизнь человека с ряской на поверхности пруда или озера. Оживились несогласные и напомнили, что у организма есть защитные силы . В ответ – теоретически –да, но апатиты имеют потрясающе низкую растворимость... выходит, на него управы нет. Нет, говорят оппоненты, на него действует углекислота в процессе «закисления». Так идет процесс нахождения в плену иллюзий и дурежа друг друга, ухода от реалий. Не ясно, кто и как старикам будет кислотой растворять апатит.

Не сложно заметить, что к старости слабеет дыхание. Со школы помню как на физкультуре нас учили дышать. Учат и ныне. А иллюзия в том, что нам важнее не кислород, а углекислота.

Еще в 1889 г. в Париже был прочитан доклад, нашумевший на весь мир. Броун – Секар – физиолог сообщил, что в взрасте 70 лет он начал ощущать упадок сил. После экспериментирования на животных он нашел способ вернуть себе молодость. Затем, не говоря ни слова, сделал себе шесть инъекций вытяжки из семенников живых собак и кроликов, вскоре почувствова себя сорокалетним во всех отношениях. При свидетелях, ученый (ему тогда шел конец восьмого десятка), легко взбежал на высокую лестницу, на которую раньше взбирался медленно и с остановками, и рассказал, что сейчас работает больше и продуктивнее, чем делал это в молодости. Газеты разнесли по всему миру весть о том, что найден «фонтан молодости», что француз решил вопрос, над которым давно ломали головы его коллеги и философы.

Уместно напомнить, что за триста лет до н.э. Аристотель написал трактат «О молодости и старости» и по его разумению старение – это постепенное расходование природного тепла, которое «выдается» человеку при рождении. Центром тепла является сердце, и все зависит от разумности и равномерности траты этого тепла. Сегодня это многие заменяют на «жизненную силу», но мало продвинулись в понимании сути старения. Парацельс предлагал шесть рецептов эликсира для омоложнения, а сам умер в возрасте 48 лет.

Были и утверждения, что старик может вернуть себе молодость при помощи дыхания молодых девушек...

Переносчиком тепла считали кровь и, например, римский папа Иннокентий Восьмой выпивал кровь трех мальчиков, чтобы предохранить себя от заболеваний (ныне это практикуют некоторые племена с кровью животных, особенно ритуально). Древние остряки уже тогда шутили: для настоящего омоложения нужны три барана – у одного берут кровь, второму ее переливают, третий – выполняет операцию.

Есть хроники, где рассказывается о венгерской графине Баторк, которая для омоложения организма купалась в ванне, наполненной кровью крепостных словацких женщин.

Из описанных примеров ясно, что всегда искали способ продления жизни, но только упомянутый француз Броун – Секара признался в малой эффективности своего препарата. Мало того, он стал после инъекций быстро дряхлеть и через 5 лет умер после того, как заявил, что чувствовал себя сорокалетним.

Банально, почти все знают, что если человек соблюдает элементарные правила гигиены, если его жизнь интересна, полезна, если ваш режим разумен и заполнен трудом и отдыхом, если вы общаетесь с природой, занимаетесь любимым делом, живете в здоровой семейной обстановке, ели вы не имеете вредных привычек, то можете прожить долго. Кроме того, важны открытость, честность, что не знает страха и угрызений совести.

Однако, замечу, что и в этом перечне далеко не все однозначно. Зато я уверен, что медики толком не знают о проблеме старения. Есть множество институтов, но все они занимаются только своими амбициями и теориями, и чем больше отличаются их теории и рекомендации, тем яснее, что никаких общих знаний нет.

Продолжу перечень мнений-неувязок.

Выдающийся врач Кристиан Бернард – пионер пересадки сердца говорил, что старение – это заболевание, имеющее генетическую основу и причинно-следственную связь со средой обитания. Тут прозвучала среда обитания. Кстати, ей уделяли внимание с петровских времен, особо оберегая водоемы. От «неживой» воды неживым становится и организм. Сухая пища вытягивает воду из организма. Из-за стресса число стареющих клеток вырастает почти до 10 раз. Значит, надо найти средство, способное вернуть к норме соотношение нормальных и стареющих клеток в теле человека. Но если это случится, то жизнь американцев будет длиною до 200 лет, а это чревато социальными потрясениями (в частности, медицинские программы, пенсионный возраст, отношения рас, богатых и бедных, политика, строй...). Никто об этом не задумывается, может потому, что процесс борьбы со старением продвигается очень медленно. Мне трудно предположить, что он умышленно тормозится потому, что в нем заинтересованы в первую очередь власть и деньги имущие.

Наука двигается ради самой науки. И пока это так, пользы человечеству не будет. В другой книге я уже отмечал, что, например, эффективность науки в РФ около 10%. Сегодня ее «пар» ушел в неплановость, неуправляемость, в борьбу за собственность (земля, здания...) – передел ее и др. Имеет место уклон ученых мира в сторону искусственных людей. Для них не важно, как в будущем будут жить их «инженерные создания», но зато сами они себя не обижают сегодня, получая громадные субсидии за свои безответственные разработки.

Это похоже на радость изобретения ядерной бомбы, а позже – каяние по причине ее применения. А профессор из Техаса Дуана Кремер считает, что «генетический код человека – это адский кубик Рубика», а генная инженерия несет нам сотни новых решений и последствий. Простые люди вряд ли согласятся пользоваться новыми знаниями.

Я не могу с ней согласиться.

Практика показывает, что люди, даже бастуя, быстро принимают то, что им навязывают, а научная мысль шла и продолжает идти даже преступными путями, а со временем, тайное становится явным и узаканивается, воспринимается как должное.

Погоня за геном старости, за бессмертием продолжается.

Так, доктор Гордон и его группа обнаружили, что прогерия, вызывается мутацией гена LMNA. Этот ген производит ламин А, протеин, отвечающий за целостность клеточного ядра. Мутация гена вызывает появление ненормального ламина А, что приводит к нестабильности клеток, то есть к преждевременному старению.

Это значит, что найдя ген, вызывающий прогерию, можно лечить от старости.

В Европе этим занимается международная группа во главе с профессором Шеленбергом. Задача – найти и нейтрализовать.

Я это пишу упрощенно, но вы должны понять, что речь идет не об одной клетке, а о всех клетках организма.

Еще в начале 70-х прошлого века американский врач Л. Хейфлик установил, что клетки всякого живого организма могут делиться ограниченное число раз, и у каждого вида оно прямо пропорционально продолжительности жизни организма.

Российский ученый А.М. Соловников выдвинул подтвердившуюся позже гипотезу о том, что при каждом делении концы хромосом (теломеры) укорачиваются. Когда они достигают минимального размера, клетка перестает делиться. Далее, было обнаружено, что в некоторых клетках вырабатывается специальный фермент теломераза, восстанавливающая исходную длину теломер. Теломераза работает в клетках злокачественных опухолей, что объясняет их неограниченный рост, а также в половых клетках – сперматозоидах и яйцеклетках. Поэтому дети начинают стареть с нуля, а не с момента постарения клеток родителей к моменту зачатия.

По сути, способность к росту находится в противостоянии с организмом. Ученые пока не научились это преодолевать и не могут найти лекарство от старости.

Те, кто читал мои книги, вероятно заметили, что я большое внимание уделяю трактовкам понятий. Это очень важно как можно более точно понимать, о чем идет речь в каждом отдельном случае. Вот и тут, слово «лекарство» пока под вопросом. Возможно это будет какое-то «вмешательство» (энергетическое, биологическое, робототехническое...). А пока, в условиях поиска решений, миллионы людей ищут более простые пути незначительного продления жизни путем даже экстремальных действий (жизнь в проголодь, в холоде...). Я не считаю это решением проблемы, так как для подавляющего числа людей это ведет к ослаблению сопротивляемости организма, к болезням... из миллионов людей выживают лишь сотни или тысячи (пример – многие голодающие жители Африки). Излюбленный пример многих аналитиков – советский ГУЛАГ, но и в этом случае никто не дожил до 100 лет, несмотря на более чем «жесткую» «закалку».

Напомню, что в СМИ есть информация об отдельных нестареющих людях и о преждевременных стариках.

Например, некто Яков Ц. родился в 1953 г. и выглядит на 30 лет (РР, 30 июля – 5 августа 2010). Жена добавила ему в вино яд из ревности. Около часа была клиническая смерть, после чего он перестал стареть. Температура тела 34 градуса Цельсия, здоров. Врачи не могут понять почему.

Не стареет американка Брук Гринберг – в 16 лет выглядела как годовалый ребенок физически и психически. Врачи не выявили никаких аномальных явлений и, естественно, – не понимают механизма затянувшегося младенчества.

У японки Сэй Сенагон в 75 лет сначала седина перешла в черные и густые волосы, потом воспалились и начали сочиться кровью десны, где не было ни единого зуба. Она отправилась к стоматологу, который сообщил ей, что режутся новые зубы. А однажды проснувшись от истомы, стала требовать от своего 80-летнего мужа сексуальной близости. Еще через два года у нее неожиданно разгладились все морщины так, что ее перестали узнавать знакомые. Она разошлась с дряхлым мужем и сочеталась браком с 40-летним мужчиной, который был уверен, что ей не более 30 лет. Мало того, она родила сына в положенный срок (9 месяцев).

И, опять, врачи не поняли в чем секрет ее молодости. Некоторые ученые пришли к выводу, что чрезмерно активизировался ген, уничтожающий мертвые и деградирующие клетки и предположили, что выновником были чрезмерные дозы биостимуляторов, которые пациентка принимала несколько лет назад по поводу оперированной печени. Но многие, захотевшие омолодиться, и ставшие принимать биостимуляторы, так и не омолодились...

Я вижу ошибку ученых в том, что они полагают – процесс жизнедеятельности всех живых существ неизбежно идет от молодости к старости и никак иначе. Замедлить процесс естественного разрушения всех систем и органов физического организма можно, но устранить саму смерть нельзя. Биологические часы, которые запущены в нашем организме, идут только в одну сторону, и повернуть этот процесс вспять невозможно. Тем не менее, они тратят время и огромные деньги на исследования. И правильно делают, я уверен, что продлить здоровую жизнь возможно и надолго. Считаю рамки от 100 до 120 лет (наиболее частое желание) малыми. Годы бегут очень быстро, особенно для тех, кто проживает их в поисках нового, спешит закончить что-то важное, мечтает знать и видеть, что будет в мире через столетия... я уже отмечал, что замораживание, которое успешно выполнено на жучках, бабочках, простейших организмах, летучих

мышах, пока не надежно для людей. Кроме того, это не жизнь, в временное сохранение с последующим размороженем и продолжающимся старением, возможно, – с очередным замораживанием и т.д. пока, все же не будет раскрыт механизм омоложения организма.

– В компьютерный век появились и соответствующие теории. Например, московский биохимик Н. Исаев основывается на энергоинформационных принципах. Так, известно, что компьютерные программы иногда «зависают» и требуется вмешательство программиста, который может как устранить, так и специально вызвать зависание.

Исаев сравнивает человека с компьютерной программой. Но сначала опыты ставил над картошкой, выращивая ее, обрезал ботву в определенных местах, и когда на соседних дачах ботва желтела, у него стояла зеленой до зимы. Потом он перешел на кленовые саженцы, обрезая побеги и, тем самым, выращивая новые. Затем он перешел на кроликов, позволив им спариваться с бесплодными крольчихами. Процесс их старения замедлился. Далее, он поставил опыт на себе и предложил другим людям.

Далее, как в сказках, появляется «Эликсир бессмертия» – аптекарьский пузырек из темного стекла с иглой внутри и обычной водой, в которую заложена информация «застревания» жизненной программы. Исаев рекомендует три дня по шесть минут прикладывать руку к игле, чтобы переписать «код вечности». После этого вся жидкость организма человека будет «закодирована», и информация автоматически станет переписываться на все новые и новые порции жидкости, поступающие в организм, что скажется на замедлении всех жизненных процессов.

Сам Исаев стал реже бриться и подстригаться, так как его волосы и ногти стали расти медленнее. Но и раны (травмы) тоже заживали медленнее. Зато анализы показали повышение иммунитета. Перестал болеть гриппом (до этого болел ежегодно).

У добровольцев улучшилось самочувствие, повысились все биологические показатели. Их биологический возраст снизился в среднем на 7,2 года. Автор предполагает, что в перспективе процесс пойдет интенсивнее, дойдя до 10 лет.

Вы, наверное, не обратили внимание на то, что речь шла о прикладывании к игле, а не об укалывании или инъекции. И это очень похоже на внушение. Кроме того, внушенный доброволец находится под контролем и самоконтролем, а это психологически очень важно для оздоровления организма. Замечу также, что Исаев потратил много времени впустую, так как даже школьнику понятно, что если удалить побеги растения, то из почек прорастут новые побеги. Этот метод используется многими дачниками для формирования деревьев, а городскими службами – кронами уличных деревьев.

Но, главное, о чем я не упомянул в начале, опыты Исаева были основаны на том, что все начинается с воспроизводства, в котором исключается появление потомства, и организм якобы начнет весь цикл с самого начала. Другими словами, хотите бессмертия, будете бесплодными. Мало того вся процедура очень схожа с теми шарлатанскими, которыми пользуются шаманы, знахари, экстрасенсы..., говоря о программах на болезнь, порчу, сглаз ... , манипулируя различными предметами, чтобы якобы привести организм и окружающую среду в норму.

– Тема важна для многих и потому я продолжаю ее.

Ученые Бостонского детского госпиталя, обнаружили, что превращение клеток кожи, взятых у больных с преждевременным старением и индуцированные в стволовые клетки, удлиняет в них теломеры (о которых я уже упоминал) и активизирует телемеразу. Однако, дальше предположения, что результаты можно использовать для разработки методик терапии прогерий и для изучения активности теломеразы и развития старческих заболеваний, дело не продвинулось. А процесс исследования ради шевеления науки – не представляет практической ценности.

– Русский профессор А. Болонкин (творящий в Нью – Джерси), опрометчиво (на мой морской выпуклый глаз) утверждает, что через два десятилетия на Земле появятся первые бессмертные, а спустя еще 15 лет вечная жизнь станет доступной каждому. Но будут ли эти существа людьми в нашем понимании, он не уверен.

Фиксирую, что с момента этого, с позволения сказать, вяканья уже прошло 10 лет! И из описанного вы видите в какой стадии находятся изыски.

Но многих может поразить разброс поиска.

Очередной основан не на биологии хрупких молекул, а на переход на искусственные полупроводниковые чипы, силиконовые, галлиевые и др. Ими ученый предлагает заменить нейроны мозга, не поясняя как это сделать. Он также умалчивает о клетках всего организма, вероятно не ведая, что организм и мозг стареют одновременно (хотя об этом тоже некоторые ученые спорят). Зато автор скурпулезно подсчитал стоимость операции. На первых порах, это несколько миллионов долларов (мое замечание – хорошо брать деньги вперед, что обычно и делается, независимо от исхода операции).

В принципе, ничего особо нового в этой идее нет. Давно ведутся операции (засекреченные, но с утечкой информации) о создании «Компьютерного Маугли» (на основе обреченного малыша), который якобы учится читать и писать при просканированных 60% нейронов мозга. И опять мой вопрос: при чем тут старение или бессмертие?

Более интересны другие работы по созданию «трансформеров» как с биологическим мозгом, так и полностью роботизированных. Причем, им можно придать любую красивую форму, которую можно менять по вкусу. Так что юристы, социальные работники, все, кого беспокоит этическая часть вопроса, готовьтесь протестовать. Но я уверен – фиг у вас что получится. Науку не остановить даже под страхом смерти.

Люди будут вымирать, а биороботы переживут любые страсти и время. Мы – дорогостоящие и с множеством эмоций, отсталые – отойдем в прошлое, а они будут плодить себе подобных, минуя стадии детства, роста,обучения, воспитания, накопления опыта... их можно называть нейтрально – существа. Им не нужна одежда, воздух, пища, жилище... все то, что является постоянной заботой человечества. Так как ему можно сделать (внедрить) молекулу ДНК, то оно может занести биологическую жизнь на любую подходящую планету и развивать ее в нужном направлении, например, создать человека. Ну, как вам такая фантастика? И замечу, что многое из нее уже сделано, и даже несколько лет ведутся споры о том, не выйдет ли из-под контроля человека, созданный им мыслящий робот.

– Вернусь опять к примерам людей без возраста и слабости ученых мужей высокого ранга.

В 2002 г. на старом тбилисском кладбище хоронили вора в законе Сосо Ломидзе. 54-летний мужчина выглядел мальчиком. Каждые 5 лет он терял в весе и становился меньше ростом, но психология и умственные способности не деградировали. С годами он становился даже более изобретательным и предприимчивым.

В 1983 г. застрелился Михаил Георгадзе (известный бессменный секретарь Президиума Верховного Совета СССР). По инициативе Ю. Андропова против него было возбуждено уголовное дело по факту получения взяток в особо крупных размерах. Его вдова, прихватив драгоценности, уехала в Тбилиси, поселилась в роскошной квартире, которую превратила в настоящую крепость с бронированной дверью и чугунными решетками. Ее-то и решил обчистить упомянутый Ломидзе. Он знал, что она никого к себе не пускала и содержала трех догов ростом с теленка.

Ко дню налета (в 36 лет) Ломидзе выглядел пацаном. Он надел школьную форму, повязал пионерский галстук, приобрел трех сук – овчарок, у которых был период течки, и после стука в дверь Манана посмотрела в дверной глазок и спросила что надо «мальчику». Писклявым голоском Сосо объяснил, что собирает макулатуру. Дверь открылась. Сразу же суки нейтрализовали догов, а бандиты приступили к выемке драгоценностей...

Другой громкий криминальный «подвиг» Сосо связан с с 1989г., когда министр иностранных дел Э. Шеварднадзе посетил Тбилиси. Одним из пунктов программы было посещение Дворца пионеров. Воры подготовили Шеварднадзе изощренную месть, чтобы унизить его за причиненные им неудобства в период пребывания в должности главы МВД, а затем первым секретарем ЦК республики. Исполнителем назначили Сосо. Детишек в красных галстуках выстроили вдоль

ковровой дорожки, ведущей во дворец, правофланговым был Сосо. Ему шел сорок второй год, но внешне он не отличался от остальных юнцов. Как только Шеварднадзе с дюжиной охранников ступил на ковровую дорожку, ему навстречу бросился Сосо и прокричал: «Эдуард Амвросиевич, ты – наш спаситель!». Министр поднял на руки мальчонку и трижды поцеловал. Этих мгновений стало достаточно, чтобы наручные часы гостя оказались в кармане Ломидзе. Через секунду он исчез в толпе пионеров, а через полчаса и из Тбилиси. Воры вернули часы, но сделали это так, чтобы об этом узнал весь Тбилиси (В. Меркулов, РР 2-8 апреля 2010). Вскоре Сосо потерял потенцию, а целительница Джуна Давиташвили признала, что не в силах помочь. Но сам феномен омоложения Сосо заинтересовал Семена Далакишвили, зам. директора НИИ экспериментальной морфологии и геронтологии. Но после долгих раздумий заключил: «В вашем случае медицина бессильна. У вас скорее всего сбои на генетическом уровне...». В 1990 г. пациента осматривал министр здравоохранения СССР Е. И. Чазов, который тоже затруднялся в суждениях, но тоже говорил о каких – то генетических нарушениях.

Я думаю, что этим светилам простительно, так как генетика сама была в довольно юном возрасте.

– Помните, я начинал эту книгу с описания некоторых частей организма? Теперь добавлю, что не все части имеют одинаковый возраст. Например, если вам 30 лет, то мышцам около 15 лет, ресницам – 2 месяца, вкусовые рецепторы обновляются каждые 10 дней, кости около 10 лет, мозжечек на 3 года моложе, чем вы. То есть, тело саморазрушается и самообновляется. К такому выводу пришли исследователи из Швеции. Для исследования использовался углерод – 14 с радиоактивным изотопом. Отмечено также, что клетки, выполняющие более тяжелую работу, имеют более короткую жизнь. Например, красные кровяные тельца живут только 120 дней, а внутренние поверхности ободочной и тонкой кишки обновляются быстрее всех – каждые 5 дней, хотя сами внутренние органы работают около 16 лет.

Ученые надеются определить, восстанавливаются ли клетки головного мозга и каким образом. То же – в отношении сердечных, глазных, печеночных и жировых клеток.

Как видно, и тут пока перспектива.

– Разговор о теломерах дополняют зоологи Университета Ноттингема, которые определили, что плоские черви имеют теломеры, способные не укорачиваться, а сохранять свои показатели, поэтому черви способны регенерироваться бесконечно. Осталась малость – применить это на практике.

– Корейский институт науки и технологии занялся, как мне кажется, перспективными исследованиями в области нанотехнологии – созданием клеточного источника молодости – антивозрастной молекулой, которая предназначена для борьбы со старением и смертью. Другими словами – это оживление «засыпающих» клеток и их омоложение. Причем, этот процесс, происходящий в клетке, можно наблюдать воочию. Тут напомню, что в 2016 году изобретен микроскоп, позволяющий наблюдать происходящее на молекулярном уровне и, думаю, – будет применим в медицине.

А профессор Ким Тэ Кук и его команда приступили к испытаниям своего нанодетища и полагают, что антивозрастное вещество в ближайшие 10 лет пойдет на конвейер в виде лекарственного препарата. Заявлено об этом в 2006 г., а сегодня 2017 г и АУ – где препарат?

– Громкую заявку сделали ученые из университета Ньюкасла. Они сообщили о решении величайшей загадки биологии – как и почему стареют клетки. По их мнению, когда стареющая клетка обнаруживает значительное повреждение своей ДНК, вызванное физическим износом, она посылает специфические внутренние сигналы, которые побуждают митохондрии клетки к продуцированию окисляющих «свободнорадикальных» молекул, которые, в свою очередь, заставляют клетку разрушиться или прекратить делиться. Это сказывается на сердечной деятельности и на коже (появляются морщины). Открытие этого механизма поможет в борьбе с возрастными изменениями, диабетом, сердечно-сосудистыми нарушениями, раком, надеются ученые. Как видно, – опять одни надежды.

Что касается кожи, то ее старение –это ослабление способности клеток удерживать воду и как оказалось, за этот процесс отвечает аж 700 генов. Специалисты заняты, естественно, созданием нового поколения косметологических средств, действующих на генном уровне (для дарения «вечной молодости»).

А ученые из Петербургского института геронтологии якобы изобрели препарат, способный на десятилетия увеличить жизнь людям. В его основе находятся пептиды – они восстанавливают синтез белка. И опять мое – АУ! Где же ты – препарат?

– Разные люди стареют по-разному и старость не наступает внезапно. Потому люди не обращают внимания на первые шаги. Постепенно накапливаются изменения в стенках кровеносных сосудов, которые начинают терять эластичность и покрываются холестериновыми бляшками. Постепенно изнашивается слизистая оболочка желудка – с ее поверхности исчезают клетки, которые вырабатывают желудочный сок. Самые незаметные изменения происходят в системе кроветворения. Именно они больше всего влияют на старение организма. Процессы годами не беспокоят человека. Но со временем развивается весьма коварное заболевание. Теперь стало понятна причина – это В12 – дефицитная (злокачественная) анемия.

В связи с износом клеток, выделяющих желудочный сок, процесс усвоения многих веществ нарушается. В частности, прекращается всасывание тех веществ, которые способствуют кроветворению. В результате организм начинает производить измененные эритроциты. Их количество уменьшается, они становятся дефектными – более крупными по размеру, но неполноценными по сути. Эти эретроциты гораздо хуже переносят кислород к клеткам крови, да и гибнут они скорее. Так и развивается у пожилых людей особая форма анемии, которую стали называть злокачественной. Теперь полагают, что с недугом можно справиться. Мало того, все оказалось проще – дефектные эритроциты появляются, когда в организме недостаточно витамина В12, который всасывается в кровь в желудке, а из-за износа клеток желудка болезнь так и называется В12-дефицитная анемия. Этот процесс идет плохо и даже совсем прекращается. Толчком ее развития могут быть отравления лекарствами и др. химическими веществами, неправильное питание, вредные привычки, некоторые психологические состояния. То есть, речь идет о так называемом «здоровом образе жизни».

Первые симптомы заболевания: слабость, повышенная утомляемость, трудно выполнять привычные действия, слабость усиливается, беспокоит сердцебиение, боли в сердце, появляется одышка, шум в ушах, головокружжение, возможна отечность стоп и голеней.

Повреждения слизистой желудка связаны с повреждением всего пищеварительного аппарата, а начинается он во рту. Появляется жжение языка. В начале заболевания язык становится темно-красным с набухшими сосочками и болезненными пузырьками. Могут наблюдаться складки и вмятины. Потом он становится гладким, лишенным вкусовых сосочков и складок, как бы полированным. На слизистой рта появляются очень болезненные язвочки. Все это – сигнал о неблагополучии в состоянии крови.

Больные чаще выглядят старше своих лет, имеют бледно-лимонный оттенок кожи, бледные слизистые покровы щек, десен, коньюнктивы глаз. Скорее это полные люди. Могут быть поносы и повышения температуры. Изменяется походка, так как нарушается координация движений. Нередко ощущается «ползание мурашек», пощипывания и покалывания в кончиках пальцев, снижение чувствительности в конечностях. Расстраивается деятельность ЦНС, нарушается сон, появляется эмоциональная неуравновешенность. В тяжелых случаях извращаются вкус и обоняние, происходит недержание мочи и кала. Могут появиться галлюцинации и др. изменения психики.

Раньше малокровие лечили сырой печенью, но витамин В12 есть и в других продуктах (дрожжи, отруби , крупы... простокваша, творог, печенье с витамином...). Лучшим лекарством считается – радость...

Я столь подробно остановился на этой болезни, чтобы показать, что это только одна из причин старения, причем (внимание) тех, кто незаметно для себя уже состарился. И еще я хочу по-

казать насколько сложен процесс протекания одной из болезней, а что если «букет» болезней? Все это дает некоторое понимание процесса старения, но не продвигает особо в вопросе значительного продления жизни.

– Генная инженерия, замена естественных органов искусственными инструментами, нано – и другие технологии призваны продлить нашу жизнь далеко за пределы. Однако, по российскому ученому и философу Игорю Вишеву «люди все равно будут умирать... но постепенно технологии «практического воскресения» помогут вернуть к жизни умерших» (автор имеет в виду клонирование). Эта мысль уже упомянута мною (там фигурировали фамилии Бердяева, Булгакова, Флоренского, Циолковского и др.). Кроме того, Вишев сторонник идей Федорова (тоже упомянуты). Это о создании «Оно» и его питании от солнца.

А Янг М. (Новая Англия) задается вопросом: «Неужели вы хотите бессмертия?».

Отвечаю: «Вера в бассмертие... бессмертна!» И имеет корни во временах до новой эры.

Янг пытается пояснить, что такое смерть и как от нее избавиться.

Я тут лишь хочу напомнить, что британские ученые якобы воочию увидели смерть, которая предстала в виде голубоватой светящейся волны, проходящей по телу.

Вы можете себе представить, что я думаю об ученых, которые сопровождающий – процесс-следствие называют смертью. Причем, это свечение наблюдалось на червях. По моему мнению – это выход энергии после смерти, а не сама смерть. Это и не душа, весящая какие-то граммы. Энергия (даже засвеченная) рассеивается в пространстве.

– Геронтология – наука о старении – развивается, но недостаточными темпами. Она имеет целью приземленное желание – свести к минимуму процесс старения, максимально повысить потенциал здоровья и долголетия за счет активации теломеразы.

В 2009 г. Элизабет Г. Блэкберн, Ждек В. Шосток и Кэрол В. Грейдер получили Нобелевскую премию за открытие «Как телемеры и фермент телемераза защищают хромосомы».

А недоволен я тем, что достижения лауреатов что в экономике, что в биологии и медицине более чем слабо влияют на практику реальных процессов. Тут имеет место упомянутый мною эффект: наука ради науки или ее шевеление.

Подтверждением этого тезиса является то, что процесс пускается на самотек. Лечение ведется как я уже описал, люди стареют, а продолжительность жизни незначительно увеличивается за столетие. Некоторые якобы успехи врачи активно рекламируют для своего прославления. Одним из таких является Олег Ясько, считающийся специалистом в области молекулярного структурирования воды. Он соавтор фильма «Вода» (премия ТЭФИ) и фильма «Осторожно, еда», лауреат Премии мира, врученной в Кремле, консультант одной из московских клиник, работает в Нью-Йорке, автор множества статей.

Так как наука пока «трудится», люди продолжают болеть, то мы имеем сотни тысяч разных рекомендаций по вопросу молодости, старения, лечения... так, продолжаем смотреть в калейдоскоп.

– Голод продлевает жизнь. Так как старение напрямую связано с образованием активных форм кислорода, способных разрушить все компоненты клетки – оболочку, ДНК, митохондрии, транспортные структуры, то они боятся только голода. Геронтологи считают, что низкокалорийная диета резко уменьшает образование этого кислорода и продлевает жизнь любого организма. Этим же свойством обладают овощи и фрукты, витамины А, С, Е, соки отвары трав, зеленый и черный чай. «Откажитесь от гамбургеров, шашлыков и майонеза, налегайте на яблоки, морковь и капусту и вы, вполне вероятно, доживете до ста лет» – шутили медики. После того, как специалисты нацинститута США научились продлевать жизнь дрожжам, червьям (аж в 5 раз), насекомым и мышам, сажая их на голодный паек, исследования стали проводить на людях. 48 человек в течение полугода съедали на четверть меньше, чем положено по нормам питания. В результате в их организме происходили изменения, затормаживающие процессы старения. И это дало возможность геронтологам заявить, что в недалеком будущем люди будут жить 200, а то и 300 лет.

Я тоже умею шутить и от души поздравляю червей, но не могу не поздравить также бестолочей от науки, которые на выборке всего лишь 48 человек и лишь за полгода, кормя их впроголодь (но кормя), пришли к таким глупозаключениям. Продолжайте в том же духе не мои коллеги! Вы точно не дотянете до 100 лет!

Некоторые более ушлые геронтологи вспомнили более простой способ исследований, – на примере (о нем я уже упоминал) Абхазии, области Хунза в Пакистане и Вилькабамбе в Эквадоре, которые являются горными, и люди до глубокой старости остаются здоровыми психически и физически, обладают завидной энергией и работоспособностью, с детства приучены не есть досыта и часто голодали, ели сырые овощи и фрукты, много работали физически на свежем воздухе, стали долгожителями. А японцы, не страдают избыточным весом, тоже живут более 100 лет.

И, опять, моя въедливость: а как быть с остальными миллиардами населения, которые не могут стать горными, разместиться на упомянутых территориях и даже не могут (не имеют возможности) дышать свежим воздухом? Напомню также этим геронтологам, что речь идет о людях, которые достигли своего столетия без помощи врачей, фармацевтов и врачей, иначе они не дотянули бы и до половины этого срока.

Профессор Петр Чумаков из Института молекулярной биологии РАН умствует, что «ген долголетия» активирует не только низкокалорийная диета, но и ресвератрол, содержащийся в красном вине. Такое сочетание позволяет уничтожить больные и раковые клетки, отодвинуть сердечно-сосудистые заболевания, диабет и злокачественные опухоли, артрозы, болезни Альцгеймера и Паркинсона, остеопороз.

Тут мне хочется как профессор профессору сказать блатным языком: «Следи за базаром!». Ибо не ясно, диета с вином уничтожает раковые клетки или куда-то их и болезни отодвигает; с какого возраста начинать «бокалить» вино? И на результатах какого «экскремента» строятся такие выводы?

Аналогичный «привет» от меня американским геронтологам под руководством Томаса Перлса. Они тоже «огорошили» общественность результатами своих «исследований» (во множественном числе) и пришли к выводу, что продлить жизнь человеку может хороший характер. Да, господа, а куда вы дели окружающую среду, американскую объедаловку и все остальное. Какая выборка вам позволила выявить добрых, открытых, невротиков, интравертов, скандалистов и др.?

– Медитация возвращает молодость – утверждает калифорнийский психолог Кейт Уоллес. Такой вывод он сделал на основе кровяного давления, зрения и слуха (с помощью физиологических тестов). Занимавшиеся медитацией более пяти лет якобы имели функциональный возраст от 10 до 12 лет меньше хронологического.

Проблема Кейта и др. исследователей в том, что неясна выборка: сколько человек, какого возраста и с каким состоянием здоровья были 5 лет под наблюдением.

– Ученые университета Висконсин – Медисон решили замедлить старение и улучшить состояние здоровья пожилым людям за счет низкокалорийной диеты. И опять – мыши, улитки и глубокомысленные заключения с переносом на людей.

– Мне кажется, что многие «ученые» пошли по путям древних, которые не утруждали себя выборками, методиками, исследованиями, а просто заявляли, вернее – призывали, например, мужчин как можно дольше заниматься любовью с юными девушками, чье дыхание заставляет отступать годы и возвращает молодость (замечу, что далеко не все эти мужчины дотягивали до 50 лет). Эти заявления настолько легковесны, как у современных врачей, приписывающих аспирин и антибиотики.

Были и альтернативные мнения – рецепты долголетия – это безбрачие и воздержание от общения с женщинами. Замечу, что если не брать в голову исследования, а просто имеющие место жизненные ситуации, то правы те и другие.

Что касается голодания, то выводы, к сожалению, приводятся на основании отрывочных данных об отдельных известных лицах, которые дотянули до 100 лет. Если летописец или любой

писарь упоминал, что кто-то подвергал себя голодовкам, то другие аргументы уже теряли свое значение. Например, можно привести 1000 фамилий людей, которые прожили более ста лет и на этой основе утверждать, что это потому, что они не не делали то-то, а жили так-то. Заметьте также, что приводятся, например, фамилии Аполлония, прожившего 1025 лет, Папалиуса, прожившего якобы до 500 лет, благодаря тому, что находясь в плену у сарацин, узнал у них тайну изготовления эликсира бессмертия. Тут, трудно проверить, что творилось в античные времена, и совсем не верится в то, что сарацины сами не доживали до 50 лет, а своему пленнику давали эликсир, чтобы он прожил в десять раз дольше! Или вспомните басни об эликсире Калиостро. Хочу предупредить читателя об опасностях, таящихся в высказываниях по подобным случаям типа «дыма без огня не бывает» или, что мы еще мало знаем о возможностях и резервах нашего организма и методах предотвращения его увядания. Не верьте обобщенной болтовне о том, например, что кому-то один буддийский монах рассказал о священных местах, где селятся бессмертные, что на Востоке тайна бессмертия открыта, что человек «обрастает» субстанцией как кокон, которая не дает ему стареть, что таких мест (например) в Китае 9 и в пяти живут даосские отшельники, в четырех сторонники буддизма, и время для них течет невероятно медленно, будто замораживается. Это могут быть просто религиозные завлекаловки. Пройдите полный цикл веры и нате вам бессмертие. Но сначала требуется «чистота», которой должно добиться на пути к бессмертию, сохранение некоего энергетического потенциала (причем, находясь в среде обычных людей). Не слушайте басни о том, что большинство бессмертных скрываются в горах Чили, дебрях Патагонии, среди развалин Мачу-Пикчу, перуанских Анд или в непроходимых джунглях Мьянмы и других местах, которые вы не проверите, и в которых сами брехуны не бывали.

Почувствовать бессмертных дано якобы только посвященным по специальным знакам, а питаются они фруктами, листьями, кореньями и водой. И вообще долголетие – вопрос философский...

– Я тоже приведу несколько имен, которые даже на себе испытывали некоторые рекомендации.

И. И. Мечников, И. П. Павлов, П.С. Брег, академик А.А. Микулин, проф., ДМН А.Н. Рубакин – все они ратовали за физические нагрузки, творческую активность, режим труда и отдыха, диету (с овощным уклоном), но никто из них не дожил до 100 лет. Мало того, они не были лишены болезней.

Я тоже прошел периоды голода, тяжкого физического труда, огромных умственных нагрузок, эмоциональных разочарований, активнейших занятий спортом. Что касается питания, то были такие периоды, когда, например, 7 лет мой обед заключался, в основном в употреблении плитки молочного шоколада «Ригонда» при скромном завтраке и нормальном ужине из трех блюд. Был такой же период нормального завтрака, обеда и ужина в столовой, но разбавленный частыми командировками, неустроенностью, беспорядочным сном и питанием, был пятнадцатилетний период, когда я усиленно употреблял мед и др. Серьезных заболеваний (кроме зубов, легкой простуды и тромба) не было, и вес мой до 70 лет держался около 78 килограмм. Болеть начал после семидесяти лет. По глупости согласился на операцию по ликвидации простаты (с неопределенным диагнозом) и ныне в свои 76, 5 лет (на момент работы над этой книгой) с аппетитом питаюсь всем, что нравится, готовлю дома сам по своему вкусу, обязательно ежедневно употребляю мед, лук, чеснок, на завтрак – овсяное печенье с зеленым чаем. Режима никакого, тем более, что три раза в неделю – диализ. Так как пишу книги и картины, то работа сидячая. Иногда делаю упражнения и занимаюсь гантелями. Ограничиваю себя предписанными таблетками, но думаю, что именно медицина не даст мне долго прожить. Для меня она является издевательством, и мне со своими знаниями приходится все время лавировать в отношениях с медперсоналом, так как доказывать что-либо бесполезно и себе дороже. Полагаю, читатель это испытал на себе в разных жизненных ситуациях.

– Я вам уже довольно развернуто дал много мнений персональных и коллективных, потому, в очередной раз отмечу, что сколько людей, столько ситуаций, и далее ограничусь более короткими общими утверждениями и советами, а вы можете экспериментировать, применяя их на себя.

– Брак продлевает жизнь, женатый живет дольше, чем холостяк. Вопрос спорный, тем более, что более 60% разводов, много живущих «гражданским», смешанным, нетрадиционным браком. Ученые пока не знают толком, почему женщины живут дольше мужчин. Условия меняются: если раньше это был уклад, традтция, религиозные тормоза, то ныне – это вольница в отношениях, основанных на экономической выгоде, зависящих от политики, методов государственного управления и др.

– Легкая походка и нет диагноза «старость». Это просто реклама врачей, занимающихся лечением ног. Могу сказать, что старость – это диагноз, а ходьба полезна в любом возрасте и при любом букете болезней. Но не бег. Что касается боли в ногах, то у меня, например, очень сильно болела нога, начиная от таза. Я долго маялся и усиленно искал выход из ситуации. Перелопатил массу медицинской литературы и нашел простейший, наидешевейший способ – чай с лавровым листом. На литр кипятка я добавлял зеленый чай и 5-6 лавровых листов и пил как чай сколько хотелось. Через три дня боли исчезли совершенно. Через полгода боль повторилась и, возобновив чаепитие лишь на один день, боль исчезла. Не навязываю, но, вдруг, рецепт пригодится.

– Управлять процессом старения и продолжительностью жизни можно в незначительных пределах лечения болезней, личных пищевых предпочтений, вредных привычек, активности, социальной, экономической и иной ситуации.

– Пшеничный хлеб – от болезней. Американские ученые планируют создать трансгенные сорта пшеницы с большим количеством природных лекарств и надеются на то, что в процессе выпечки хлеба не будут разрушены целебные вещества.

Пока не ясно, как все трансгенное влияет на организм человека. Пока это сфера монопольного владения семенами и баснословных прибылей. Не ясно, о каких природных лекарствах речь, если растения (как и людей) травят химией. Напоминаю также, что в водах растворено около сотни лекарств, которые являются отбросами от стараний вылечить людей и животных, и они никуда не исчезают, – мы их благополучно употребляем в той или иной мере с водой и пищей. Пока нет таких средств, которые позволили бы хорошо очистить воду, куда попадает моча, кал, промышленные отходы и прочая грязь. Фильтры, отстой, хлорирование и – вперед – пейте. И пьем, по пути окисленную в трубах, ржавую, с примесями сварочных, клеевых, полихлорвиниловых и др. компонентов воду.

– Принимайте витамин Д, который ученые называют лучшим омолаживающим средством. О пище, физических нагрузках, витаминах, психических нагрузках я буду упоминать более подробно в соответствующих разделах, а тут остановлюсь лишь на той величайшей глупости, когда дозы регулярного приема витаминов предписывает врач. Это можно допустить для тех больных, которые почти не могут кушать витаминосодержащую пищу. В остальных случаях бегите от врача, выписывающего витамины в таблетках. А так как они продаются без рецептов и некоторые люди глотают их горстями, точно не быть здоровыми.

– Следите за весом, давлением, сахаром в крови, холестерином и т.д. Это потребует наличия у вас соответствующей техники, а главное – знаний и терпения в преодолении болезней.

– Держать стресс под контролем. Это особо сложная задача, часто не зависящая от вас (см. соответствующий раздел).

– Нормальный сон (тоже см. в соответствующем разделе).

– Друзья, а не внуки – залог счастливой старости. Для начала надо дать четкое представление о счастье, а потом уже философствовать о том, счастлива ваша старость и прожитая жизнь вообще. Спорен вопрос о друзьях и стоит ли им доверяться, так как чаще всего вас используют и бьют вашими лишними откровениями. То же касается и внуков. Одни дают ощущение гордости, значимости, другие – навешанные вам заботы, ограничение свободы, преподносимые неприятные сюрпризы и т.д.

– В противовес тем, кто утверждает, что надо голодать, 105-летний англичанин только на завтрак съедал 4 ломтика ветчины, сосиски, два яйца, грибы, помидоры, кровяная колбаса и три

гренки. Иногда, впридачу, ел кашу и это 33 215 раз на протяжении 91 года. Не знаю... за день столько не съедаю. И от этого ли он столько прожил. История умалчивает об обеде, ужине, его занятии и др. факторах.

– Рекламируется множество препаратов и биодобавок, которые якобы только и ждут, что бы вы их проглатывали и продлевали свою жизнь. Все это жульнические схемы обогащения создателей этих снадобий.

– На продолжительность жизни влияет наследственность. Да, но если вы ее будете угнетать неправильным образом жизни, то никакая наследственность не выдержит. Мои мама, ее сестры не дотянули до 56 лет (рак), отец тоже не дожил до моего возраста (желудок). Знаю, что аналогичная картина у многих. Кроме того, живешь лет до 50-ти эдаким цветущим, подвижным и радостным и незаметно что-то подхватываешь, а когда заметишь и забеспокоишся, то уже становится поздно. Одна из причин – отстутствие постоянной профилактики, упреждения заболеваний, от которых страдает и наследственность. Ее надо беречь и улучшать от поколения к поколению, а как, если не только в России, но и в ряде других стран сотни миллионов людей живут в крайне неблагоприятных условиях.

– Долгожители не болеют. Это заблуждение. Почти половина долгожителей – больные люди и даже имеющие несколько заболеваний. Просто разные условия и методы выживания дают возможность прожить дольше других. Где-то и за счет поддержания медициной.

– Гипертоники быстрее стареют. Да, но гипертония не приходит одна, а влечет за собою ряд других заболеваний (головные боли, слабоумие, сердечные и др.). Не лучше и гипотоникам. У меня уже 5 лет пониженное давление, иногда (на первых порах) доходившее до опасных обмороков и падений. Но я за счет продуктов научился его выравнивать. Советую и вам это делать. Помните – все персонольно – ищите, экспериментируйте, запоминайте или записывайте что, сколько съели и как себя чувствовали и найтете свою диету.

– Биологический ритм (у человека он якобы составляет 8 часов) влияет на продолжительность жизни и некоторые болезни. Влияет, но явление недостаточно изучено (опять на крысах и шимпанзе), кроме того обычные люди не просвещены об этом и, кроме того, условия труда, быта... часто в противоречии с ритмами.

– Витамин С против старения кожи. О витаминах я уже вас нацелил слегка и продолжу нацеливать. В данной ситуации подчеркну, что речь идет о коже, хотя витамин важен не только для нее. Это особенно важно хорошо выглядеть женщинам, – быть с красивой кожей, но надо не забывать и о других органах.

– Замечу, что многие читают книги о здоровом питании, следуют различным диетам, ведут здоровый образ жизни, следуя разнопестрым рекомендациям и... болеют.

Например, молоко. Исходное питание (с молоком матери)... ногими автоматически признано лучшим продуктом для людей любого возраста. Я сам грешу разными молочными сливками, ряженками, творогами, сметанами, сырами, кефирами, мороженными, молочными конфетами и шоколадом, самим молоком. Но очень осторожно. Дело в том, что из-за высокого содержания кальция, например, в США, его считают лучшим для профилактики остеопороза. Но. Согласно статистике, это заболевание превратилось в общенародное бедствие. Дело в том, что молоко усваивается плохо. При попадании в желудок молочный казеин (около 80% кальция) слипается в комок и затрудняет пищеварение. В результате – остеопороз.

А, вот тут, пример испытания на животных, – если телят кормить магазинным молоком, они погибают на 4-5-й день. Кроме того, сотни миллионов людей не имеют доступа к свежему домашнему натуральному молоку и его продуктам. Мало кто знает, что такое пахта и что это чрезвычайно здоровый напиток вместо воды, чая и т.д. Это то, что остается от молока после извлечения из него жиров, сметаны, творога и т.д.

– Кому выгодна старость? Разумеется, врачам, фармацевтам, медицине вообще и, в частности, работникам одной из наиболее распространенных в разных странах специализации – уход

за больными и стариками. Государство щедро финансирует эту социальную сферу. В ней трудятся сотни тысяч мигрантов, для которых это спасательный круг на первых порах, а иногда и на всю жизнь. Достаточно пройти месячный курс и сорокадневную стажировку и вы – специалист по уходу. Это в идеале. Но так как курс платный, и везде есть махинаторы, то за деньги можно не учась или формально учась, получить документ и приступить к работе, которая может быть от 4 часов и до суток (в зависимости от ваших возможностей и желания). Тут важно как иметь блат, так и везение. Вас могут направить на работу, где маешься не от занятости, а от незанятости, когда пациент многое может делать сам и воспринимает вас как помощника в прогулках и просто рад присутствию – есть с кем поболтать. Но часто попадаются люди больные, неподъемные, требующие круглосуточного ухода, грубые, считающие вас своим рабом, обязанным выполнять любые прихоти или те, кто живет не один и вы вынуждены готовить пищу, стирать, убирать за всеми и терпеть их выходки. Тут и сам заболеешь вскоре. Хотите сменить клиента – не тут-то было. Нужен блат. Плохо – если клиент опередит и пожалуется на вас. Бывают и жульнические операции, когда вы числитесь, что работаете с пациентом, а он в состоянии сам себя обслуживать и подбивает вас делить зарплату пополам и не появляться на работе. Химичат и менеджеры, владельцы офисов, снимая сливки с выделяемых средств как с пациентов, так и с их обслуги. Подавляющая доля заработанных обслугой денег пересылается на родину родственникам, для которых это важная материальная поддержка. Но для работников по уходу – это можно сказать, безрадостная пора. Бывают и весьма удачные случаи, позволившие выбраться из нищеты.

– На юге Эквадора небольшое местечко Вилькабамба славится тем, что значительная часть его жителей здорова и живут более 100 лет. Естественно, важно, что горная долина на высоте 1 500 метров, с постоянной температурой 19 градусов, неизменной влажностью воздуха и силой ветра, двигающегося в одном и том же направлении; жители постоянно занимаются земледелием; быт примитивен – хижины из дерева и глины, никаких достижений цивилизации 20 века; временами наблюдалась ионизация воздуха (причину не удалось выяснить); иногда свет Луны принимает серебристый цвет (не ясно почему); в ряде источников отсутствует обычная для этих мест флора (такое встречалось в Венгрии, где также некоторые жители жили в домах с глинобитными полами. Меню – скудное: суп из пшена, кукурузы, фасоли, картофеля и клубней некоторых растений. Сахар только в нерафинированном виде и в малых количествах. Недельная порция мяса не более 300 грамм. Мала порция жиров и молока, которое идет в основном на изготовления сыров. Таких мест в Эквадоре немало, но нигде нет столько долголетних жителей. Пока идут гадания: может от того, что они пьют чай, заваренный травами и растениями или секрет в воде, но то и то имеет место в других местах. А может потому, что там нет таких заболеваний, как гипертония, инфаркты, инсульты, злокачественные опухоли? Меня тут поражает то, что ученые настолько беспомощны, что верят даже в то, что возможно секрет в гроте, в который местные жители никого не допускают.

Я знаю немало мест примитивной и бедной жизни. Я с родителями жил в глинобитном доме с глиняными же полами, питались той же кукурузой, картофелем, очень редко ели мясо, недостаточно было хлеба, чай пили, вываривая свеклу, занимались земледелием, никакого телефона, телевизора, радио не было, вместо электричества – коптилки или керосиновые лампы, но болели (онкология и др.) – некоторые соседи доживали до 50-60 лет. Условия жизни были суровыми как с точки зрения психологической, так и жизни вообще.

На этом примере видно, что наука пока весьма слаба и находятся даже такие ученые, которые сегодня заявляют (это британские ученые), что Вселенной нет, что Земля – плоская и Солнце с планетами вращаются вокруг Земли. Одни эту чушь придумывают, другие через СМИ распространяют. Куда уж им до процессов, происходящих в организме человека и до выяснения причин долгожительства.

А если серьезно, то думаю, умеренное здоровое питание, благоприятная внешняя среда, размеренный образ жизни без всяких потрясений и невзгод, отсутствие современной техники ведут

к отсутствию болезней, а отсутствие болезней ведет к отсутствию медицинского вмешательства, которое, как я уже подробно показал, оказалось, в значительной мере, вредным для организма.

– Человек рожден для счастья. Какого и что это такое? Мы оперируем словами, не понимая их смысла: «в душе что-то», «зажечь огонек счастья в жизни», «развивать душу» и др. А все гораздо проще, чтобы не разрушить (не мешать) самозащитным механизмам организма, надо жить согласованно с природой, иметь настрой борьбы с невзгодами, трудиться умственно и физически, избегать излишков...

– Человек по природе вегетарианец. Это очередная глупость и давно известно, что он всеяден и с первобытных времен – охотник, смело шедший даже на мамонта.

– Распространенный пример следующих рекомендаций: Умывать лицо попеременно горячей и холодной водой, перед сном помыть или ополоснуть тело, перед сном чистить зубы, массажировать десна, утром смывать холодной водой с ресниц и уголков глаз, очищать нос от армии бактерий и микроорганизмов (промывать его путем подсоленной воды), соблюдать режим сна, вечерняя пища должна быть легкой и за 2-3 часа до сна, проветривать место (комнату, где спите), положение кровати должно быть сориентировано с севера (голова) на юг (направление магнитного поля Земли), перед сном делайте 10-30-минутную прогулку, занимайтесь аутогенной тренировкой, расслаблением... другими словами – планируйте свою жизнь, настраивая ее на определенный режим питания, голодания (пищевого, кислородного, информационного), мышечного, интеллектуального, психотарапевтического тренингов до тренинга системы выделения (желудочнокишечный тракт, легкие...).

Не все тут однозначно доказано. Упускается из вида то, что излишняя гигиена способна удалять полезные бактерии. Важно и то, что условия жизни не позволяют миллионам людей «баловаться» чистой водой и соблюдать разные режимы. Каждый борется за выживание своими средствами и его здоровье, долгожительство, к сожалению, не только в его руках но зависит от таких факторов, как уровень жизни, образование, наука, религия, техника и даже – политика.

– В здоровом доме – здоровый дух. Это так, но где его возьмешь? Строители, архитекторы, власти, «дикие» и мошенники-застройщики не научились строить жилища, пригодные для здоровой жизни. Веками известно, что из-за применения горючих и токсичных материалов дома и квартиры и целые деревни или города выгорали, гибли люди, известно, что высотки вредны для здоровья, имеют ряд других недостатков (спасение людей, угроза при обвалах...), что строить необходимо с учетом грунтовых вод, защиты от наводнений, плесени, необходимой инфраструктуры и т.д. Но все нарушается. А сколько еще ветхого жилья и нечеловеческих условий проживания?

– Растение от всех болезней – спирулин. Оно появилось на Земле 3 млрд лет тому назад. Веками его употребляли в пищу индийские женщины. Недавние исследования якобы показали, что растение – самая здоровая пища, обогащено протеинами, содержит антиоксиданты, гамма-линолиевую кислоту, бета-каротин, незаменимые аминокислоты и имеет низкую калорийность, содержит цинк, железо, и в 24 раза больше кальция, чем в молоке, способствует укреплению иммунной и сердечно-сосудистой системы, очищению и омоложению кожи. Рекомендуется применять в виде таблеток или порошков. Да... это наводит на мысли: «Почему его употребляли только индийские женщины?»; «Почему они не доживали до 100 лет?», «Почему за многие годы растение не распространилось по миру, как чай, кофе, табак, марихуана (конопля), мак, картофель и др.?». «Почему его не рекламируют медики, фармацевты, пищевики?». Честно признаюсь: я узнал о нем только когда собирал материал для написания этой книги!?

– Ходите регулярно в сауну или баню. Эта рекомендация годится далеко не для всех. Немало людей, которые не выносят высокие температуры (я такой). Кроме того, именно баня и сауна лишает ваше тело полезных бактерий, и в качестве спасательного круга рекомендую обтереться не чистым полотенцем, а использованной майкой, рубашкой, халатом, простыней и т.д.

– Когда говорят о разных диетах или образе жизни отдельных народов, местечек, то следует четко представлять себе, что не только всем, но и немногим не удастся повторить это по разным

причинам о которых не трудно догадаться. Повторить можно и нужно опыт тех, кто постоянно занимается профилактикой заболеваний.

Распространено мнение, что долгожители подают пример. Это тоже далеко не так и их пример не повторим. Можно позаимствовать лишь отдельные детали и задуматься, почему человек пил, курил, вел разгульный образ жизни и дожил до 90-100 лет, а ограничивающий себя во всем – лишь половину этого срока.

Мы все чрезвычайно разные во всем. И многие рекомендации по питанию, отдыху, труду... чень полезны для одних и совершенно не годятся для других. Потому рекомендую тщательно вырабатывать свой здоровый образ жизни, не навязывать его своим близким, но прививать необходимость самопознания, самообразования, умения отличать полезное от вредного, добро от зла. Следует помнить, что мы живем в агрессивном мире войн, террора, насилия, наступления, новой техники, противостояния жизни молодежи и стариков, смены образа, уклада жизни, моды на все, преобладания интересов, наживы, наступления болезней и т.д. И не каждому дано преодолевать, воспринимать все это. Некоторые даже принимают решение добровольно уйти в мир иной, и потому мой анализ и рекомендации тоже далеко не всеми читателями будут приняты. Это реально не возможно! Но, есть такое выражение: стремиться к этому надо.

– Многие наверняка смотрели телепередачи «Теория заговора», «Контрольная закупка», где ведущий говорит глупости о том, что если будете питаться тем-то, то продлите свою жизнь на столько-то лет. Потом он складывает эти продолжительности и получает, например, цифру 17. Или в СМИ можете найти, что если ваши бабушки и дедушки дожили до 80 лет, добавьте к стартовому числу 3 года, асли нет – отнимите 3 года; много двигаетесь, регулярно делаете зарядку – добавьте 2 года; регулярно посещаете спортзал – 3 года; ходите пешком на работу – 2 года, пользуетесь общественным транспортом – 1 год, ездите на автомобиле – минус 3 года; у вас высшее образование, интересная работа – 2 года; вы женаты (замужем) и живете с семьей – 3 года; не обделены чувством юмора – плюс 3 года; курите – минус 2 года; страдаете ожирением – минус 3 года, вес в норме – плюс 5 лет; держите собаку, кошку – плюс 2 года, других животных – плюс 1 год; вы влюблены – плюс 7 лет; считаете себя оптимистом – плюс 5 лет и т.д.

У меня простой вопрос: «На ком, где, как и кем все это исследовалось?». Чтобы делать такие «умные» выводы надо иметь репрезентативную выборку наблюдаемых практически всю жизнь пациентов. Потому из опыта жизни, некоторой статистики можно весьма приближенно утверждать о полезности, но не о конкретных сроках продления или укорочения продолжительности жизни. Мало того, полезность продукта должна испытываться длительный срок, как это делается в фармацевтике с лекарствами. Но даже этого около 10 лет срока оказывается далеко не всегда достаточно, а само лекарство, в свою очередь, не для всех пригодно.

Я всю взрослую жизнь занимаюсь наукой и самопросвещением и потому могу утверждать, привлекая фамилии могих ученых и знаменитостей, что их жизнь, несмотря на болезни, все же длиннее, чем у других людей. Но нас не так много в сравнении с этими другими. Кроме того, множество совершено неграмотных, живут еще дольше, чем знаменитости. И слабость науки в этом вопросе ведет к парадоксам: дети видят или узнают, что малообразованный или необразованный человек живет более 100 лет, а немало бизнесменов и успешных людей тоже не обременяли себя знаниями, – они стремятся перенять для себя такой же стиль жизни.

Однако, следует помнить, что старость, память, хорошие мысли, мудрость всегда стояли рядом и высоко ценились. Человеку очень важно иметь светлый ум и высокую работоспособнось, что и отличает его от животного, но пока он не достиг тех высот, которые позволяют вывести его из отряда животных.

Глупо мыслят те властные чиновники, которые считают, что с пенсионным возрастом люди не способны к новым идеям, открытиям, изобретениям. Именно в этом возрасте немало тех, кто, имея богатый опыт и знания, способен творить, хранить традиции, культуру и т.д. Некоторые люди сохраняяли и сохраняют это до конца своей жизни. Примеры: Л. Толстой, И. Павлов и др.

В. Франкл (философ и психолог из Вены) еще в 40-е годы прошлого века создал теорию смысла и упрямства духа, в которой доказывал, что главная движущая сила человека – его интеллект, поиски смысла жизни и упрямство духа. Его судьба затронула фашистский концлагерь, после которого он за 9 дней надиктовал книгу «И все-таки сказать жизни: «Да!». Не поддаваясь апатии, он написал еще 30 книг и прожил до 92 лет.

Откровенно, еще несколько лет назад, не знал об этом психологе или слышал мимолетно, но не менее полувека ратую за поиски смысла жизни и, столько же практически просвещал (учил) десятки тысяч курсантов, студентов, разных специалистов, пропагандистов, руководителей разного ранга. Попутно заметил, что человек пенсионного возраста стремится (и находится) во власти, поучает других как им жить, но не допускает других к этому, даже утверждая соответствующие законы. А современные политики РФ недальновидно закрепили это даже в Конституции (под видом – дорогу молодым, мол старики не способны творить). Кого интересует дословное написание статей – читайте Основной Закон и найдите сами в нем дискриминацию по возрасту.

Помните главное правило – интеллект надо тренировать постоянно, иначе забудешь даже куда положил ключи и, тем более, нечего будет передать следующим поколениям. Лично я решил попробовать обобщить свои знания и опыт в книгах и картинах с надеждой, что это принесет кому-то пользу.

– Жители Кавказа входят в число долгожителей. Кроме горного воздуха, подвижностью, оптимизмом, чувством юмора, полезного питания, считается благотворной минеральная вода «Боржоми», рекомендуемая при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, при панкреатите и нарушениях обмена веществ. Вода очищает организм, выводит шлаки, а минеральные соли дают бодрость и силу. По сути – это и профилактическое средство в любом возрасте. Проблема в том, что мошенники научились подделывать минералку.

Другими напитками и продуктами является красное вино, соусы из ткемали, жирная обильная пища, приправленная соусом из ткемали, содержащего минеральные вещества, витамины С, В1, В2, РР. Особо отмечу, что врачи советуют больным приправу как лекарство. Соус снижает уровень холестерола в крови, способствует переработке вредных жиров, регулирует протромбин. Ткемалевая приправа противостоит тромбообразованию, стимулирует пищеварение, улучшает работу сердца. Тут та же проблема – подделки с использованием томатной пасты, красителей и химических добавок. Цвет соуса зависит от уровня созревания плодов и может быть зеленым, желтым и красным. На этикетке изображены три пирующих грузинских князя, а в левом верхнем углу виден распростерший крылья орел – эмблема фирмы. Но современная техника позволяет подделывать деньги, а уж бутылочную этикетку совсем не сложно, да и кто проверяет? Любители острой пищи добавляют аджику, заменяющую горчицу.

– Щедрость и продолжительность жизни. Существует библейская мудрость «блаженней давать, чем принимать». Оказалось, что те, кто ежедневно помогает другим, дольше живет. Выборка была 423 семьи и что важно, – учитывалась скидка на возраст, наличие вредных привычек, личные качества. Тейлор, автор книги «Инстинкт заботливости», предполагает, что женщины живут дольше отчасти потому, что активнее взаимодействуют с окружающими, чаще помогают другим и чаще помогают помощь. Забота, дружба, стремление к общению. Мне импонирует, что автор заметила и то, что уход за некоторыми больными (например, – Альцгеймер), может привести к нарушению собственной иммунной системы.

«Кайфом помогающего» назвал помощь психолог Роберт Чалдини (Госуниверситет Аризона), предполагая, что организм вырабатывает меньше гормона стресса.

Хочу обратить внимание, что все это не следует путать с теми стрессами, которые испытывают многие работники, для которых уход за больными является их работой и с теми дарителями разовых (пусть даже миллионных сумм), которые еще и списывают подаренное в декларациях о налогах.

Кстати, не все люди и даже народ (например, французы) хотят или делают вид, что хотят жить недолго, но ярко. В отличие от них, например, американцы (64%) и англичане (55%) старше 16 лет готовы страдать от болезней и беспомощности, только бы не умереть. Среди французов таких только 35%.

– Американским ученым удалось установить, что на продолжительность жизни влияет более низкая температура, более низкий уровень инсулина и более высокий уровень гормона DHEAS (сульфат дигидроэниандростерона). Они якобы уже 40 лет проводили опыты на мышах, затем, на добровольцах. Определено, что в среднем, люди с этими тремя факторами живут дольше, но пока не ясно – насколько. Я это считаю зря потраченными временем и деньгами, если за столько лет нет ясного результата.

– Жизнь – это смертельная болезнь, передаваемая половым путем (шутка с намеком). Профессор Франсуаза Форет(директор Национального центра геронтологии и глава службы геронтологической клиники парижской больницы Брока, автор 230 научных работ, в том числе книги «Геронтологическая революция»), ссылаясь на другие источники, считает, что жизнь многих существ можно удвоить даже путем простых манипуляций над жизнью животных. Но меня заинтересовало то ее утверждение, что генетическое программирование есть, но нельзя сказать, что существует какой-то ген, определяющий продолжительность жизни, и что поиски такого гена – иллюзия. Меня она не убедила, так как совсем не обязательно зацикливаться на одном гене, как и на поисках универсальной таблетки. Есть много функциональных генов, с ними и надо работать. Причем работать с зарождающимся ребенком, предотвращая через гены болезни, а не тогда, когда он повзрослеет и заимеет букет болезней.

– Еще Гиппократ назвал питание «первым лекарством». Более подробно см. в соответствующем разделе.

– Старение не означает сексуального финиша. Секс остается важной частью жизни в возрасте до 80 лет. Помимо виагры есть другие производные от морфина препараты, содействующие поддержанию желания, но главное не совокупление, а отношения друг к другу. Многие считают, что если 80летний женат на 20-летней, то это отвратительно. Не уверен, а если им это нравится, даже если отбросить материальную сторону? Не знаю, но наслышан о случаях, когда 80-летние старики занимались сексом не хуже молодых.

– Возвращаясь к проблеме работоспособности и ограничениям в разных странах при приеме на работу людей в возрасте более 35 лет, есть исследования, доказавшие, что мозг не стареет (ученые Университета Джона Хопкинса, Балтимор). Но, опять же, это опыты на мышах. Я сторонник гипотезы о старении организма и его составляющих, то есть снижении скорости реакций с возрастом, но уверен, что постоянная тренировка позволяет поддерживать в норме работу мозга.

– Большую продолжительность жизни женщин ученые объясняют различиями в пользу женщин в составе хромосом и превосходстве их теломер, обуславливающих их жизнеспособность при митотическом делении клетки. Но пока ученые не могут объяснить различия между полами.

– В связи со старением населения (к 2030 году предполагается рост на 20%), будет наблюдаться нехватка врачей-геронтологов (обслуживающих пожилых). Это следует иметь в виду молодежи, желающей получить эту квалификацию. Пока же, в США число этих врачей сократилось.

– В институте биохимии АН Узбекистана разрабатывают лекарство на основе черепашьей крови, способное продлить дизнь до ста лет. На животных (опять же) удалось продлить жизнь более чем на треть.

– Германские ученые, объединившись, видимо, с фантастами, астрологами и предсказателями, полагают, что люди со временем перейдут на некий фаст-фуд из тюбиков, как космонавты и потому уменьшится рот, количество зубов и строение челюсти. Зубы будут мелкими. Поводом такой мысли послужили наблюдения стоматологов, свидетельствующие о том, что за 30 лет появилось много людей с зубами, наезжающими друг на друга, а у многих перестали расти зубы мудрости. Рассматривается это как эволюционный процесс приспособления к пище.

Французские же ученые предсказывают тотальное облысение, упразднение парикмахеров и появление конкурсов на звание «Самый красивый череп». Думаю, нынешние поколения до этих изменений не доживут.

– Проблема старости в сравнении с детством в том, что в перспективе отказывают глаза, слабеют руки и весь организм, меняется отношение близких людей, никто не балует, не зацеловывает, мечтать уже бесполезно и особеноо тяжело, когда старость становится обузой. Решения тут разные: родственники принимают это как должное и поддерживают жизненные функции старого человека сами или, если позволяют доходы, совместно с нанимаемыми работниками. Другой вариант – дома престарелых, где далеко не всегда жизнь сладка (выносима), о чем я писал в другой своей книге. Третий вариант хорош для ходящих и относительно бодрых стариков. Нанапример, в Нью-Йорке существуют «садики» и предоставляется транспорт для доставки в них. Там есть занятия по интересам: от танцев до обучения работы с компьютером. Меня поражает также то, что медперсонал по обязанности вежлив с пациентами и боится санкций по жалобам, но чувствуется отношение к ним, как к рабочему объекту: уронили человека вниз головой с подъемника (на моих глазах) и не извиняются, а еще что-то вякают, выгораживая свою вину; мне неоднократно наносился явный вред, путем неверного введения игл, забывчивости подключения капельницы и свертывания крови в системе и т.д. Реакция – улыбка и никакого даже извинения.

Есть и дискриминация стариков путем исключения их из исследований новых лекарств, излечивающих лекарств от рака. Так, из 30 000 протестированных стариков старше 65 лет лишь 36% участвуют в клинических испытаниях новых лекарств.

Важно личное отношение к старости. Если ее ненавидеть, то и переноситься она будет труднее. Я – оптимист, старающийся не замечать процесс собственного старения как в физическом, так и в интеллектуальном смысле, это реально помогает чувствовать себя самодостаточным. Советую с молодых лет думать о старости о пенсии и понимать их недостатки, чтобы потом превратить их в достоинства.

– Похоже на злую шутку. Академик А. Богомолец выдвинул теорию долголетия, и Сталин дал ему под это дело институт. Однако сам академик умер в 1946 г., прожив всего 65 лет. «Всех надул!», – сказал Сталин, узнав о смерти.

– Отдельно о домах престарелых. В значительной части в них есть уют и забота, но немало и таких домов, где пациенты становятся объектами издевательств. Журнал Enguirer провел собственное расследование и выявил около тысячи случаев физических и эмоциональных травм, изнасилований и недостаточного медицинского обслуживания пожилых. Так, в Пенсильвании женщина умерла после того, как ее погрузили в ванну с температурой 130 градусов и забыли. В Иллинойсе работница жестоко избила пациентку и полиция не вмешалась. В Миссури медсестра избила пациента, а его коллегу из Огайо вышвырнули из кровати, усадив в инвалидное кресло и сжали нос, так что он не мог дышать. Нападение в Калифорнии привело к смерти пациентку. Множество изнасилований зафиксировано как со стороны пациентов, так и обслуживающего персонала. Часто больных оставляли без присмотра, в результате у них образовывались пролежни. Имеют место подделки документов о лечении, а факты насилия скрывали даже судебные эксперты. В ряде случаев родственники не хотят иметь такие хлопоты, как расследование и делают вид, что все в порядке. Все эти факты были доложены Сенату. Пресс-атташе дома престарелых говорила в Сенате об убийствах и тысячах других преступлений, которые, в большинстве случаев скрывались. Расследование, проведенное Конгрессом в 5283 домах престарелых (всего их в США около 17 000), было зафиксировано 9 000 случаев насилия или оскорблений, из которых 2 500 случаев нанесение вреда здоровью или приведших к смерти. Известно об этом в 40% случаев становилось лишь тогда, когда выдвигался судебный иск.

Конгресс принял соответствующий законопроект, в соответствии с которым насилие в домах престарелых будет считаться федеральным пресступлением, настаивает на более активном участии прокуратуры в расследовании инцидентов, улучшении условий. Однако, это не

мешает персоналу домов престарелых не только издеваться над пациентами, но и проводить финансовые аферы, делать дома кормушками для родственников и др.

– Нищета многих стариков вынуждает их экономить на лекарствах, делить таблетки на два – три приема или вовсе их не принимать. В среднем таких – каждый третий или пятый, в зависимости от заболеваний и штатов.

– На границе головы и шеи находится затылочное отверстие (третий глаз), над ним продолговатый мозг и гипофиз (гипоталамо-гипофизная система. Это сероватое тельце величиной с горошину и в полграмма весом. Ученые считают, что именно он вырабатывает гормоны эндорфинов и задает темп старения всему организму. Мало того, многие ученые считают, что гипофиз – вместилище души. Как я могу относится к ученым, которые пишут такую чушь? Помните, я уже упоминал, что ученые якобы «взвесили» душу (вернее взяли разницу между живым и мертвым телом) и получили 21 грамм? Как эти граммы могут вместиться в гипофизе? И, вообще, не пора ли басни о душе забыть? Тем более, что это не орган, а лишь мыслительно-чувственный процесс.

– Вопросами продления жизни занимается криодинамика, воскрешая гормональный баланс до физиологической нормы «гормонов счастья» эндорфинов, в результате резко возрастает выработка омолаживающих гормонов (мелатонин, соматотропин и др.). Эти гормоны увеличивают продолжительность жизни на 25-30%. Благоприятно якобы сказываются процедуры (20-25 минут, одну неделю, исключая напитки, содержащие кофеин, жирную, острую, обильную пищу, а перед этим, принять глюкозу, поливитамины) по прикладыванию льда через шапочку в районе гипофиза. Криодинамика противопоказана беременным, пользующимся кардиостимулятором, эпилептикам и людям с психическим заболеванием. Кроме того, мне не понятно какова норма «гормонов счастья». Кроме того, я противник поливитаминов и таблеток вообще.

– На острове Пасхи ученые Техаса якобы нашли природное вещество, которое может продлевать жизнь (эликсир жизни). Разрекламированный препарат якобы помог мышам продлить жизнь на 38%. Российские эксперты считают, что «на наш век такое открытие не придется». А. Скрипков (руководитель С-З центра мониторинга при представительстве минздрава и соцразвития) уверен, что человечество никогда не получит лекарство от старости, и что с точки зрения науки – это маловероятно. Нельзя подарить вечно молодое тело, красоту и здоровье.

Сотрудники кафедры генетики и селекции Санкт-Петербургского госуниверситета пояснили, что клетка человеческого организма имеет ограниченное количество делений, и ничто не заставит ее делиться бесконечно долго. А профессор, доктор педнаук Санкт-Петербургского госуниверситета физкультуры им. Лесгафта А. Левицкий заявил, что даже если создание «эликсира жизни» возможно, то «вряд ли люди захотят жить вечно». Но предполагает, что может лет через 100 эликсир появится. Его пугает то, что вечно жить – это и вечно болеть и рано или поздно человеку все равно придется подсаживаться на лекарства и продолжать жизнь на таблетках.

Ожидаемый ответ я получил и от профессора Санкт-Петербургской духовной академии Г. Митрофанова, который считает, что принимать эликсир нельзя. Согласно учению православной церкви, вечная жизнь – это грехопадение, попирание глубинных основ христианства и мироздания. Убрать смерть не в силах человечества, смерть является неотъемлемой частью нашего бытия. Он также добавил, что не верит в создание такого чудо-средства никогда.

Могу лишь сказать, что американцы пока не представили препарат, основанный на веществе с острова Пасхи. Также то, что питерские ученые несут полную чушь. Пропаганда подобных мнений крайне вредна и может привести к соответствующим перегибам в науке и ее финансировании. Ошибка и в том, что речь идет не о мечтаниях о вечной жизни, а о продлении жизни на возможно длинный срок, а также о необходимости избавить человека от болезней и это реально! – Так заявляю Я, который получил три диплома (о высшем образовании, кандидата и доктора наук) в том же Санкт-Петербурге, но с поправкой – знания я получал самостоятельно, исследования проводил сам, или они велись под моим руководством, и никто мне в этом не помогал, мало того, приходилось указывать преподавателям и профессорам на их ошибки.

Я и сейчас пишу это настолько подробно, чтобы читатели научились избегать ошибок и жить здоровее. Особенно рекомендую избегать таких лекарств, как нестероидные противовоспалительные средства/агенты. Это популярные piroxicam (Feldene), andindomethacin (Indocin). Они приводят к несварению, язве желудка, повышают давление, отрицательно влияют на работу почек, приводят к сердечным проблемам – считают эксперты. Из-за возможного риска кровотечения не рекомендуется принимать лекарства группы NSAID с аспирином и такими как clopidogrel (Plavix), dabigatran (Pradaxa), dipyridamole (Persantine), prasugrel (Effient), ticlopidine (Ticlid), warfarin (Coumadin).

Аналогично, избегайте средств, снижающих тонус скелетной мускулатуры: Flexeril, Robaxin, Soma и др., прием которых приводит к слабости в ногах, проблемам с желудком и мочеиспусканием. Эти лекарства не имеют подтверждения их эффективности.

Антидепрессанты и лекарства против бессонницы: Valium, Xanax, Librium, Limbitrol, Librax, Sonata, Ambien. Могут привести к потере памяти и ориентации, трудности в принятии решений.

Антихолинергические средства, используемые в лечении бронхиальной астмы, заболевания легких, Паркинсона, гиперактивного мочевого пузыря и др.: Elavil, Tofranil, Artane, Bentyl, Ditropan, Benadryl.

Средство для лечения сердца – Lanoxin.

Средство для лечения диабета – Diabeta, Micronase, Diabinese – ведут к резкому снижению сахара в крови.

Наркосодержащие болеутоляющие – Demerol, Talwin – ведут к падениям, инсультам, галлюцинациям, потере памяти и ориентации.

Для лечения психических состояний – Haldol, Risperdal, Seroguel – внезапная смерть и инсульт, дрожание рук и падения.

Эстрогены – канцерогенное действие, тромбоэмболические осложнения, нарушения углеводного и жирового обмена, образование желчных камней, тошнота, головная боль, раздражительность, слабоумие, тромбоз, серьезные проблемы с мочеиспусканием.

Я привел лишь незначительную часть тех лекарств, которыми врачи и фармацевты годами пичкают пациентов. Рекомендую следить за этим и по каждому препарату, по крайней мере, спрашивать второе мнение у врачей, внимательно читать тексты о противопоказаниях. Это поможет вам уменьшить риски в вашей старости.

– Симптомами наступающей старости являются: десна укорачиваются и зубы становятся как бы длиннее; изменяется голос; прибавляется вес, появляются дополнительные родинки; ночные просыпания; легкое опьянение от спиртного...; появляются морщины и т.д.

Причиной быстрого старения могут быть паразиты. В качестве защиты может выступать йод, которого в избытке в рыбе. Но больше всего людей умирают от сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, инсультов и кровяного давления, далее идут десятки других заболеваний. Но причиной ряда заболеваний и собственно самой болезнью я бы назвал психические. Что касается паразитических заболеваний, то почти каждый человек переживает их в течение своей жизни. Мало того, существует мнение, что 99% людей заражены паразитами. Часто йод на рану или капля его на стакан воды избавляет вас от заражения. Существует и йодосодержащий препарат – бальзам «Возрождение» для приема внутрь (разработан профессором, лауреатом госпремии Ю. А. Синявским – он же разработчик питания для космонавтов и вице-президент Казахской академии питания). Один флакон порошка через 10-30 дней дает: улучшение цвета лица и тела, сна, стула, избавляет ногти от ломкости, волосы перестают сыпаться, исчезает хроническая усталость, значительно увеличивается мужская потенция, проходит раздражительность и нервозность, ощущается приток энергии, меньше требуется времени для сна, утром легко просыпаться. Другими словами – сохраняется вся энергия, которую организм тратил на борьбу с паразитами.

Через 3-6 месяцев употребления бальзама, больные замечают, что можно обойтись без сердечных и гормональных таблеток, лекарств от давления, пройдет изжога и боли в желудке, снизится потребление инсулина. Если это действительно так, то весьма похвально.

Впрочем, никто не мешает вам проверить это на себе, – думаю, хуже не будет.

Признаком старости и боязнью людей в возрасте является потеря интеллектуальных способностей (маразм или официально – болезнь Альцгеймера). Зачатки изменений в мозгу могут наблюдаться после 20 лет. Потому рекомендую заботиться о своих нервах и психике.

Считается, что кроме 15% наследственных, причинами могут быть травмы головного мозга; частые депрессии; заболевания щитовидной железы.

Рекомендую постоянно заниматься творческим трудом (изучение чего-то, решение кроссвордов , видеоиграми для пожилых, занятия на компьютере, игра в шахматы...). Употребляйте продукты, богатые витаминами А. Е, С и около 150 гр. в день красного вина.

Вестником наступления старости является климакс, который многие очень переживают, что может привести к другим расстройствам. В 50-60 лет может наступить тревожно-тоскливая депрессия. Будьте осторожны, так как это состояние многие врачи ошибочно могут диагностировать как какую-то неизлечимую и тяжелую болезнь, даже СПИД, сифилис, которых и вы в этом уверенны, у вас быть не может. Это осложняется и тем, что больной не видит выхода, говорить с ним сложно, он все время жалуется, считая жизнь кончающейся. Иногда беспокойный, мечущийся по квартире, заламывающий руки, рвущий на себе волосы.

Но есть и такое заболевание как инволюционный параноид. Пациент внешне выглядит нормально, но подозревает окружение в том, что ему строят козни, хотят выжить, портят вещи, пускают газ через щели и т.д.

Могут развиваться различные психозы, недовольство окружающими. Тут хочу предупредить – не оставляйте детей с такими больными и страдающими болезнью Паркинсона. Больные сами нуждаются в наблюдении за ними.

По сути, я это к тому, что это еще не старость, и есть еще возможности избавиться или уменьшить зависимость от болезней, продлив жизнь в солидном возрасте.

По мнению медиков Школы медицины при Стэнфордском университете, в основе болезни Альцгеймера лежат возрастные нарушения работы иммунной системы головного мозга, что ведет к чрезмерной аккумуляции одного из ключевых белков этой системы и последующей их деградации. Базовая причина – отложения белка бета-амилиода в тканях мозга, что ведет к скоплению амилоидных бляшек, дегенерации контактов между нейронами. Следствие – прогрессивная когнитивная дисфункция, что и связано со старением.

– Ученые Гарварда изобрели таблетки, «пробуждающие» способность и талант быстро усваивать новое у взрослых людей, естественно, – назвав их (таблетки) прорывом в омоложении мозга. Ключевым ингредиенттом является вальпроевая кислота. Но речь пока идет только о проверке препарата на людях 18-27 лет.

В университете Южной Флориды для омолаживания мозга рекомендуют БАД с большим содержанием антиоксидантов и натуральных компонентов, способных увеличить скорость обработки информации мозгом пожилых людей – экстракты черники и зеленого чая в сочетании с витамином Д3 и аминокислотами, включая карнозин. Препарат протестирован на 105 пациентах в возрасте 65-85 лет. Результат – позитивный.

– По мере старения в кишечнике отмечаются признаки окислительного стресса, воспаления, сбоев в иммунной системе, чрезмерное размножение стволовых клеток (угроза предракового состояния). Но ученые дальше этих наблюдений и опытов на мушках дальше не продвинулись.

– Китайские ученые якобы сделали открытие, благодаря которму можно предсказать продолжительность жизни, но... пока на червях.

А ученые университета Ланкастер разработали тест, позволяющий на основе анализа эндотелиальной клетки, составляющей выстилку капилляров через поверхность кожи понять како-

ва скорость старения организма. Анализ проводится с помощью лазерного устройства. Им же определяется наличие рака. Для определения предположительной продолжительности жизни потребуется немалый банк опытов.

– Британские ученые отмечают, что избавление мужчин от вредных привычек и занятия спортом позволили мужчинам жить дольше женщин. Так, в Западном Суссексе мужчины уже живут аж на 13 лет дольше женщин, а в 36 областях – на один год. В России женщины живут на 12-15 лет дольше мужчин. Главным фактором считается забота о себе. Женщины Запада стремятся к равенству с мужчинами и перенимают вредные привычки, сокращая свою продолжительность жизни или застопоривают ее.

Тут отмечу, что физиологически нет и быть не может равенства. Речь может идти о мыслительных процессах, но они разные и сравнивать их нет смысла. Женщины, которые, например, в политике стремятся перещеголять мужчин, опасны для общества и мира (Олбрайт, К. Райс, Х. Клинтон и масса других более низкого статуса, которые привели к хаосу, подстрекают этот хаос и т.д.). – Японские ученые считают, что старость имеет специифический запах.

Иногда это имеет место из-за разложения бактерий. Эккриновый пот не пахнет (вода и соль), но апокринные железы выделяют жирный пот, что и дает неприятный запах. Однако, многое зависит от ухода, блокировки, гигиены тела, материала одежды (лучше хлопок и шерсть), обуви...

Синтетика усиливает запах тела (нательное белье и носки надо менять ежедневно). Кожа должна дышать и оставаться сухой. Следует больше ходить босиком, а обувь носить кожаную. Уменьшить потовыделение помогает йога и медитации, контролирующие стресс. Иногда запах исходит из желудка и рта от продуктов, плохого пищеварения остатков чеснока и лука во рту. Это от неумения избавляться от таких запахов, а старость тут ни при чем. Сложно, когда в любом возрасте, организм не приспособлен к жаре или выделяет много пота при физических нагрузках.

– Некоторыми признаками долгой жизни являются: способность хорошо удерживать равновесие, быстрые реакции на внешние раздражители, быстрая и внятная речь, уверенное рукопожатие, неподдельный интерес к окружающему миру и познание процессов в нем происходящих.

Однако, еще раз отмечу, что долгожительство еще не означает, что оно у всех здоровое. Например, американцы могли бы жить долго при их гордой самости, принадлежности к США и жизни за счет остального мира. Но американцы живут меньше своих сверстников более полутора десятка стран. Они страдают и умирают от болезней, которых можно и нужно избежать. То же касается и россиян. Отмечено также, что продолжительность жизни меньше у обеспеченных слоев населения. Полагаю, причина в «закалке». Естественно, негативную роль играют вредные привычки, в том числе, переедание и ряд других (злоупотребление лекарствами и наркотиками). Парадокс и в том, что в этой мощной стране имеет место глубочайшая пропасть в материальном уровне жизни. Нищета, нехватка средств на медицину, здоровое питание, жилье, наличие около 60000 бездомных только в Нью-Йорке, более 20% бедных детей в США, сотни тысяч стариков, живущих на бенефитах, миллионы инвалидов и с синдромом войн, которые США ведут непрерывно, невысокая грамотность значительной части населения, упомятутое состояние американской медицины – при такой ситуации о продолжительной жизни можно только мечтать.

Зато реклама о том как продлить жизнь пищит, визжит, светится, изощряется, врет, преувеличивает, выдает за факт то, чего пока нет.

– Среди долгожителей по современным меркам – 80% женщины. Среди американцев лишь около 350 чел. старше 110 лет, из них 83% белой расы.

Что касается вообще долгожителей в мире в разное время, то их немалое количество (известное поименно) доживало до 150-200 лет. И редкие случаи, упомянуты в психологии и др. науках, доживали до еще большей продолжительности. Значит, это было возможно в условиях слабой медицины. И то, что люди болеют и мрут, и в США на 300 миллионов населения только около 75 000 столетних жителей говорит не в пользу медицины и властей. Об этом говорит и то, что таких долгожителей в мире немного более 100 000 человек.

– Многие исследователи пришли к мнению, что продолжительность жизни определяется генами примерно на треть. Остальное зависит от питания, образа жизни, образования, мировосприятия и др. факторов.

И, все же, существует более 300 теорий старения и масса разных предположений, ожиданий, некоторые из которых я и пытаюсь проанализировать.

В Лондонском университете королевы Мэри полагают, что любому человеку старше 50 лет необходимо выписать таблетку, снижающую давление (эффект дают молодипин, лозартан и гидрохлоротиазид) и холестерин, что гарантирует защиту от сердечного приступа и инсульта (при приеме таблетки с симвастатином) и статины. Вместо этого рекомендуется одна потитаблетка, способная продлить жизнь на 11 лет.

Когда называют конкретную цифру продления жизни, то это свидетельствует не о фактах, а о домыслах создателей лекарства.

– Отказ от инъекций гормона роста может увеличить продолжительность жизни.

Могу лишь заметить, что инъекция – это вмешательство, ведущее к мутации генов роста и потому ученые вместо уверенности употребляют слово «может» со ссылкой на опыты с мышами, червями, мушками.

– Сначала ученые выяснили, что морщины на лице от направильного образа жизни и питания, от слабости лицевых мышц, пережитого стресса. Потом выяснили, что причина – в химическом составе крови. Повышенное содержание холестерола в крови ведет к старению. Кроме того, у мужчин повышен уровень гемоглобина, а у женщин – билирубина и высокое содержание протеина в плазме.

– Старый человек испытывает затруднения и сложно сосредоточиться либо из-за недостаточности кровоснабжения, либо замусорения излишними сигналами, поступающими в мозг. Американские (Юта) ученые решили очистить нейроены с помощью особого химического вещества, но... обезьяне. Предполагают провести испытания на людях.

– Доктор из Калифорнии размечтался об эликсире молодости и предложил леналидомид, стимулирующий производство иммунных клеток. Эту таблетку он считает эффективной в здоровый период жизни и видит в этом сокращение расходов на лечение престарелых, так как замедлится старение. Еще только начав использовать лекарство, ученый уже уверен в том, что оно не имеет побочных эффектов.

– Ученый из Неаполя привлек 203 человека, разделив их на группы, он одной из них давал статины, уменьшающие сокращения теломеров. Анализ показал, что активность телемеразы повысилась в белых кровяных клетках, и это позволило ученому утверждать, что старение замедлилось.

– Вариант гена, связанного с повышенной продолжительностью жизни, помогает сохранить ясный ум и твердую память даже в очень преклонном возрасте. К таким выводам пришли исследователи, изучившие гены и особенности холестеролового обмена 158 израильских долгожителей.

– Коктейль аминокислот, названный необдуманно эликсиром жизни, позволил мышам и одноклеточным дрожжам жить дольше на 12%. Поздравляю одноклеточных!

– Рапамицин, предотвращает отторжение пересаженного органа при раке. Тут я могу поздравить мышей и посочувствовать им, терпящим издевательства ученых. Также поздравляю ученых, делащих имя и «бабки» на мышах.

– Некоторые виды древних бактерий живучи, и в Тюмень они доставлены из Арктики. Невероятная их живучесть и жизнестойкость испытана на животных, – в результате мышечная сила животных увеличилась в 5-10 раз. Сравнивается, что поднять 200 грамм для мыши, равноценно, что столетнему человеку – полтонны. Я уже иззавидовался мышам...

– Выбирая достойную старость – возможны ли варианты? Почти нет! Во-первых, рано говорить о достойной старости, а во-вторых, все мы зависим от кого-то и отчего-то. Ни семья, ни государство не могут обеспечить ее старикам. И тут нет смысла опять говорить о «прелестях» в до-

мах престарелых (государственных и частных), послепенсионных сообществах, проживании в собственном доме, особенно, если услуги не покрываются медстраховками. Только услуги компаньона обходятся 15 долл. в час, а медсестры – в три раза больше (в США). Плюс – обуза детям.

– Болезнь Альцгеймера – дегенеративное заболевание головного мозга, прогрессирующее нарушение эмоций, памяти, мышления, математических способностей, с утратой двигательных навыков, а также навыков самообслуживания. В США 4 млн чел. таких больных. При вскрытии в мозге выявляются так называемые «сенильные бляшки», представляющие собой отложения в межклеточном пространстве белкового вещества, а также необычные «сплетения» тонких волокон внутри увеличивающихся и, вероятно, отмирающих нервных клеток.

Для борьбы с этой болезнью ныне работает 40 ученых различных исследовательских центров, а число лекарств перевалило аж за тысячу. А теперь представьте, как это будет испытываться. Вряд ли хоть незначительная их доля будет испытана должным образом, и нет уверенности, что они не пополнят ряды с неблагоприятными (побочными) эффектами.

– В Лозанне ученые на 60% увеличили жизнь червей и мышей, применив антибиотики. А что такое антибиотики, я уже упоминал.

– Профессор генетики из Великобритании Л. Партридж, не подумав заявила, что таблетка молодости появится через 10 лет. 6 – уже прошло...

– Кожный покров человека выполняет три важных функции: всасывающую, выделительную и защитную. Специальные железы покрывают поверхность тела чрезвычайно тонкой пленкой, которая защищает организм от внешней среды. Всякий раз, когда вы моетесь, тем более с применением шампуней, мыла и мочалки, вы сдираете и смываете защиту, а на ее восстановление необходимо 1-2 суток. Если вы моетесь 1-2 раза ежедневно, то у защиты нет шансов восстановиться. Разрушается энергетическая защита и кожа не отталкивает, а притягивает микроорганизмы, бактерии, пылевые частицы, увеличивая вероятность заболевания. Мало того, активизируется всасывающая функция примерно в 10 раз, и токсины вместо выделения вместе с мыльным раствором всасываются в мышечные ткани и в кровь. Иммунитет снижается вдвое.

Исследованиями в этой сфере занимались ученые Польши, Германии, США. Результаты исследований замалчивались, так как затрагивали интересы огромной индустрии, производящей моющие средства, дающей колоссальные доходы и рабочие места. Умалчивание продолжается, и химия продолжает губить здоровье людей, сокращая их жизнь.

Этот вид цивилизации – яление недавнее. Ранее во многих странах пользовались маслами, благовониями (читайте «Тысячу и одну ночь» или о гигиене на Древнем Востоке, в Элладе, Китае, Индии, Америке). Вы можете возразить мне: «А как же бани?».

Отвечаю: бани предназначались не для отмывания, а для физического массажа при перепаде температур.

Светоний писал об императоре Августе: «Свое слабое здоровье он поддерживал заботливым уходом. Он редко купался. Вместо этого он обычно растирался маслом или потел перед открытым огнем». В Риме, как и во всем мире, тело только умащали маслами. Для снятия масляной пленки были специальные лопаточки из тонкой слоновой кости.

В Библии фигурируют пророки, в Византии и на Руси были юродивые, на Востоке – дервиши, брамины... эти люди жили в пустыне, где нет воды, спали в зной и в зимнюю стужу под открытым небом и проживали долгую жизнь и были сильными физически.

С древних времен омовение было исключительно магическим, ритуальным актом. У индусов, китайцев, японцев, иудеев и первых христиан это было некое символическое действо, знаменующее идею очищения души от греха.

Ныне немало старожилов, которые не злоупотребляют мытьем, годами не моются, тем более, не используют мыло и моющие средства, но выглядят прилично, не распространяют запахи. Руки споласкивают в воде, налитой в сосуд и промакивают подобием полотенца. Мало того, пищу берут руками, не пользуясь вилками, ложками...

Выход из положения прост – сполоснуться водой без всяких моющих средств. Экспериментируйте!

Избавиться от перхоти можно таким же путем – реже мыть голову и не пользоваться моющими средствами.

– Золотая пирамида Ю. Шинсе личит практически все заболевания, старость и смерть отступают! Наглое заявление группы ученых, дополненное тем, что снимает боли, предотвращает развитие злокачественного процесса, существенно повышает иммунитет и сексуальную активность, омолаживает организм, продлевает жизнь, снижает микробный фон и действие вирусов, оказывает мощное антистрессовое воздействие, нейтрализует вредоносные излучения, гармонизирует пространство квартир, улучшает воду, продукты питания и вкусовые качества пищи, стимулирует рост семян и растений, исцеляет домашних животных...

Ученые приплели сюда фотографии пирамиды Хеопса и сфинкса, которые являются генераторами особой энергии, а также комплекс пирамид в Гизе – как чудо света. Они полагают, что наши далекие предки понимали, что в природе все взаимосвязано, что по одним и тем же законам живут все земные миры – живые и неживые. Что со временем человек утратил естественное интуитивное понимание законов природы, пожелал не только не зависеть от ее явлений, но и диктовать ей свою волю. За противопоставление себя всему миру, за нарушение заповедей мы расплачиваемся сегодня здоровьем.

Как видно, и религия тут как тут. Далее ученые подробно описывают форму, размеры упомянутых пирамид, Золотое Сечение, знание египтянами астрономии, затем переходят к описанию энергии формы, упоминанию о том, что энергия пирамиды затачивает лезвие бритвы (ссылка на Дрбала, исследовавшего пирамиду Хеопса). Постояв в пирамиде, кофе приобретает вкус натурального, дешевые вина значительно улучшают свои вкусовые качества, а вода способствует заживлению, тонизирует организм, уменьшает воспалительную реакцию после укусов, ожогов и действует как естественное вспомогательное средство для улучшения пищеварения. Мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты усыхают, скукоживаются, но не портятся, молоко долго не киснет. Если находиться внутри пирамиды, уменьшается интенсивность головной и зубной боли, ускоряется заживление ран и язв, улучшается процесс медитации. Затем авторы пишут, что в Бермудском треугольнике есть затонувшая пирамида, то понятно почему это место мистическое. Так они считают, что раскрыта тайна Бермудского треугольника, но ставят знак вопроса (значит не уверенны). Не забыли упомянуть и о том, что центры древнейших цивилизаций соединены осью, а в числах пирамиды зашифрована вся история человечества – как минувшая, так и будущая. Пирамида содержит в себе огромное количество информации о строении Вселенной, Солнечной системы и человека, закодированной в ее геометрической форме, а точнее, в форме октаэдра, половину которого она и представляет. Пирамида вершиной вверх символизирует жизнь, вниз – смерть, потусторонний мир. Любопытно, что звезда Давида – треугольник, устремленный вверх символизирует восхождение к Высшему Разуму, Богу, а треугольник, опущенный вершиной вниз – нисхождение души на Землю, материальное существование.

Однако, опускаю дальнейшие умствования о пирамидах в разных странах, перейду к сущности пирамиды Ю. Шинсе. Ее в течение нескольких лет апробировала интернациональная группа ученых и специалистов (академики, профессора, доктора наук в области медицины, физики, биологии и инженерии).

Принцип – влияние геопатогенных зон на здоровье человека. О том, что такие зоны есть, я писал в другой своей книге и подчеркивал, что это важно с точки зрения строительства жилья, расположения в нем кровати, посадки деревьев... определяли зоны с помощью лозы, подвешенного на нитке кольца или кошек и собак. В частности, там, где кошка ложится, там нельзя ставить кровать. Собаки демонстрируют обратное. В зонах деревья сохнут, а человек болеет, причем, больны будут те органы, через которые проходит центр зоны. Геопатогенное

излучение приводит к возникновению рака, рассеянного склероза, артриту, ишемическим заболеваниям сердца и мозга, астме, ревматизму и др.

Метод избавления от такого влияния прост – поменять место жительства или просто передвинуть кровать, но следует помнить, что влияние зон имеет форму сетки, и потому не попадите из одной зоны в другую (это легко определить с помощью кольца на нитке: если оно не шевелится – нормально, если вращается или двигается из стороны в сторону – зона). Касается это не только кровати, но и тех мест, на которых вы проводите значительную часть времени сидя.

Поле Золотой пирамиды (она покрыта золотом), устраняет негативные энергии, нейтрализуя зоны, а шансы заболеть сводит к нулю.

Ученые считают, что эта пирамида полностью нейтрализует электромагнитное излучение, идущее от телевизоров, микроволновок, холодильников и других электроприборов. Тут я замечу, что и без пирамиды, если находиться в метре от этих приборов, то вам ничего не угрожает, так как излучение резко ослабевает с расстоянием.

Но авторы пирамиды пугают нас еще и тем, что продукты питания содержат информацию о том, где и как выращивались, кем собирались, как транспортировались, где хранились и перерабатывались и что чаще всего эта информация негативная, хотя мы этого не замечаем. Но ее можно полностью устранить с помощью Золотой пирамиды. Все продукты, косметику, украшения положить в неметаллическую посуду и поместить в пирамиду. Причем, якобы пирамида влияет на структуру кремов в лучшую сторону, улучшает детское питание, нейтрализует вредные добавки в продуктах питания; мясо очищается от антибиотиков и гормонов, а овощи и фрукты – от пестицидов и гербицидов.

Исследования Института воды (в Аризоне) показали, что проточная вода, помещенная на сутки в пирамиду, заметно улучшала свои качества, а медики подтвердили ее оздоравливающее влияние на желудок. Вкус воды похож на ключевую.

Геометрия пирамиды структурирует молекулы воды особым образом, задавая программу очищения и подавления гнилостных и патогенных процессов; она обеззараживается и становится кристально чистой. Зарядка (импритинг) воды производится в пирамиде, избавляя ее от всего негативного, накопившегося в процессе ее очистки, движения по трубам и т.д. Меняется структура воды – в пирамиде записывается ее новая информация.

Некий прибор, расположенный за унитазом, поможет избавиться от неприятностей, которые несут утекающая вода (уход денег), железные трубы, электромагнитные аномалии, связанные с движением воды.

Даже при морозе 40 градусов обычная вода внутри большой пирамиды не замерзает.

В свою помощь ученые призывают факты, когда жители деревень сохраняли мясо, колбасы, рыбу и сыры не в холодных погребах, а на чердаках под соломенными пирамидальными крышами. Продукты как бы вялились и отсутствовали гнилостные процессы, и происходило обеззараживание.

Тут опять мое замечание: под этими крышами жили люди, но информации об их здоровье и долгожительстве почему-то не сохранилось, а ведь, это важнее, чем то, что и ныне люди на чердаках хранят лук, чеснок, сушеную рыбу и др. продукты.

Не убедителен и тезис о том, что еще древние народы отмечали феномен необычного воздействия пирамид на духовное и физическое состояние человека. В книге «Религия» я писал о таких чувствах тех, кто посещает церковь: необычная обстановка, запахи... оказывают активное психологическое воздействие, но для служителей церкви это обычная «рабочая» обстановка, не избавляющая их от болезней, не увеличивающая продолжительность их жизни, несмотря на то, что они «ближе» к Богу, чем паства.

Кстати, немало написано о том, что исследователи пирамид довольно быстро умирали.

Главный посыл сторонников Золотой пирамиды – она омолаживает и продлевает жизнь. Если ею пользоваться с детства, то можно прожить до 150 лет.

И моя очередная ложка дегтя: как пользоваться – постоянно (ходить под пирамидой вместо зонтика в школу, институт, на работу или «повялиться» (не портясь) под ней какое-то время, так как большая часть нашего времени не предусматривает использование такой «крыши».

Напомню также, что до 150 лет доживали те, кто понятия не имел, что такое пирамида, геопатогенные зоны...

Ученые – сторонники пирамидального подхода в оздоровлении организма, называют это чудом, не требующим доказательств. И это очередная их глупость, так как без доказательств у нас только религия, где надо просто верить и не рассуждать. Но и там тысячи исследователей пытаются сказать свое веское слово.

Эти ученые перечисляют массу (почти все) заболеваний, от которых позволяет избавиться пирамида. Мало того, они утверждают, что она влияет абсолютно на все аспекты человеческой жизнедеятельности, даже на творчество.

В ее маленький объем втиснута огромная энергия. Каждый человек может пользоваться ею. Я бы, в первую очередь снабдил ею руководителей государств, чтобы они мыслили в нужном направлении.

Да, забыли, что Гиппократ предупреждал: «Не навреди!». А что насчет пирамиды – не перестарается ли чудо? Оказывается –нет, если действовать по инструкции. Срок службы – бессрочный и бесконечный.

Неуместна ссылка на космонавта Г. Гречко, который писал: «Существует семь чудес света, но самое чудесное и единственное дошедшее до нас – это пирамиды. Не зря говорят, что все боится времени, а время боится только пирамид, и кто раскроет тайну пирамид, тому откроются все остальные тайны Мироздания».

Это всего лишь красивые слова. Космонавт не прав совершенно, так как пирамиды медленно и уверенно разрушаются и не открывают тайны Мироздания.

Упомянутые ученые по-своему перефразировали посыл космонавта: «Все сущее на земле боится времени и болезней, а болезни и время боятся лишь пирамид». Нет, господа ученые, время пирамид не боится!

Я неуважаю корреспондента, который писал, что «Я почувствовал, как налились и стали ватными ноги, а затем начало вибрировать буквально все тело. Спустя пару часов произошло существенное очищение организма, ночью я впервые за несколько лет прекрасно спал (даже вечно заложенный нос стал дышать), ну и вот уже 6 дней совершенно не скачет давление». Во, напугали парня!

Советую для сна читать сказки из «Тысяча и одна ночь». Избавит и от давления.

Я настолько примитивен, что задаюсь вопросом: «Почему чудо не в массовом производстве и не избавляет нас от всех перечисленных проблем?». В ответ напрашивается всем понятное слово – шарлатанство.

Возможно, что кто-то тормозит, но я уверен, что при любом торможении продукт будет плодиться подпольно. Кроме того, богатенькие и те, что при власти наверняка захотели бы иметь такую штуковину даже из золота и вместо яхты или других излишеств, или в качестве дополнения к этим излишествам.

– Лондонские ученые заявили, что препарат сиролимус (рапамицин)сильнодействующее средство, используемое для лечения аутоиммунных заболеваний. По сути, это антибиотик с побочным эффектом, испытанный на мышах, которые под действием препарата жили дольше и не болели.

Представляете – испытывается на мышах, а умозрительно результат идентифицируется с долголетием и таблетками от старости.

– Продолжаются гадания о том, почему женщины живут дольше. Мутации в митохондриальной ДНК плодовых мушек и их наследие с выражением «скорее всего», переносятся на все живое. А как быть с образом жизни, поведением, гормональными различиями...?

– Лондонские ученые, видимо повелись на словах хитовой песни «Кто хочет жить вечно?», заявили: «Старение отменяется!», «Совершон прорвыв в генетике, который открывает теоретическую возможность продлевать человеческую жизнь на очень длинный срок», «Знание о том, что и как воздействует на гены, позволяет открыть дорогу к созданию мощнейших противовозрастных препаратов».

Мой вопрос: «Так отменяется или пока знание о том, что...?». Значит, с дорогой – слабо?

– Клеточные технологии позволяют убежать от старости. Мое – куда? Имеется в виду трансплантация стволовых клеток. Так, если ежедневно в нашем организме отмирает около миллиарда простых клеток, то одна стволовая клетка способна воспроизводить несколько тысяч простых клеток. Но этот способ лечения пока доступен только богатым звездам, политикам, которых ныне в качестве пациентов – около 13 000.

Медики утверждают, что один курс инъекций позволяет сбросить 10-20 лет и вернуть забытое ощущение силы, юношеской уверенности в себе, бодрости. А что, если несколько курсов? Об этом история умалчивает.

В Интернете можно найти массу знаменитостей, которые пользуются средствами, держат их в секрете, выглядят молодыми, якобы сожалеют, что раскрыли секрет, по сути рекламируют всякие «примочки» и «эликсиры», но это не стволовые клетки. А вообще, – если стволовые инъекции омолаживают, то почему они малодоступны? Ведь, чем тратить миллиарды долларов на фармацевтические изыски, дешевле в тысячи раз тратить деньги на стволовые клетки, тем более, что их можно получать как с самого пациента, так и доноров, животных (даже умерших).

– Лондонский профессор Нир Барзилэй заявил о сенсационных результатах исследований – якобы «практически» готово лекарство, позволяющее стать долгожителем. Разработаны таблетки с приставкой «супер», которые по заверениям ученых позволят жить до ста и больше лет, забыв о раке, диабете, болезни Альцгеймера. Препарат может появиться уже в 2012 году. Сегодня 2017 год – где ваша супертаблетка?

Американские ученые (Нью-Йорк) исследовали ДНК 500 ашкеназских евреев, причем, их возраст и так уже составлял 100 лет, а работа над созданием таблеток рассчитана на три года и призвана имитировать деятельность генов, отвечающих за содержание «хорошего» холестерина в крови. Дело было в 2010 г. Ныне, напоминаю – 2017 год и быть может этим столетним повезло, что на них не испытали пилюли долголетия.

Кстати замечу, что однажды анализ возбудил врача диализ-офиса, клиентом которого я являюсь. Он решительно наступал на меня вопрошая, что случилось? И, вероятно полагал, что применит на мне какие-то волшебные средства. Но я тоже решительно его успокоил, сказав, что к следующему анализу уровень холестирина будет нормальным. За счет пищи он действительно нормализовался, но я сам не понял, какая пища этому способствовала. Возможно моя защитная система испугалась такой наглой самоуверенности и выполнила свои функции. Как психолог, считаю, что в этом может быть доля воздействия в виде самовнушения.

В Шотландии начали испытания таблетки, созданной американским фармаконцерном во главе с шотландцем. Она рассчитана на прибавку 45 лет к жизни. Лекарство содержит белок эпендимии, который вырабатывается мозгом и побуждает организм выделять антиоксиданты, помогающие в борьбе с болезнями. Но этими веществами богаты овощи и фрукты, так нафига таблетки? Это я уже пояснил – врачу материально не удобно выписывать вам рецепт на овощи и фрукты. Аналогичная ситуация с витаминами. В оправдание врач скажет, что таблетка содержит столько того эффекта, который даст употребление 15 килограмм растительной пищи. И будет опять не прав, так как любые овощи и фрукты дают эффект отличающийся друг от друга даже в сотни раз. Потому, в качестве курса лечения или профилактики следует порекомендовать более эффективные. Например, в отношении витамина Д – сельдь, в которой в 10-15 раз этого витамина больше, чем в других продуктах, а витамина С – лимон и в два раза больше которого,

(чем в лимоне) – в сладком зеленом, желтом, красном перце, который иногда называют болгарским и который можно есть как яблоко или другие фрукты.

– Переливание крови для омоложения мозга человека («вампирская» терапия, навеиваемая исследователями Стэндфорского университета).

Испытания ведутся на мышах, а нам пока достаются глубокомысленные рассуждения о склонении к мысли о возможным инъекциям людям.

– Кофе продлевает жизнь... было доказано экспертами американского ракового института на примере аж 400 000 человек в возрасте 50-71 года.

Добровольцев разделили на тех кто не употребляет кофе и тех, кто выпивает не менее 6 чашек в день. За время исследования зафиксировано 52 000 смертей. Люди, пившие кофе, реже умирали. Но и тут неясность имеет место, – треть людей потребляла кофе без кофеина и осталось непонятным влияние кофеина на здоровье, а так как кофе содержит антиоксиданты и магний, то это поставило экспериментаторов в тупик, и они с поправкой «возможно, все дело в них» завершили исследование.

Я сомневаюсь, что кто-то затруднил себя столь массовым экспериментом и столь длительным, что учтены смерти. Я – автор многих методик исследований и сразу замечаю любую фальшь. Что касается кофе, то этот напиток многие ученые считают вредным для здоровья, и есть мнение, что людей подсаживают на него, как на наркотик. Немало и тех, кто утверждает, что кофе полезен при ряде заболеваний (о чем я пишу далее).

Немало уверенности в том, что напиток может продлить жизнь, что кофе – шкатулка природных лекарств, природный энергетик, укрепляет иммунитет, хорош от депрессий и опухолей. В то же время, большое его количество может спровоцировать нарушения сердечного ритма. 13 – летние исследования Национального института якобы показали (речь идет опять о тех же 400 000 чел.) упомянутый положительный с сомнениями эффект. Приводятся и доводы в пользу кофе на примерах снижения риска раковых заболеваний (на 25-57%, при употреблении 4-5 и более чашек), что я считаю полной чушью. Аналогично, – 6 чашек против рака простаты (60%). Или 4 чашки кофе помогают сердцу, уменьшая риск его остановки (кто следил за этим?). А еще 90 000 женщин испытано на то, что чем больше пьют кофе, тем меньше вероятность возникновения диабета 2-го типа. Два независимых университета Флориды показали, что кофе может отсрочить развитие болезни Альцгеймера. А швейцарские ученые утверждают, что пациенты после операции на пищеводе восстанавливаются быстрее, если пьют кофе. Как видно, даже такой распространенный напиток до сих пор не изучен в части его влияния на организм человека.

– Мама должна быть молодая. Если мама младше 25 лет, у ребенка в 2 раза выше шанс стать долгожителем, чем у братьев и сестер, которые родились в более старшем возрасте матери. Но это только шанс и, надеюсь, вам понятно почему (в жизни всякое бывает). Мамы старше накапливают в организме скрытые инфекции. Что касается отцов, то зависимость не найдена, но установлена другая необъяснимая закономерность: у пожилых отцов дочери живут на 4 года меньше. Но это местный и недостоверный результат применительно к европейским королевским домам. Результат на мышах уже осточертел.

– Пиво, молоко и долголетие. В пиве обнаружили молекулу, способную повысить мышечную силу и увеличить продолжительность жизни. Эта же молекула (рибозид никотинамид) в количестве, которое трудно измерить, находится и в молоке (утверждают исследователи Федаральной политехнической школы в Лозанне).

И, опять, опыты на мышах с надеждой начать опыты на людях. Я уже про себя оскорбительно думаю о таких ученых, тем более, что потребителей пива и молока больше, чем достаточно, а для мышей это как-то не то.

– Британские ученые установили, что процесс старения мозга начинается не в 60 лет, как считалось раньше, а в 45. Якобы в 45-49 лет умственные способности снижаются на 3,6%. В дальнейшем этот процесс только прогрессирует.

Я же полагаю, что у этих ученых «крыша едет». Без опытов уверен, что любой орган человека начинает стареть с его рождением, но процесс этот индивидуален и зависит от множества факторов.

– В 2001 г. израильский ученый Барзилай, работающий в Нью-Йорке, предсказал, что ген долголетия будет обнаружен в течение 5 лет, а таблетки долголетия появятся через 10 лет.

Прошло 16 лет, но – увы – таблетки нет. И я не желаю комментировать его рассуждения. Подобных мечтателей от науки сотни тысяч. Мелят языком годами, а толку никакого.

– Еще в 1935 г. методом проб и ошибок был открыт и синтезирован двигатель бессмертия – половой гормон тестостерон, вырабатываемый мужскими половыми железами (яичками), количество которого с возрастом неумолимо снижается. Сегодня гормонотерапия – обычное явленикак для мужчин, так и для женщин (климакс). Мало того, гормональные препараты можно купить в обычном супермаркете, что вызывает у многих подозрение, ассоциируется с чем-то нехорошим и вредным. Согласен, что супермаркет – не место для продажи лекарств, но следует привыкать, что в условиях огромных рентов многие магазины имеют аптекарский, хозяйственный, продуктовый и др. разделы.

Упомянутый гормон имеет важное значение в защите от ряда недугов и, в частности, от той, которая грубовато звучит: «Пардон, мадам! У меня – опадам» или «Чтобы елось и пилось, чтоб хотелось и моглось». Начиная с 35-40 лет содержание гормонов в мужской крови падает на 1 процент ежегодно. Осознание причины хвори вызывает депрессию, а перспектива глотать гормональные таблетки – ужас.

И опять, – если заниматься гимнастикой, быть подвижным, то уровень гормона можно повысить аж на 10%. Особенно полезно нормально спать и придерживаться питания с использованием вина, зелени, рыбы и др. Мясо содержит стероидные гормоны, которые добавляют скоту и птице, и они наращиваются в организме, могут нарушить обмен веществ и потому следует ограничить потребление мяса.

Вредны и анаболики. А все вместе – ведет к сексуальным расстройствам и ставит перед выбором – накачанные мышцы или радость секса и любви.

То есть, опять выбор: гормоны или правильное питание.

А мышцы можно накачать до нормального красивого уровня и без анаболиков. Надо лишь настойчиво заниматься, по себе знаю. А тот, кто спешит и уродует свое тело, должен понимать, что в среде людей мало что является сугубо личным и так или иначе сказывается на окружении.

– Уменьшая вес – молодеешь. Вопрос весьма спорный уже потому, что многие путают внешний вид с состоянием организма. Более подробно см. соответствующий раздел книги.

– Не останавливаясь на пище вместо лекарств для японцев, их культуры питания, привычках и увлечениях, очень важно, что в стране широкое распространение получила продуманная система диспансеризации, регулярных медосмотров и ранней диагностики. Это то, что в управлении называется принципом упреждения.

– Мозг надо постоянно тренировать. Пока статистика свидетельствует о том, что среди 80-летних лишь каждый пятый страдает нарушениями памяти и правильной оценки событий; среди 90-летних – каждый третий, но все равно это подавляющее меньшинство. Можно себе представить, что будет если все будут усиленно заниматься творчеством. Это не мои мечтания, а вполне реальный призыв заниматься литературой, искусством, играми, решением задач и т.д. Я повторяю это из-за важности и потому, что не требует материальных затрат, но нужна воля, настойчивость, постоянство, и разум не покинет вас.

– Предъявителю бессмертной мыши вручат миллион долларов. Это супервредная реклама – конкурс. Я еще с советских времен помню призыв: кто найдет лекарство от рака, тому поставят золотой памятник. Полагаю, что бессмертная мышь – это полнейший абсурд, а победитель рака или любой другой распространенной болезни, действительно достоин большего вознаграждения, чем миллион долларов.

Учредители премии полагают, что она будет стимулом для исследователей. Я бы лишил их финансирования и издал бы закон о прекращении бесконечных опытов над животными и не давших ощутимых результатов для человека. Они на десятилетия затормозили науку.

– Счастливый брак продлевает жизнь. Это далеко не так уже потому, что не учтены другие факторы и, в частности, что более 60% разводов, и никто не ведет статистику миллионов тех, кто имеет по 2-5 и более браков, махинаторов, имеющих по 20 и более фиктивных браков за деньги для получения гражданства (например, в США), миллионов, живущих «гражданским», смешанным, однополым браком или ведут одиночный образ жизни. Лично я счастлив, что одинок более 30 лет, и никто не трепит мне нервы, и живу я по своему вкусу. На счастливые долголетние браки ныне смотрят как на некий антиквариат. Да, они ценны с религиозной и моральной точек зрения, но таких мало. Люди ожесточаются, обосабливаются особенно по материальному признаку, а также по ряду других причин. Ежедневно мы сталкиваемся с жестокими драками, выживании родственников из жилья и т.д. А, например, только в Нью-Йоркских семьях домашнему насилию было подвергнуто в 2017 г. более 27 000 женщин, и это лишь те, кто подал жалобы (иски). Наверняка, больше тех случаев о которых ничего не известно. В РФ таких не меньше.

Следует учесть и цели браков, среди которых имеет место интерес (чаще материальный). Браки на иностранцах в большей части нельзя назвать счастливыми по причине разных менталитетов, образа жизни, незнания языка, культуры, наличия работы, незнания законов и т.д.

– Долгожительство по наследству. Американские ученые утверждают, что дети долгожителей примерно на 80% меньше рискуют заболеть разными заболеваниями. Но я еще раз обращаю внимание на огромную масссу влияющих на организм человека факторов.

– Гештальт-терапия содержит потенциал для изменения внешности и формы тела. Сосредоточьте внимание на том образе, который вы хотите иметь и старайтесь достичь его. Сначала вам потребуется месячный курс на шлифовку «деталей»: решить, что вам нужно для внутреннего мира, для ума, для физического совершенства (походка, осанка, состояние кожи, волос, форма тела), что поправить в психике (интонация голоса, отношения с людьми, внутреннее состояние, какие черты характера надо подкорректировать) и т.д. Дальше дело пойдет легче вплоть до автоматического.

Особое внимание обратите на запах. Серотонин и эндофины свидетельствуют о силе ваших чувств (любовь, тревога, беспокойство...). Чувственная жизнь избавляет от лишнего жира, активизирует обмен веществ, привлекает или отталкивает людей.

Феромоны – биохимические ароматические соединения, выделяющиеся через секреты тела и кожу в малых количествах, но их запах может быть уловлен теми, у кого хорошее обоняние. Нормальному выделению этих запахов способствуют физические упражнения, спорт.

Язык тела спортсменов тоже весьма привлекателен. Кроме физических его форм, надо демонстрировать ухоженность, оживленность, широту интересов, внимательность, активность...

Чехов, например, писал, что женщины пахнут сливочным маслом, другие врачи и писатели, особенно французские, писали, что блондинки пахнут серой амброй, шатенки – фиалками, брюнетки ароматом черного дерева и мускуса.

От себя замечу, что далеко не все знают, что такое амбра. Это продукт, образуемый в организме кита. Он очень ценен и применяется в парфюмерии. Большая удача рыбаков и китобоев обнаружить амбру.

Мало кто знает или видел черное дерево, тем более, – нюхал его.

Но все мы как-то пахнем, и ныне столько парфюмерии развелось и используется умело и неумело, что стало трудно определить, отделить запах человека и запах духов, одеколонов и др. средств. Многие неумехи, перебрав, страдают. Например, в США очень внимательно относятся к запахам, исходящим от человека, и можно даже лишиться работы, если от вас слишком и не по нраву другим сотрудникам «прет».

Во всем нужна мера и тренировка.

– Привожу важное замечание о том, что возникли противоречия в мнениях ученых о том, действительно ли концентрация энзима сиртуина-ресвератрола, содержащегося в шкурке винограда и в красном вине, удлиняет жизнь.

Дело в том, что многие ученые проводят неоправданные опыты на мышах и червях, забывая о том, что есть опыт использования вина целыми народами. Возможно, что некоторые исследователи под парами вина копаются с червями и выдают на гора свои околонаучные изыски. Полагаю, это должно быть ближе к рыбалке. А вообще черви более полезны в почвоведении.

– Очередное бредовое мнение в том, что кто редко плачет и чешется, тот чаще болеет и раньше умирает. Сдерживание ребенка от слез и выражения своих чувств, ведет к язве желудка, так как это не позволяет избавляться от токсичных веществ, которые в изобилии образуются при психических и физических нагрузках.

При почесывании шерсти обезьян друг у друга вырабатывается гормон радости эндорфин, успокаивающе действует на центральную нервную систему. Люди же научились чесание заменять пустопорожней болтовней«чесать языком».

По-моему Уильям Фрей – специалист в области лакримологии (науки о слезах), чешет языком.

Да, у обезьян это способ общения и главный метод избавления от паразитов. Я уже упоминал, что в послевоенные годы люди аналогично поступали, выискивая вшей друг у друга.

– Танцы (бальные) замедляют старение на 67% – таковы выводы длительного исследования, проведенного специалистами колледжа А. Эйнштейна, тут действительно хорошо сочетается умственная, эстетическая, физическая и психологическая нагрузки.

Однако, не так много людей могут продолжительно заниматься такими танцами и танцами вообще. Это чаще эпизоды в жизни, но тут важно и само пожизненное осознание умения танцевать и возможность применить его в определенной ситуации. Я, например, будучи курсантом мореходного училища, лишь год учился бальным танцам, что даже на конкурсе в том же училище (вечер отдыха) позволило мне с супругой завоевать Грамоту «За лучший танец». Приятная мелочь, но запомнилась, хотя в дальнейшей жизни было не до танцев. Однако, в качестве отдыха, я посещал в г. Рига республиканские и междуниподные соревнования по танцам. Люблю смотреть их по телевидению. Мне нравятся танцы на льду и совершенно не приемлю американские танцы, похожие на спорт с преобладанием прыжков в разные стороны.

Сомневаюсь, что даже у профессионалов жизнь будет на 67% дольше, но безусловно положительный эффект есть даже в самой причастности к танцу.

Тут хочу отметить, что ученые делают ошибку, называя узко направленную причину старения, болезни, лечения... реально так не бывает, так как организм человека погружен в весьма враждебный ему океан страстей, природы и т.д. Наша жизнь состоит из миллионов разной продолжительности радостей, печалей, удовольствий, разочарований, вольностей и жесткого давления, но, и это главное, – мы находимся в постоянной войне с бактериями, паразитами и друг с другом.

– Тренажеры заменят таблетки, заявляют американские ученые Гарварда и др.

Это так, но почему-то врачи выдают рецепты на таблетки. А что касается тренажеров, то я бы не советовал посещать коллективные места, где вы чаще подвергаетесь угрозе подхватить болезнетворные вирусы. Кроме того, на это уходит много времени, денег и вам тренер навязывает свою программму занятий, которая для вас может оказаться вредной. Спортивные залы – это для специализированных спортсменов. И по себе знаю, что дома можно прекрасно тренироваться даже без любых спортивных тренажеров. Например, попробуйте от плеча поднять руку 100-200 раз и столько же раз согнуть ее в локте, или отжаться 50 раз... полагаю, что далеко не каждому это под силу, но этим путем можно эффективно накачать мышцы без поднятия тяжестей.

Многие залы имеют только тренажеры для ходьбы и бега (дорожки). Зачем туда ходить, если бег надо исключить из использования, а ходьба в разы полезнее на открытом воздухе, да еще и может быть познавательной.

– Мозговитые ребята проживут дольше. Это далеко не всегда так, хотя имеет место. Но меня поражает то, что делая такое заявление, американские ученые основывались на показателях IQ тут же заявили, что причины им абсолютно не ясны.

В другой своей книге и многие годы моей просветительной деятельности я нацеливал слушателей и читателей, что нельзя, оперируя «показателем интеллекта», делить людей на одаренных и неспособных. При его помощи еще в 20-е годы прошлого столетия начали и до сих пор продолжают злоуплотреблять им, комплектуя целые школы детьми якобы способными и неспособными, принимать на работу, оценивать способности взрослых, включая офисных работников, специалистов, политиков... это откровенная дискриминация (ключ, метод ее). Фактически, – это всего лишь умение ребенка или взрослого различать пиктограммы, домысливать картинки и т.п. Можно быть абсолютным кретином, но натренироваться, пройти тест и попасть в ряды «гениев» (или проще – одаренных). Напоминаю, что изобретатель теста сам его не прошел, то есть, оказался в числе неодаренных. В СССР по инициативе Н. Крупской (супруги В.И. Ленина) тест был запрещен для школьников. Естественно, не стал применяться и к взрослым.

– Личность и старение мозга. Психологи Вашингтонского университета якобы обнаружили доказательство того, что личность человека и старение мозга могут быть взаимосвязаны.

Во-первых, обращаю ваше внимание на то, с какой осторожностью они об этом заявляют. Слова «доказательство» и «могут» (предположение) не вяжутся. Кроме того, участников эксперимента было лишь 79 чел., что крайне мало для достоверных выводов. Во-вторых, и это главное – ученые не дают трактовки личности и я очень сомневаюсь, что среди добровольцев-участников эксперимента были личности.

Обоснованное понимание личности изложено мною в соответствующей книге (рекомендую прочитать) и потому тут повторяться не буду, а лишь подчеркну, что даже любого из американских президентов нельзя назвать личностью. Во многом политика их была и остается аморальной, нечеловеколюбивой и даже преступной (см. мою книгу «Политика и политики» и некоторые пояснения далее).

Но мои наблюдения показывают, что известные люди, обладающие многими качествами личности, живут дольше (даже болея), продуктивны (пишут книги, создают произведения искусства, занимаются политикой, наукой...) в довольно пожилом возрасте. Я пытаюсь быть таким, и по российским меркам, занимаясь более 50 лет наукой, натренировав мозг, достиг возраста выше среднего. Я доволен, что еще больше лет реализую одно из направлений цели жизни – передача знаний и опыта другим людям.

– Моложавые люди живут дольше. Ученые Дании утверждают, что по внешности человека можно спрогнозировать как долго он проживет. Эксперимент велся 7 лет на 387 парах близнецов в возрасте 70-90 лет.

Замечу, что близнецы – это особая категория людей, и вряд ли результаты исследования над ними, можно переносить на других людей. Кроме того, это было простое внешнее наблюдение (по фотографиям) и констатация, кто сколько прожил. Кроме того, выборка маловата и только локальная, без учета географических, климатических и массы других факторов.

Главное я вижу в том, что моложаво выглядящие люди, как правило те, кто следит за собой, любит себя, хочет показать это другим, на кого обращают внимание эти другие, и от этого испытывают приятные эмоции. Именно это продлевает им жизнь.

– Имеющие детей живут дольше. Это проще всего понять, используя только статистику. Она не имеет нюансов, но дает обобщенное «слепое» представление о явлении. Суть в том, что в корне меняются родительские обязанности, ритм и образ жизни. Появляются новые или развиваются старые важные качества родителей, повышается уровень знаний. А некоторые ученые США, Лондона, Осло и др. приводят цифры, что рисков смертей матерей, имеющих двоих детей на 50% меньше, чем бездетных (в возрасте 45-68 лет). У отцов эта планка ниже и составляет 35%.

Эти же ученые утверждают, что аналогичная картина в части образования (сравнивается высшее и начальное образование).

Важно и то, что родители реже идут на любые риски в сравнении с бездетными людьми.

– Шутки против слабоумия. Ученые Уэльса пришли к выводу (на примере обследования 400 жителей 36 домов престарелых), что несколько минут смеха заменяют антипсихотические препараты. Игры, шутки, песни позволяют на 20% снизить возбуждения людей, улучшает состояние не только пациентов, но и медперсонала. Это особенно важно для больных шизофренией.

От себя добавлю, в очередной раз, что естественно веселиться, смеяться, это не одно и то же, что казенно щериться, обнажая зубы в улыбке, например, дикторам телевидения, стюардессам и др. представителям профессиональных и рекламных служб. Это вредно, ведет к возникновению морщин, напрягает соответствующие мышцы, а иногда неприятно смотреть, когда видишь искусственность, наигранность ситуации. Кроме того, если у тебя не белые красивые зубы, то путь тебе заказан на соответствующие рабочие места, а это эстетическая дискриминация (термин мой).

– Делай сам! Ученые из Копенгагена утверждают, что мужчины, делающие по выходным, что-либо своими руками (например, ремонт) на 23% реже уходят из жизни, чем лежебоки (и это на примере 50–64-летних). Наблюдения за здоровьем 60 000 человек показали, что имеющие спортивные нагрузки, сокращали риск смерти на 22% – у женщин и на 25%у мужчин.

Я об этом писал в других своих книгах, и это очень важно: уметь и делать. И меня всегда поражает то, что люди, прожив долгую жизнь, часто не умеют делать элементарные вещи по дому, своему авто и т.д. Возмущает, что в школах отменили уроки труда в техникумах и ВУЗах нет обучения рабочим профессиям (об этом я писал и Президенту РФ). Подавляющее большинство нынешних квартиросъемщиков и домовладельцев (включая дачи) доводят их до аварийного состояния, не умея забить гвоздь, заделать трещину, покрасить и т.д. Это вопиющее позорище. Зато научились хорошо ныть по каждому поводу. И это не придает здоровья, уверенности, усложняет жизнь и особенно адаптацию на новом месте. Даже по телевидению постоянно в новостях или передачах «Мужское и женское», и ряде других можно видеть квартиры и дома, в которых любая скотина побоится и постесняется жить. Если на программе «Давай поженимся» девушка заявляет, что она красивая и сама представляет ценность, ничего больше не имея, то она просто дура, и наверняка ее жизнь не будет счастливой. Девушки даже в семьях знатных особ имели не только приданое, но и были обучены манерам, рукоделью, танцам, работе по дому. Красотке, ничего не умеющей и не работающей, будет скучно и потянет на подвиги вне брака.

Я, например, чрезвычайно доволен, что быстро могу адаптироваться в любой стране, так как владею десятками рабочих профессий, могу, например, спроектировать и полностью построить современный дом. В отличие от своих соседей, я в своей квартире, все делаю сам и помогаю иногда другим.

Важен и вопрос хобби. Если человек ничем не увлекается, а бесцельно бродит по улицам или смотрит телевизор, тем более имеет вредные привычки, то рассчитывать на здоровую старость и долгую жизнь не приходится.

– Старят не годы, а плохие сосуды. Тут ясно: инфаркты, инсульты, хромота, головные боли и масса других заболеваний. Кое-что лечится, а сосуды можно очищать, но лучше этого не допускать.

– Матерщина прибавляет сил, и это тоже якобы доказано учеными.

Мое мнение, что это удел некультурных людей независимо от занимаемой должности. Мне приходилось часто наблюдать, когда министры, секретари ЦК партии эдак высокомерно похлопывая по плечу тех, кто рангом ниже и с улыбочкой использовали мат. Естественно, в школе, на стройках, на флоте и в др. местах, я слышал мат в разных вариациях, включая те, о которых говорят как о движущей силе, что другого обращения не понимает и т. п. Возможно в такой среде и проводились исследования. Считаю мат убожеским знанием родного языка, бескультурьем.

Мои родители и я никогда не прибегали к мату. И меня удивило, что несколько лет назад вопрос употребления мата даже ставился в Госдуме РФ, со ссылками на якобы традиционность, распространенность, проникновении в литературу, кино, театр.

Не думаю, что мат украшает жизнь, является заслоном болезням и старости. Зато знаю, что пачкает стены и заборы, а это уже требует расходов времени и средств для очистки. На российском и американском телевидении используют глушилки, то есть за разговором требуется постоянно следить и вовремя убрать мат.

– Умеренная выпивка продлевает жизнь. Такое открытие сделали сотрудники Техасского университета. Якобы исследованию подвергнуто 1824 человека (1142 мужчины и 682 женщины) в возрасте 55-65 лет. Пришли к выводу, что одна-две порции (рюмки) спиртного благотворно влияет на здоровье пожилых людей, может обеспечить здоровым людям защиту от болезни Альцгеймера, снизить риск развития диабета и др.

Для справки: одна европорция – 290 гр. пива, или 125 миллилитров вина, или 25 миллилитров крепкого спиртного.

Вероятно спиртное затуманило мозг этим ученым, так как они не учитывают, что регулярное употребление спиртного – это подсадка на него, зависимость, что для пожилых это грозит резким ослаблением координации и соображения, для больных почками и печенью спиртное противопоказано, что оно, поднимая тонус, заглушает реакцию водителей транспорта, делает людей смелее, агрессивнее, драчливее с вытекающими из этого последствиями.

– Польза созерцания обнаженной груди. Да, есть и такое исследование, проведенное немецкими исследователями. Они аж 5 лет наблюдали за 200 мужчин, разделенных на две группы. Одна группа ежедневно разглядывала груди полуобнаженных девушек, а другая была лишена этого удовольствия. В первой группе зафиксировано более низкое кровяное давление и более умеренный ритм сердцебиения. Я предполагаю, потому, что очень привыкли за недели, месяцы и годы. Если бы это было впервые (новые красавицы) или редко, то реакция мужчин была бы совсем иная.

Исследователи утверждают, что 10 минут рассматривания красивой женской груди равноценно получасовой аэробной тренировке. И опять, я считаю, что нельзя сравнивать спокойное созерцание с аэробикой, тем более, что исследователи утверждают, что мужчины были спокойны, полагаю, им надоело, пригляделось или они были импотенты. Здоровые мужчины должны возбуждаться сексуально, сердце должно учащенно биться и кровь, в такт ему, усиленно циркулировать.

Тем не менее, вывод исследователей: риск сердечного приступа уменьшается вдвое, а жизнь можно продлить на 4-5 лет.

Считаю выводы глупыми. Тут не учитена масса других факторов. Могу лишь сказать, что жизнь состоит из многих приятных мгновений, включая не только созерцание обнаженной груди, но других созерцаний женского тела и физического контакта с ним, включая секс в его разнообразии, но упомянутый эксперимент не полон, недостоверен и тем более не позволяет сделать выводы о сроках продления жизни. Правильно упомянуто, что наблюдали красивые груди. Извините, но обвисшие до пупка и с искаженными по этой причине татуировками, вызывали бы отвращение. Многие девушки и женщины не думают о привлекательности грудей для мужчин, ходят свободно и даже используют их в качестве вешалки для платьев, полотенцев, одеял или простыней. А когда груди совсем обвисли, то некоторые дамы еще и демонстрируют свое бескультурье глубоким вырезом (до пупка) платья, вероятно полагая, что это кого-то может соблазнить. Уверяю вас, жизнь этот видок никому не продлит точно. И информирую, что провисшей считается грудь, если под нею удерживается карандаш (ручка). Не рекомендую импланты для корректировки. Пока это опасно не только физически, но и часто ведет к раку груди и ее красота будет временной, а последствие плачевным – удаление. Неизвестно на какого умельца хирурга нарветесь и много другое. Лучше тренируйте мышцы вокруг груди. Благодаря физии-

ческим тренировкам, груди растут даже у мужчин. Также помните, что не всем мужчинам нравятся большие груди. В большинстве случаев – это не более 4 размера. С большими – женщинам трудно – это тяжелая и неудобная ноша на всю жизнь. И последнее – большие груди привлекают и обращают внимание мужчин только в «сгруппированном» виде, когда часть видна в разрезе платья. В обнаженном виде – не привлекают.

– От себя замечу, что с возрастом организм теряет способность нормально перерабатывать лекарственные агенты любого типа, но медперсонал не только не учитывает этого, но и наращивает количество и дозы. Это одна из основных ошибок, ведущая к побочным эффектам и смертям.

– Чем раньше, тем лучше. Так считает исследователь из Флориды, имея в виду применение препаратов против старения.

Считаю это преступным мнением. Мало того, что гробят больных, кто-то может последовать совету и травить таблетками превентивно, чтобы увеличить контингент пациентов. Отмечаю, что и это заявление основано на экспериментах над мышами.

– Чем тяжелее работа, тем дольше жизнь – уверены ученые Калифорнии. В оправдание вывода они приводят доводы: самодисциплина, устойчивость к стрессам и трудностям, скурпулезность, рассудительность, отсутствие вредных привычек, и что это продлит жизнь на 5 лет. Исследование проводилось якобы на 9 000 чел. из 6 стран.

На мой взгляд, это полная глупость уже потому, что уходя на пенсию такие люди испытывают огромный стресс, – они не приспособлены к другой жизни, кроме напряженной работы и довольно быстро уходят из жизни.

Кроме того, в разных странах разные условия жизни пенсионеров и, что самое важное – тяжелый труд не облагораживает, а гробит физически. Также, далеко не каждый человек может работать, например на конвейере. Это отупляющия, однообразная работа либо сидячая (что вредно), либо стоячая (что тоже вредно для организма). Наконец, надо думать о скором нашествии роботов и автоматизации процессов, высвобождении рабочих мест или сокращении рабочего дня. Также напомню, что после тяжелого труда, человек уставший, придя домой, вряд ли радостно кинется расширять свой кругозор и быть достаточно внимательным к жене и детям.

– Ученые Великобритании по аналогии полагают, что чем дольше работаешь – здоровее будешь. Поясняют это экономической необходимостью и продлением здоровой жизни. То есть, если выйдут на пенсию, то 40% заимеют клиническую депрессию и 60% – риск физических заболеваний, а пока будут работать – здоровую старость. Исследователи забывают, что бывает и послерабочая жизнь или ее подобие. И, кроме того, многие работают от безвыходности положения (материального, не находят чем еще заняться...).

– Австралийские ученые считают, что мозг с возрастом «ржавеет», но... внимание – пока не могут ответить почему.

– Вино защитит от возрастных проблем. Сотрудники Гарварда полагают, что женщинам среднего возраста необходимо ежедневно выпивать по 1-2 бокала вина. Если придерживаться этого режима в 50 лет, то удастся избежать рака, болезней сердца, ум будет острым, тело более подтянутым, а психика более здоровой. Изучено, как много выпивали 120 000 медсестер среднего возраста и когда им исполнилось 70 лет и больше. Оказалось, что 11% смогли состариться, избежав развития 11 основных возрастных недугов.

Опуская подробности, замечу, что медсестры – особая категория, которая, как и врачи, лечатся не так, как это рекомендуют врачи своим пациентам, и медсестры обязаны исполнять их указания (даже глупые и я это испытал на себе). 11% – это не так много.

– Низкокалорийная диета (на 30% ниже обычной) замедлила процесс старения макак-резус, сообщили специалисты штата Орегон.

Кто же вам, господа, мешал испытать диету на людях? Это пахнет мошенничеством.

– Кофе и макароны продлевают жизнь. Так могут утверждать итальянцы, среди которых более 7 000 человек отпраздновали свое столетие. Однако, за этим следуют добавки типа использовать средиземноморскую диету (пирамиду), мясо есть один раз в месяц, за обедом выпивать стакан вина. Признать это исследованием нельзя, так как это утверждения итальянских старцев. Поверим им на слово.

– Американские врачи пришли к выводу, что для омоложения старикам гормон роста вреден. Но другие американские врачи считают, что этот гормон может сражаться с признаками старения.

Мы терпеливы, – подождем пока они придут к общему мнению, беда только в том, что не все доживут до этого.

– Мнение доктора Мо Ванг (ш. Мэриленд), основанное на исследовании 12 000 пенсионеров в течении 6 лет: работающие по своей спепециальности пенсионеры меньше болеют. При смене сферы деятельности здоровье ухудшалось. Причина не поясняется.

Для меня она ясна. Дело в том, что американцы слишком специализированны и пока они работают, – чувствуют свою значимость и опыт, смена же специальности, как правило вынужденна и является стрессовой психологически, и требует нового напряжения в ее освоении.

– Избыточный вес продлевает жизнь. Ученые американского Центра здоровья (Атланта) говорят не об ожирении, а об избыточной массе тела. Ожирение повышает риск смерти.

Не совсем ясно за счет чего появляется избыточный вес. Индекс массы тела может расти за счет наращивания мышечной массы путем спецупражнений (в том числе с применением стероидов), но и начальная стадия ожирения тоже повышает этот индекс, что может завести врача в заблуждение.

– Длинные ноги – залог долгой жизни. Так думает доктор К. Тиллинг и его коллеги из Бристоля. Вывод сделан на анализе 12 254 чел. (44-65 лет). Ученые считают, что чем длиннее ноги, тем тоньше и эластичнее стенки сонной артерии, значит меньше риск заболеть атеросклерозом, инфарктом и инсультом.

Считаю исследование недостоверным, так как оно не закончено. Ученые сочли, что с указанного возраста начинают появляться отклонения в работе сердца и сосудов, но это относится и к людям с нормальными и короткими ногами, что не является поводом для каких-либо домыслов.

– Ученые из Калифорнии на основе 1 500 испытуемых пришли к выводу, что люди, которые тратят свое время на рутинную работу, во многом сомневаются, то есть, – пессимисты доживут до старости. За основу взяты люди, которым в 1921 году исполнилось 10 лет, и каждое десятилетие их психологический портрет дополнялся подробностями. Более чем 90 лет исследования – это серьезно, но для меня сомнителен результат свидетельствующий, что пессимизм – ключ к долголетию, что смех не продлевает жизнь и участники эксперимента, обладавшие особой жизнерадостностью и чувством юмора, скончались намного раньше. Однако, есть немало исследователей, утверждающих обратное.

Интересен вывод о том, что скряги и скептики дожили до преклонного возраста, что оптимистичный взгляд на жизнь часто грозит самонадеянностью, и оптимисты теряют чувство благоразумности, любят выпить, покурить и совершенно не заботятся о здоровом питании (доктор Фридман). Далее доктор противоречит себе, заявляя, что своевременный оптимизм может решить проблемы или выйти из кризиса.

Это образчик того, как некоторые ученые пытаются накручивать ненакручиваемое.

Скорее, речь тут идет не об пессимистах, а о людях критичных и такие могут быть как среди пессимистов, так и среди оптимистов. Приведенные негативные качества только оптимистов – совершеннейшая глупость.

– Смешным для меня является исследование (Англия) как сэкономить год жизни. Оказывается, не стоять в очередях, а нанять «стояльщика». Есть даже агенство профессиональных стояльщиков в очередях, которые якобы экономят год другим англичанам.

Полагаю, – это не продление жизни за счет других, а просто использование услуг для высвобождения своего личного времени для других целей. Ныне это вообще глупость, так как можно любую вещь заказать по интернету, телефону и дешевле, чем там, где обычно стоят в очередях. Сегодня в очередях стоят, в основном, в учреждениях, не связанных с покупками товаров, но там, как правило, требуется личное присутствие или доверенность на совершение действий.

– Доктор Р. Кан из Гарварда на мышах доказал, что меньше ешь – больше живешь, и только полагает, что эти глубокие мысли можно перенести на людей.

За такой выдающийся труд я бы его вообще не кормил. Наука только выиграла бы.

– Долголетие ценой бесплодия. Для начала геронтологи заявляют от «имени животных», что ограничение потребления жиров животного же происхождения продлевают жизнь более чем в полтора раза, но при условии, что ни животные, ни люди не могут оставить потмство.

Еще раз читайте внимательно и скажите, где скотинку кормят скотиньячими же жирами (не конкретизировано), и на каком основании тут вклинены люди?

Много ли тех, кто захочет прожить жизнь без потомства? Кроме того, это противоречит выводам ученых, утверждающих, что именно плодовитость является залогом более здоровой старости. Насчет продолжительности – есть сомнения.

– Университет Телль – Авива выступил с заявлением, что кофеин сокращает продолжительность жизни, а алкоголь – увеличивает. Якобы то и другое по-разному влияет на теломеры (концевые участки хромосомной ДНК). Как наверное читатель правильно догадывается, вывод сделан на изучении 6 000 штаммов грибка!?

– Японский исследователь Синкити Тавада считает, что секрет долголетия жителей Японии в экстракте из растения гетто (Алпиния зерумбет), увеличивающего продолжительность жизни на одну пятую. Растение относится к семейству имбиревых. Ученый исследовал его 20 лет на... червях и приполз к выводу, что защищает от простуды и придает силу людям, но на основании того, что в растении высока концентрация ресвератрола, который также содержится в винограде и на Окинаве распространено зимнее блюдо из рисовой пасты, завернутое в лист гетто. У меня это ассоциируется с украинским «в огороде бузина, а в Киеве дядька».

Напоминаю, что другие исследователи делают упор на морепродукты. Но напомню, что дольше японцев живут исландцы (79,4 года – мировой рекорд). И позорище мировой науки в том, что до сих пор никто не знает причин.

– Расизм сокращает жизнь. Ученые из Университета Мэриленда считают, что люди, живущие в толерантной среде живут дольше, чем темнокожие жертвы расизма.

Полагаю, что это чей-то политический заказ, потому, что речь идет только о темнокожих и их ДНК – биомаркерах – теломерах. Почему это не коснулось других жертв расизма, шовинизма, антисемитизма и т. п.? Причина – стресс. Тогда, тем более, исследование следовало распространить на другие категории людей и показать, что следует предпринять политикам (властям) в качестве лекарства.

– Исследователи г. Гессен (Германия) не установили связь между возрастом отца и качеством его потомства. Выводы не окончательные и исследования продолжаются.

– Выше шла речь о том, кто живет дольше: рожающие или нет. Доктор из Бостона Т. Пэрис считает, что женщины способные к деторождению в возрасте до 55 лет имеют шанс в 4 раза больше дожить до 100 лет, чем те, у кого климакс наступает раньше. Вывод основан на многолетней статистике.

– Интернет продлевает молодость. Американские ученые, говоря об этом, правильно считают, что интернет помогает тренировать память, заставляет мозг активно работать. Но у меня сомнения в том, что он способствует улучшению зрения (на себе заметил, что – нет).

– Германские психологи считают, что стоит сократить психологический возраст, «вернув» пожилых людей в прошлое, как их биологический возраст тоже уменьшится. Эксперимент проводился в загородном месте, где пожилым устроили отдых, будто время вернулось назад (ста-

рые газеты, музыка прошлых лет, обстановка тридцатилетней давности и т.д.). Якобы у испытываемых улучшалось зрение, слух, память, возросла мышечная (мускульная) энергия. Ни на чем не основываясь, психологи утверждают, что силой мысли реально разгладить небольшие морщины, вернуть тонус, упругость и вообще заставить человека помолодеть (ссылка на тот же эксперимент). И тут не ясно за счет возврата к впечатлениям прошлого или за счет силы мысли произошли указанные изменения в состоянии испытуемых?

Американские геронтологи (на примере обзора 158 долгожителей старше 80 лет) пршли к выводу, что приятные воспоминания – ключ к долголетию.

Счиаю подобные выводы, да и еще на непрезентативной выборке, не серъезными. Дело в том, что человек, даже часто вспоминая приятное, живет, все же сегодняшней насыщенной жизнью, и вряд ли можно судить о том, что воспоминания – это ключ к долголетию.

Это, всего лишь капля в воздействии на человека образа его жизни.

– Ученые штата Мичиган выяснили (на примере 230 бейсболистов), что те, которые не улыбались прожили на 7 лет меньше, чем широко улыбчивые. Вывод ученые перенесли и на другие профессии (в частности, на ученых), но заметили, что у улыбчивых у глаз появляются морщины.

Полагаю, это вряд ли понравится женщинам, которые стараются избавиться от любых морщин. Сомневаюсь и в том, что разница в 7 лет в продолжительности жизни достигнута только за счет улыбчивости, и что вывод можно перенести на другие профессиональные группы. Это та же капля в море страстей, эмоций...

– Английские ученые на примере 7 500 госслужащих в возрасте 3555 лет доказали, что у тех, кто скучал на работе, в 2,5 раза выше риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Наблюдения длились лишь три года и, как видно, на людях среднего возраста, что не дает права говорить о том, что скука сокращает жизнь. Кроме того, что это за работа, где позволительно скучать? И, опять же, скука –это, практически, противоположное веселью и др. эмоциям поведение, что можно присовокупить в виде еще одной капли к упомянутому морю.

– Доктор Сергей Веллер в качестве горомонов молодости выдвигает мелатонин, дигидроэпинадростерон, цитрусовые и виноградное вино.

Первый отвечает за качество сна, регулирует биоритмы, является антистрессовым; полезен при высоком холестероле и для профилактики рака, сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, профилактики импотенции и поддержания внутренней энергии организма, способствует поддержанию уровня ДНЕА – гормона долголетия. Кому за 50 рекомендуется принимать небольшие дозы мелатонина.

Второй – ДНЕА – отвечает за выработку тестостерона и кортикостерона, мужское и женское здоровье, иммунитет, половое созревание. Нужен для борьбы с инфекциями, атеросклерозом и раком, для лечения ожирения (возвращает молодость). Рекомендуется ежедневный прием 25-50 мг после 50 лет.

Третий – цитрусовые содержат антиоксиданты, волокна и витамины, позволяющие бороться с атеросклерозом, раком, инсультом, диабетом. Один фрукт в день – достаточная норма.

Антиоксиданты (в красном и белом вине: мерло, бордо, кабернэ), со ссылкой на японских ученых, помогают при болезни Альцгеймера, блокируя выработку энзимов воспаления в мозгу. Норма – стакан вина в день.

Веллер правильно назвал гормоны, которые не следует относить к носителям молодости, а надо считать их просто лечебными.

Думаю, что никаких исследований он не проводил, а просто начитан и рекомендовал в своей практике.

Еще раз прошу не путать выглядеть молодым и быть молодым. Организм ежесекундно стареет, и пока нет пути повернуть этот процесс вспять.

– Ранняя беременность, частые роды сокращают жизнь, так считают лондонские исследователи. От себя замечу, что это тяжелая и обременительная функция, ведущая к ослаблению

организма и возникновению болезней. Статистика не в пользу здорового долгожительства. Ныне (в противовес прошлому) считается, что пострепродуктивный период жизни должен быть коротким. Вместе со способностью иметь детей с возрастом у человека нарушаются некоторые клеточные функции, защищающие их от мутации, что ведет, например, к заболеваниям раком. Считаю, что биологические факторы риска можно компенсировать как высоким уровнем жизни, так и при помощи медицины. Первое ныне далеко не для всех достижимо, второе – еще не созрело для этого. Также убежден, что мутации в той или иной мере имеют место всегда, и потому мы все такие разные. Хотя, в системе организма имеет место и некая «консервация» общих свойств организмов.

Что касается бездетных матерей, то чаще у них хроническая депрессия, чувство бесцельности жизни, чувство одиночества, которые ведут к болезням и сокращению срока жизни.

– Мужской век укорачивают не только женщины, но и тестостерон. Кастрация продлевает жизнь тем больше, чем раньше она проведена .

Много ли желающих идти на такой шаг, тем более, не зная, что может случиться с организмом в последующие после операции годы?

– Когда я читаю изыски заслуженных докторов типа Л. М. Хитина, Президента Института лечения вен о том, что старят не годы, а плохие сосуды, то учствую в них больше рекламу клиники и себя, чем то, что несет в себе заявление: «Научно-технический прогресс, особенно в Америке, вооружил современного врача технологией, которая, если используется с пониманием, не оставляет болезням практически никаких шансов». Тогда возникает вопрос: «Почему Америка – далеко не лидер в области медицины?» и «Почему растет количество больных?». Не думаю, что все врачи относятся к прогрессу с непониманием. А особенность Америки – это беспочвенное и лжепатриотическое ее восславление, и было бы порядочнее называть вещи и явления своими именами.

Что касается сосудов, то они могут быть плохими в любом возрасте, а не только в почтенном возрасте, равно, как и соответствующие этому заболевания, типа усталости, тяжести в ногах, судорогах, отеках онемениях и массе других.

– Амстердамский ученый из свободного университета (для меня что-то новое в системе образования) Хенне Хольстедж, говоря о генах долголетия, у умершей 115-летней женщины, обнаружил в ее организме особые гены, защищавшие ее от слабоумия и других возрастных заболеваний. Мало того, он умничает: «Мы полагаем, что существуют гены, продлевающие жизнь». Причем, эта глубочайшая мысль пришла к нему из разных источников, так как далее он пишет: «Напоминаю, что несколько месяцев назад ученые объявили о выявлении генов долголетия, которые контролируют скорость старения...».

Подобным знатокам советую больше просвещаться и узнаете, что все ДНК Вселенной схожи и не месяцы, а годы прошли со времени понимания, что существуют гены долголетия, и что старушка не была особенной. А проблема в том, что пока не научились вмешиваться и управлять процессами, происходящими на уровне генов.

– Я уже упоминал о поспешности заверений о том, что в ближайшие 10 лет появится лекарство от старости. Вот, и очередной профессор Питер Смит из Сиднея несет ерунду о том, что на ранней стадии уже находятся лекарства (во множественном числе), которые помогут скорректировать регенерационный процесс в организме так, чтобы желания людей исполнились. Нифига себе! Уже лекарства будут реагировать на желания. Что же это за штуковина такая? И тут мало сказать, что я разочарован... оказывается речь идет о вине и его компоненте ресвератоле, и что ведутся работы над новым компонентом, внимание, в 1 000 раз более мощным и проверяемым на мышах!

– Британцы – проще. Они считают, что брак увеличивает жизнь на 7 лет, и что положительное влияние оказывает смена обстановки и даже места жительства, а также путешествия при умеренном потреблении алкоголя, участия в азартных играх. Полагают, что в любом возрасте

можно изучать языки, иметь пищу для ума, радоваться жизни. Видимо, они знакомы с русской классикой, так как напоминают, что Козьма Прутков учил, если хочешь быть счастливым, будь им. И тогда, возможно, станешь еще и долголетним.

Остается еще уточнить относительно какого возраста следует ожидать упомянутую надбавку в 7 лет и определить сколько еще можно присовокупить с учетом других рекомендаций. Я, вот, больше 10 раз полностью менял место жительства, начиная с нуля, – зачтется ли мне это в моей продолжительности жизни? Кроме того, интересно, какая прибавка будет за счет того, что всю свою сознательную жизнь я очень активно имел пищу для ума? Можно ставить и др. вопросы, но ответов я не получу. Однако знаю то, что должен знать и чем столь щедро делюсь с вами, желая защитить вас от лженауки, домыслов, неисполнимых обещаний и прочей шелухи.

– Замечу, что каждое, даже ошибочное мнение имеет право жить для выбора ориентира. Так, группа специалистов из Огайо на примере анализа 832 шведов 50-85 лет в течение 19 лет анализировала и пришла к выводу, что здоровые легкие – это и должный уровень функционирования мозга. А всего-то надо: не курить, начать тренироваться, дабы сохранить мозг, правильно питаться, минимизировать вредное влияние окружающей среды. Они это считают открытием, позволяющим по-новому посмотреть на процесс старения. Стоило ли столько лет заниматься шведами, чтобы придти к известным элементарным истинам?

– Биологи университета Портсмута сначала заявили, что старение мозга можно обратить вспять, получили за и на работу 600 000 фунтов стерлингов, потом (опускаю умствования) пришли к выводу, что возможно исследование данных клеток подарит лекарство от деменции.

А что, – дают – бери, а за что, придумать не сложно.

– Американские исследователи ни больше, ни меньше открыли секрет долгой и здоровой жизни, заявив, что здоровое старение начинается в молодости, и это на основе давно известной эксплуатации посылов: есть меньше, заниматься больше, то есть вести здоровый образ жизни.

– Датский психолог Хельмут Ниборг делает упор на то, что здоровье, болезни, продолжительность жизни зависят от месяца рождения. Он приводит удобную ему статистику, открещиваясь от гороскопов (то и то считаю полной ерундой), утверждает, что родившиеся зимой живут дольше. Тут я тоже не привожу промежуточный анализ, так как являюсь противником того и другого и не склонен считать, что гороскопы, месяцы, числа влияют на всю жизнь человека и что высоким повезло. Мало того, противно читать и Юн Ко (Сеул), считающего, что в определенные месяцы распространения клеща в тех регионах, это влияет на продолжительность жизни из-за аллергии.

– Пожилым трудно учиться (мнение Г. Саманец – Ларкина из Вандербильского университета) потому что это связано с целостностью белого вещества.

– Ученые США пришли к выводу, что много будешь говорить – скоро состаришься.

Думаю, это скорее касается случаев болтовни по телефону при вождении авто и аварийности, а не старости.

– Продлить жизнь можно благодаря аутотренингу и самогипнозу. Это реклама соответствующей школы. Мнения по этому вопросу весьма противоречивы. Но ясно, что это один из способов самоуспокоения, подумать и задействовать свои внутренние ресурсы. Гипноз долгие годы был на вооружении жрецов, служителей культов, святой инквизиции, госслужб, засекречивавших многие работы ученых в этой области для подготовки своих функционеров. Академическая наука и медицина долгое время не признавали гипнотические явления. Только недавно в СМИ стала появляться информация, но она не позволила людям иметь полное представление об этом явлении.

Помогает ли аутогенная тренировка омоложению и оздоровлению, избавлению от многих хронических заболеваний и вредных привычек, полной или частичной анестезии, излечению от страхов, фобий и депрессий, похудению без диет и таблеток, развитию памяти, творческим и профессиональным способностям, борьбе с душевными травмами и многому др., требует спе-

циальных сложных исследований для ответа на этот вопрос. Разница между тренировкой и гипнотерапией в том, что первое – своеобразная личная активность, а гипноз – пассивная, зависимость пациента от гипнотерапевта.

Самогипноз мало изучен и не рекомендую им заниматься.

– Неравный брак значительно сокращает жизнь женщин. Исследователи немецкого Института демографии выяснили, что мужчины с молодыми супругами живут дольше тех, кто женился на сверстнице. Жены моложе на 7-9 лет позволили своим мужьям продлить жизнь на 11%. Анализ двух миллионов супружеских пар из Дании, показал, что продолжительность жизни женщин сокращается пропорционально разнице в возрасте с мужем, независимо от того, кто из супругов старше. Чем моложе муж, тем более риск преждевременной смерти жены. Причина – стрессы и снижение качества жизни.

– Железо, входящее в состав гемоглобина, ускоряет старение, если оно в избытке. Потому следует чаще сдавать анализы для контроля уровня железа в крови.

– Мята содержит много компонентов, улучшающих свойства кожи. Она усиливает кровообращение, помогает освободиться от токсинов, нормализуя жировой обмен, она охлаждает и тонизирует. Это одно из средств, способствующих похуданию, снятию усталости и отеков. В косметологии популярен мятный лед, освежающий и разглаживающий кожу не хуже самой дорогой косметики и не содержит вредных химических веществ.

– У мужчин с небольшим содержанием тестостерона в крови на 33% выше риск смерти, чем у тех, у кого уровень его нормален (университет Калифорнии).

– Родинки расскажут о старении организма, так думают ученые лондонского университета.

В среднем на теле можно насчитать до 30 родимых пятен. Иногда их количество достигает 400. Ученые доказывают, что если у вас 100 родинок, то вы имеете шанс прожить на 6-7 лет больше, чем тот, у кого их не больше 25. Якобы существует связь между количеством родинок и длиной теломеров. То есть, – больше родинок – дольше живешь.

Сомневаюсь. Например, у меня было 3 родинки, одну из них (под глазом) я самостоятельно удалил, теперь маюсь с двумя и чистой кожей.

– Жители высоток стареют быстрее, полагают американские ученые. Виновата гравитация: чем ближе к поверхности планеты, тем медленнее течет время. Каждый фут подъема над уровнем моря человек, проживший 79 лет, будет стареть на 90 миллиардных доли секунды быстрее. То есть, каждая ступенька лестницы при движении вверх старит.

Я бы за подобные исследования присваивал звание «Ни ухо, ни рыло» и штафовал бы.

За такую долю времени не успеешь даже моргнуть. Кроме того, по логике, спуск вниз должен омолаживать, а если высотка построена ниже уровня океана, то что? Почему взята цифра 79 лет?

– Сокращение потребления калорий продлевает жизнь и тормозит старение клеток на 40%. Сотрудники Массачусетского технологического Института доказали это на мышах. Они также представили таблетку, активизирующую в клетках мозга энзим.

Этим ученых следует наградить «Шнобелевским штрафом».

– Отказ от сахара и витаминов продлит жизнь на 15 лет – уверены немецкие ученые, а я совершенно в этом не уверен, так как экспериментировали они на червях, а я не червяк и с детства – сластена. Сахара и конфет съедено мною немеряно. Удивляет меня и то, почему червям не угодили витамины.

– Пожилым смотреть телевизор вредно (П. Гарднер из университета Квинслендской школы здоровья), так как повышается риск развития метаболического синдрома из-за малоподвижного образа жизни.

Считаю это полной чушью. Если так подходить, то мешает все, что связано с сидячим и лежачим времяпрепровождением. Телевидение, как раз, способствует познанию и дает эмоциональный заряд, но надо умело им пользоваться, находить время для разминки.

– Я уже привел мнение ученого из Дании о том, что дольше живут, а ученые из Чикаго считают, что долгожители рождаются осенью и ссылаются на 1500 столетних жителей США. Они связывают это с сезонными инфекциями и дефицитом витаминов. Там клещи, тут – инфекции, что то же самое.

Это просто бред. Сезонные инфекции есть в любой период года, паразиты, тем более. Что касается витаминов, то ныне их везде избыток тоже в любое время года. Надо просто научиться быть в ладу с природой и окружением.

– Женщины, родившие первого ребенка после сорока, живут дольше (профессор Кен Смит). Но это с поправкой «возможно» имеют шанс и семейное долголетие способно передаваться по наследству.

Недопустимо ученому выступать с предположениями, иначе, зачем было смотреть медицинские документы на 1,6 млн чел. и исторические документы на 400 000 жителей Квебека аж между 1608 и 1850 годами и, придя к выводу, что позднее материнство на 14-17% снижает риск смертности. Связывают это с поздней менопаузой. Кроме того, братья поздно родивших женщин на 20-22% были защищены от преждевременной смерти. При этом, не выяснено, каким образом поздние роды влияют на продолжительность жизни, и лишь выдвигается предположение, что дело в генетическом факторе.

Не верю и не понимаю, зачем было перелопачивать 2 миллиона документов, если для достоверной выборки достаточно несколько тысяч, и не придти к уверенным выводам. Кроме того, речь идет об усредненных данных, а на такой огромной выборке – о минимальной погрешности и оперировать так процентами не корректно. Достаточно приводить одну конкретную цифру, а не интервал цифр.

Кроме того, поздние роды создают ряд социальных и психологических проблем.

Нормально, когда детей рожают до 30 лет.

– Энзим долголетия рекламирует профессор Д. Синклер (Южный Уэльс). Препарат должен выйти в 2018 г. Реклама предполагает превентивную терапию.

Категорически не советую принимать таблетки в качестве профилактики. Я достаточно привел примеров их вреда. Не покупайтесь на синтетические активаторы, которые по свойствам якобы можно сравнить с бокалом красного вина (в качестве антиоксиданта). Имитация метода и сам метод – это разные явления.

И опять же, – средство испытывалось на животных, и специалисты лишь пытаются понять насколько средство полезно для здоровых организмов, но опережая собственный визг, думают о превентивном его применении.

– Одна из компаний, специализирующаяся на разработке активных веществ из малагасийских растений якобы выявила неожиданные свойства экстракта листьев Centella asiatica, ни более, ни менее, останавливающего старение. Экстракт работает на клеточном и структурном уровнях.

– Мерзляки будут жить долго, – полагают ученые из Университета Сент-Луиса. Определялась связь между диетой и внутренней температурой тела. Контрольной группе тоже давались таблетки, не сокращающие калорийность. В первой группе внутренняя температура тела была ниже на 0,2 градуса.

Считаю, что дело тут не в мизерном ощущении прохлады, а в диете, в режиме питания, в калорийности.

– Музыка против старения (Северо-Западный Университет). Запоминание звуков, их последовательностей, ритмов, созвучий инструментов и развитие слуховых навыков настраивает на «тонкий лад», сглаживает трудности с коммуникацией, обработкой слуховой информации. Любая игра тренирует мозг.

– Британские эксперты, на основе опроса 2162 человек установили, что старость начинается в 59 лет, 2 месяца и 2 недели. Молодость заканчивается после 40 лет.

Считаю, что метод опроса дает лишь мнения об ощущениях, а они очень индивидуальны и зависят от массы факторов: возраст, пол, образ жизни, условия жизни, состояние здоровья и т.д. То есть, нужен обстоятельный анализ различных групп по этим факторам. Даже адаптация требует смены нескольких поколений. Но, не болея, можно жить при соблюдении гармонии в следующих взаимосвязанных и взаимозависимых факторах: природная среда, еда и напитки, сообщество. В каждом из них есть сотни подфакторов, некоторые из них я и анализирую.

Например, мигранты (а таких не менее 3%, то есть, – десятки миллионов человек, плюс миллионы беженцев), меняя образ жизни, традиции шокируют свой организм, находятся в стрессовом состоянии, что ведет к болезням, старению...

Правильно мыслят те, кто на первое место выдвигают: хождение пешком, чтение, употребление клетчатки, физическую активность, отказ от вредных привычек, здоровую диету, контроль холестерина и ряда других важных показателей (давление, сахар, вес ...), интересную работу, учебу, здоровый сон, умение отдыхать, пользование всем натуральным, очистку организма, укрепление иммунитета, избавление от стрессов, чистоту воды и воздуха, любовь, мораль, социальный статус, отношение к животным и природе, благополучие, цепь явлений, образующих счастье, думы о будущем, владение эмоциями, оптимизм, веру в лучшее и в свои силы, а для верующих – еще и в религиозные заветы, любознательность, гармоничную семью, секс, наличие детей и внуков, тестостерон (у мужчин), пользование натуропатической медицины, образование и ученость (способствуют удлинению теломеров), географический и температурный факторы, домашних питомцев и растения, внутренние часы, смысл жизни и многое другое мною упомянутое и то, о чем я еще продолжу анализировать, уточнять, советовать в последующих разделах.

– Некоторые ученые считают, что люди сжигают на 50% меньше калорий, чем другие млекопитающие, и это удлиняет их жизнь. Чем медленнее метаболизм, тем медленнее организм растет и стареет.

На примере приматов в неволе и на свободе выявлено, что они сжигали примерно одинаковое количество калорий. Отсюда вывод – физическая активность лишь частично влияет на скорость сжигания калорий.

С таким выводом трудно согласиться и потому я, в очередной раз настаиваю на том, что подобные несложные эксперименты надо проводить на людях, так как есть разница в функционировании органов, питании, приспособительных реакциях, психологических восприятиях, физических нагрузках у людей и приматов.

– Целеустремленность и стремление к достижению поставленной цели продлевают жизнь (США).

Однако, они путают это со смыслом жизни, и это свидетельствует о том, что ученые делают выводы на том, о чем не имеют ни малейшего представления.

– Живет долго тот, кто хочет. Люди способны оттянуть свою смерть в ожидании важных событий (ученые Нью-Йорка).

Да, воля, как психологический компонент самовнушения и настроя на активную жизнь ради чего-то, безусловно важна.

– Ученые университетов Орегона и Бостона считают, что критический возраст для восприятия жизни 70 лет, так как после достижения этого возраста человек зависим от обстоятельств.

Я не перестаю удивляться наукоподобным глупостям. Видимо этим ученым не понятна простая вещь – еще в чреве матери и всю оставшуюся жизнь человек зависит от обстоятельств. Восприятие же жизни сугубо индивидуально. Я в свои 76 с хвостиком совсем не чувствую себя стариком, несмотря на хроническую болезнь почек и привязанность к диализу.

– Молодо выглядящие женщины чаще живут долго, полагает доктор Дэвид Ганн. У таких женщин снижено кровяное давление, что снижает риск инсультов и сердечных приступов и выглядят они на 2 года моложе реального возраста.

Это просто домыслы. Во-первых, женщина может хорошо выглядеть, наложив на себя энное количество косметики или сделав косметическую операцию, что вовсе не означает, что ее организм (кожа, в частности) омолодились. Во-вторых, кто может массово определить разницу в 2 года? В-третьих, сниженное или низкое кровяное давление – это минус. При нем наступает риск головных болей и обмороков, включая и болезни сердца. Явным негативным признаком выступает провисшая, морщинистая кожа. И это особенно заметно на шее и руках.

– Морские купания продлевают жизнь (профессор анатомии и физиологии М. Типтон из Портсмута). В принципе, это было ясно и до обнародования мнения профессора, тем более, что ни на какой выборке он не проводил исследования.

Купания укрепляют иммунную систему, избавляют от некоторых хронических болей и спазмов, снижают проявления аллергий и кожных раздражений (благотворное влияние морских солей). Рецепторы холода активизируясь, повышают чувство удовольствия, активизируется выброс адреналина, снимается стресс.

– Мускулистые живут дольше – мнение шведских ученых на примере более миллиона подростков.

Тут следует подчеркнуть, что не следует путать (и я уже упоминал об этом) нормально накачанные мускулы с нарощенными при помощи стероидов. Последние чреваты неблагоприятными последствиями. Мне приходилось наблюдать полную потерю волос и даже бровей, нездоровый вид глаз и слышать жалобы на самочувствие при мощно выглядвшем, накачанном теле. У подростков стероиды вызывают приостановку роста, желтуху, отеки, повышение кровяного давления и плохого холестерина, тяжелую угревую сыпь, нарушают гормональный фон и репродуктивную систему. А в исследовании шведов меня смутило количество самоубийств – аж 22, 3% при том, что на долю рака прошлось лишь 14,9%, а на сердечнососудистые заболевания – 7,8%. Что-то не благополучно в шведском королевстве.

– Ученые Университета штата Юта считают, что убивает одиночество, что семья, друзья, соседи способны наполовину увеличить шансы на здоровую жизнь, а изоляция ведет к пристрастию к вредным привычкам, отсутствию физических упражнений, что вдвое приносит больше вреда, чем ожирение. Отсутствует чувство ответственности за других людей, забота о себе, имеет место риск развития гипертонии и болезни Альцгеймера (тоже в 2 раза).

Это вымысел, особенно в отношении двойного эффекта. Все очень индивидуально – имею в виду пристрастия, спортивность, ответственность, заботу и др.

Я в одиночестве живу 30 лет, с соседями и другом общаюсь эпизодически, с сыном по телефону и интернету, никогда не пил, не курил и не имею других вредных привычек, более чем ответственен за любые свои действия, физически занимаюсь, имею пониженное давление, более чем доволен одиночеством – никто не мешает жить и писать книги и картины... то есть, – все наоборот.

Кроме того, следует иметь в виду, что многие одинокие люди, даже скандаля и не общаясь с соседями и родственниками, находят отдушину в заботе о домашних животных. И таких очень много.

– Тонкая талия – долгая жизнь, доказывает доктор Эрик Джейкобс (США, Атланта).

Полагаю, исследование вызвано потребностью обуздать ожирение американцев, но лозунгами тут не возьмешь. Кроме того, ожиревшие и сами понимают, что надо избавляться от лишнего веса. И тут вступают в борьбу мнение тех ученых, которые считают, что полные люди дольше живут. Для многих трудно проявить волю для похудания. Значительную пакость приносит образ жизни, питания, напитков, продуктовых прибавок, калорийность, огромный размер порций, обман (фальшивые продукты) и т.д. По сути, мы – участники битвы гигантов пищевой индустрии, медицины, экономики, контрольных органов и нас – карликов-потребителей. Естественно, в этой войне проигрывают карлики.

– Экономист Фридрих Брайер и др. в ходе эксперимента длиною в 25 лет выяснили, что наиболее высоко оплачиваемые участницы исследования прожили на 3 года дольше, чем те, у кого

заработок был ниже. Это может объясняться большей доступностью к высшему образованию и возможностью вести более здоровый образ жизни, а также иметь более осознанное отношение к своему здоровью. У мужчин этот эффект вдвое сильнее. Но исследователи заявили, что причины этого различия пока еще не выяснены. И они не правы, так как пока в мире еще не матриархат, не исчезло представление о том, что мужчина – добытчик, кормилец семьи, что имеет место дискриминация женщин по зарплате по одноименной работе с мужчинами, по занятию ряда должностей (особенно во властных структурах), что пока еще часто делят работу на женскую и мужскую и т. п. Все это накладывает психологическую нагрузку на женщин, ведет к неудовлетворенности, срессам, конфликтам, насилию, вынужденности терпеть сексдомогательства и др.

– Исследования Лейфа Салфолда (Швеция), изучая влияние мобильника на здоровье человека, привели к выводу, что много будешь болтать, скоро состаришься. Он считает, что под действием излучаемых микроволн в мозг проникают белки альбуминов и под воздействием этих зловредных белков нейроны мозга могут дряхлеть.

Вполне естественно, что компании-производители телефонов поспешили объявить это исследование провокационным. Тут налицо борьба науки с бизнесом. Естественно, побеждают деньги.

– Компьютеры старят женщин – считает британская звезда по ботоксу доктор Майкл Прейджер. Причина – женщины много времени проводят в одной и той же позиции, что ведет к образованию морщин у переносицы и появлению двойного подбородка. Длительное время сидения с устремлением глаз вниз, ведет к укорачиванию шейных мускулов, наступлению изменений кожи.

И тут вопрос компромисса. Дело в том, что компьютер способствует развитию мозга (умственных способностей), является важным информационным средством и сегодня заменяет книгу, телевизор, телефон, радио, газету, кино, театр, выставки, путешествия, услуги и т.д. Может играть роль провокатора зависимости от виртуальной жизни.

То есть речь идет о разумном и деловом использовании и уходе от погружения в эту виртуальную жизнь, от лжерекламы, навязчивых знакомств, спама, предложений работы, жестоких игр и т. п. Это важно понимать, что эта техника будет совершенствоваться постоянно и захватывать всех нас с детских лет.

– Я не оспариваю тезис тех, кто считает, что наличие верных и надежных друзей способствует продлению жизни. Но хочу предупредить, что друзья часто приносят не только радости, но печали, что о многом следует умалчивать, не раскрывать свои секреты, потому что лучшая подруга или друг рано или поздно могут ими воспользоваться, очень больно ранив вас. Вы сами знаете массу примеров из жизни, литературы, кино о предательствах на почве любви, финансов... чем дольше и крепче дружба, тем тяжелее будет удар. Надо помнить, что друзья по-разному могут влиять на вашу жизнь. Их не должно быть много и неприемлем принцип: «Не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», – вас на них просто не хватит. Живите просто гармонично со своим окружением.

– Я – сторонник жить относительно дольше, а правильнее – насыщеннее ежедневно. Важно, чтобы время не утекало в пустую, избавляйтесь от бесполезного и неприятного, имейте концентрированный отдых (имея в виду, что отдых –это смена занятия, например, даже в сидячей работе можно и нужно чтение чередовать с письмом, рисованием, рукодельем...), учитесь экономить время, в частности, учитесь сами и учите детей и внуков одновременно делать несколько дел, писать, слушать, беседовать, смотреть телевизор...

Тут существенно понимать: может ли работа продлить жизнь. Естественно, каждая работа по-разному влияет на человека. Одна требует знаний, кругозора и опыта принятия решений, другая – однообразная, конвейерная, оболванивающая, ведущая к болезням и укорачивающая жизнь, в отличие от работы по любви и желанию, третья – по принуждению или острой необходимости для зарплаты, для жизни. Насчет работы даже много прямо противоположных по-

словиц типа «Работа облагораживают», «От работы кони дохнут» и др. Это сфера социальная, экономическая и политическая. Пока мы не дожили до того, что было, например, в Кувейте, где за счет ресурсов каждый даже новорожденный получал определенную сумму, достаточную для безбедной жизни. Вскоре придется переходить на роботов, высвобождать людей от привычного труда, но все острее будет вставать вопрос материального содержания людей, заменяемых роботами. Этот конфликт уже имеет место. Например, в Лос – Анджелесе первые такси – роботы вызвали протест таксистов, испугавшихся потерять работу.

– Хронические боли приближают старость (мнение сотрудников университета Калифорнии).

На мой взгляд, это неверное выражение. Старость и без болезней приближается, а с ними она становится просто нездоровой. Как бы человек ни хорохорился, болезнь, тем более хроническая, ограничивает ваши возможности. Например, диализ меня ограничил от поездок и отрицательно влияет на трудоспособность и самочувствие, особенно в день диализа, занимает значительную часть времени, которую я мог бы потратить на написание картин и книг. Хоть я и оптимист, но не могу не замечать, что 4 моих попутчика на транспорте, доставляющем нас на диализ и обратно за два года ушли в мир иной. Чтобы придти к таким выводам, не нужны исследования, тем более на 18 541 человеке, проведенные упомянутыми сотрудниками.

– Долголетие по гороскопу или астрологам якобы удалось установить непосредственную связь между тем, под каким знаком Зодиака человек родился и тем, сколько он проживет.

Это мошенничество, дающее астрологам называть астрологию наукой и делать на этом деньги. На самом деле, за основу взяты 12 групп людей, родившихся в разные месяцы, и на основе статистики обобщены присущие им качества. Для затуманивания мозгов разработана методика влияния знаков Зодиака. Это используется, в совокупности с самопридуманными картами и минералами (камнями) для одурачивания, предсказания судьбы, подбора женихов и невест, например, в передаче «Давай поженимся», издании календарей и книг с гороскопами, в торговле массой надуманных сувениров, часто абсурдных и заимствованных, например, из Китая и символики из того же источника.

– К чудесам секса людей в пожилом возрасте Британские геронтологи относят то, что занимающиеся им старики, лучше себя чувствуют физически и психологически, что женщины предпочитают секс больше,чем мужчины и получают больше удовольствия, чем это было раньше и, что негативной стороной является рост числа случаев заболевания ВИЧ-инфекцией в два раза выше, чем у молодежи, а в Великобритании заболеваний гонореей и сифилисом – на 55%. Шотландский психолог Д. Джеймс пришел к выводу, что занимающиеся сексом в пожилом возрасте выглядят на 10 лет моложе. Секс помогает похудеть.

– Образ жизни и долголетие или долгая жизнь японцев. 28 000 японцев достигли 100 – летнего возраста. Основные правила в их жизни: любование чудами природы (например, цветением сакуры, первым снегом, полной луной); чайная церемония (в зеленый чай добавляют цветы жасмина, семена лотоса, лепестки хризантемы); бумажные домики, где температура почти такая как на улице (средство обогрева – железная грелка с тлеющими угольками под ноги; по морозу – в шерстяных кимоно; натренированы перепадами температур, в комнате температура не выше 16-17 градусов Цельсия); нестерпимо горячая ванна с предварительным смыванием грязи; акупунктурный массаж сидя в одежде; в питании – рис, овощи, рыба, морские беспозвоночные и водоросли, проростки зерен и семян, соя, ферментированные (квашеные) продукты из сои – паста мисо и соевый соус, квашеные огурцы, чеснок, редька, сливы; вина, квасы, молочнокислые продукты, натуральные уксусы (виноградный, яблочный); квашеные овощи и фрукты; квашеные капуста (с морковью), яблоки, арбузы, свекла, черная редька, пророщенные зерна бобовых – сои, чечевицы, гороха, фасоли; поддержание любви к женщине; хорошее пережевание пищи; прекращать есть, не набивая полностью желудок; подниматься по лестнице и нести вещи; быть оптимистом; выполнять упражнения (до пота с последующим омовением), включая растяжение; свежая пища употребляется без приправ; философское отношение к жизни.

– Исследователи Нью-Йорка (медицинский колледж А. Эйнштейна) пришли к выводу, что низкая активность щитовидки является признаком долголетия, и что пожилых не стоит пичкать медикаментами, чтобы повысить ее активность.

– Аюрведа (айю – жизнь, веда – знание, наука) – древняя индийская практика, основанная на сознании, на внутренней аптеке организма. Пептидные гормоны вырабатываются железами внутренней секреции и воспринимиаются органами. Это соответствует и представлениям древнекитайской медицины. В частности, что бурная радость вредит сердцу, гнев – печени, тревога – селезенке, огорчение – легким, страх – почкам и т.д. Организм способен вырабатывать вещества, снимающие боль не хуже морфина, помогающих уснуть без снотворных средств, производить антибиотики, транквилизаторы, остановить рост раковых опухолей. В основе метода – трансцедентальная (выходящая за пределы) медитация. Используются также упражнения хатха-йоги, массаж, воздействующий на биологически активные точки, ароматические, цветовые, вкусовые и музыкальные терапии и целебные гимны.

По сути, это психофизический процесс исцеления с применением лекарственных растений.

Итак, можно сделать некоторые выводы из приведенного. Несмотря на наличие миллионов дипломированных врачей и специалистов, современного оборудования, госпиталей, люди нынешнего века болеют больше, чем любое животное. Растет число болеющих целым рядом заболеваний. Современное поколение взрослых имеет более низкие показатели здоровья, чем предыдущие поколения. Во всем мире в школах обучают всевозможным наукам, чему угодно, но не обучают тому, как обращаться со своим организмом (одно из свидетельств малозначимости человека). Сами же люди, не имеющие соответствующих знаний, занятые суетой своей бурной торопливой жизни, скатываются в болото жестокого невежества, а невеждами легко управлять кому не лень. Лекарства могут лишь временно снять или приглушить боль, но не избавить от болезни. Наука, фармацевтика, врачи пока не знают или не используют эффективные методы лечения. Даже там, где люди живут долше, они болеют больше. Ныне трудно встретить здорового человека. Мы живем в среде постоянного отравления организма и не понимаем, что продолжаем эту среду портить (загаживать). Я показал также, что львиная доля средств учеными-медиками, биологами и др. тратится непроизводительно, наука топчется на месте, людей травят химией, подделками. Власти способствуют урезанию финансов на медицину, образование и др. социальные программы, и более чем заняты борьбой за власть, продвижением медицинских реформ, усугубляющих создавшееся положение. Медицина стала сферой политической, экономической, мафиозной войны, и в ней больше жертв, чем в любой горячей, холодной, информационной, террористической войнах. В частности, в РФ стресс связывают с работой 35% опрошенных, занимается самолечением 46% (РИА Новости), отсутствие средств на медицину отмечают тоже 35%, плохую экологию – 32%, на болезни из-за работы жаловались 47%, на невозможность отдохнуть – 28%, вредное производство – 13%. О хорошем самочувствии говорили лишь 30%. Треть людей обращается в госмедучреждения, лишь каждый десятый может себе позволить обращаться в частные поликлиники. 75% москвичей страдают от эмоционального опустошения. РФ занимает 1-2 места в мире по онкологическим заболеваниям; число ВИЧ-инфицированных более миллиона человек, и их число растет (мировой эпицентр); 65%люди пенсионного и предпенсионного возраста; почти 6 млн чел. безработных при наплыве иностранной рабочей силы (включая миллионы нелегалов); постоянно проживает за рубежом около 2, 5 млн чел.; 114 млн чел. ничего не производят; около 12 млн. инвалидов; ВВП равноценен одной компании «Apple» или округу Лос-Анджелеса (США); лишь пятая часть считает обстановку спокойной и благополучной; материальное положение назвали хорошим лишь 18%, 54% – тяжелым и 24% – невозможным; даже в Москве и Санкт-Петербурге один общественный туалет на 24 000 чел., не считая туристов и те ночью не работают.; 60% граждан не имеют сбережений; число бедных около 20%; официально: наркоманов – 870 000, алкоголиков – 2 580 000, психически больных – 978 000, больных туберкулезом – 370 000, гипертоников – 22 400 000 чел. и т.д.; страна занимает 2-е ме-

сто по распространению поддельных лекарств и фальсификата реализуется на 300 млн Евро; от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1,4 млн чел.; курят почти 70% женщин и более 30% мужчин; 26 000 детей не доживают до 10 лет; немало случаев, когда к глубоким старикам «Скорая помощь» не выезжала; 30% детей рождается вне брака; ежегодно имеет место 300 000 пожаров в которых погибает 20 000 чел. и 12 000 получают ранения; от некачественного алкоголя ежегодно мрут 40 000 чел. и более 50 000 самоубийств; около 40 000 убийств; 30 000 студентов употребляли наркотики, 20% вошли в группу риска и 4,8% – наркозависимы; 1 место по числу курящих детей и подростков (33% постоянно курящих и к совершеннолетию страдают хроническими заболеваниями); 2 млн подростков не умеют читать; за 35 лет уехало за рубеж 30 млн чел. (наиболее образованных и деятельных), а въехало только 3 млн чел.; около 20 000 ученых работает на ЕС; общая заболеваемость в 1990 г. была 1 000 чел. на 1000 жителей, а в 2015 г. – свыше 1 600 чел., первично зарегистрированных больных 600 и 800 соответственно. Это означает, что почти каждый житель болен не одной, а несколькими болезнями.

Даже если сегодня положение улучшилось, то фон для медицины и сама медицина находятся в запущенном состоянии.

О старении, болезнях, продолжительности жизни немало будет сказано и в других разделах.

МИФЫ, ЗАГАДКИ, ЗАБЛУЖДЕНИЯ

– Нет боли, значит, нет и болезни.

Есть многие заболевания, которые, развиваясь, долгое время никак не дают о себе знать (рак, ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты и др.). На себе испытал воспаление мочевого пузыря, простаты, а также заболевание почек и не чувствовал никаких болей. Потому следует ежегодно проверяться и сдавать анализы.

Для верности диагноза следует менять врачей, получать второе мнение, обследоваться на современном оборудовании и несколькими методами. Это сложно, часто дорого, отнимает много времени, но речь идет о здоровье. При обнаружении заболеваний, не спешите соглашаться на операцию или другие кардинальные меры. Ознакомтесь с наиболее приемлемыми вариантами лечения.

– Можно пройти всю диагностику за один раз. Это не так уже потому, что методы исследования имеют свои недостатки и ограничения. Например, ультразвук и рентген показывают состояние внутренних органов, но не выявляют функциональных нарушений; анализов крови существует не меньше десятка; биохимический анализ показывает, как работают почки, печень, железы внутренней секреции, но не обнаруживает инфекции. Следует иметь в виду, имеющую место, недобросовестность, неквалифицированность врача, не покупаться на рекламу типа «диагностика всего организма за... минут». Не верьте общим словам. Почитайте справочник общепринятых наименований болезней и сверьте: не назвали ли вам надуманную болезнь. Помните, что врачи как астрологи, что-то скажут верно, но больше придумают, затуманивая мозг терминологией, умничанием.

– Современная диагностика не ошибается. Это не так. Я уже упоминал, что есть масса схожих симптомов при разных заболеваниях, есть множество пока непонятных врачам заболеваний, есть неумение и незнание врачами нового оборудования, есть инкубационный период разный у разных болезней и возбудитель болезни трудно выявляется.

– Есть таблетки опасные и безопасные. Такого деления нет. Любая таблетка действует на весь организм, и чем лекарство сильнее, тем оно токсичнее для разных органов. Обезбаливая временно определенный орган, оно уверенно вредит остальным органам. Не верьте врачу или работнику аптеки, что лекарство безопасно. Риск развития побочных эффектов растет с продолжительностью применения лекарства, и развивается явление «подсадки» на него (наподобие

наркотического, алкогольного...) и без него вы уже не видите способа как уснуть, избавиться от головной или иной боли... разной является и индивидуальная переносимость лекарств. Особый вред приносят одновременно применяемые несколько видов лекарств.

Аннотация к лекарству носит общий характер, врач тоже далеко не всегда учитывает индивидуальные особенности пациента, особенно при первичном обследовании.

– Аналоговый препарат действует так же как и прописанный врачем. Это частый обман пациентов в аптеках, мол, выписанного вам лекарства нет, но есть аналогичное или даже лучшее, да еще и загранпроизводства. Не покупайтесь на этом. Психологически важно точнее все знать о лекарстве, – это помогает при его употреблении. Лекарства с разными торговыми названиями, но одинаковым активным веществом имеют разные наполнители, потому и действие их разное.

– Более дорогое лекарство – эффективнее. Это ложь. Цена лекарства зависит от многих факторов: фирмы-производителя, рента помещения аптеки, произвола аптечных работников, региона, наличия посредников, раскрученности лекарства, рекламы, конкуренции, редкости... потому цены на лекарства, как и на продукты, в разных аптеках и магазинах могут отличаться в разы. Не ленитесь навести справки по телефону и пойти в ту аптеку, где цена на ваше лекарство ниже.

Не заблуждайтесь в том, что когда вы пошли в аптеку и вам порекомендовали средство, которое помогло, то это значит, что его следует принимать в последующее время. Нужно посоветоваться с врачем, так как нужен верный дтагноз, и определена доза лекарства, и порядок применения.

– Гормональные препараты – это противозачаточные таблетки для женщин. Нет, – это лекарства, полученные синтетическим путем и назначаемые при разных заболеваниях, и могут не обладать противозачаточным действием, а наоборот, нормализовать гормональный фон и способствовать наступлению беременности.

– Гормоны приписывают только при тяжелых заболеваниях. Нет. Существует ряд нетяжелых заболеваний при которых назначают гормональные препараты (например, снижение функций шитовидной железы). Принимать гормональные препараты необходимо строго по часам в одно и то же время. В организме гормоны не накапливаются, а распадаются на химические соединения, которые выводятся из организма.

– При беременности гормональные препараты не выписывают. Выписывают, если это необходимо для нормализации гормонов и развития плода или гормоны надпочечников.

Как и все лекарства, гормоны имеют побочные эффекты, но бывают случаи, когда следует идти на компромисс.

Есть ситуации, когда не следует искать альтернативу гормонам, заменяя их другими лекарствами. Например, при удалении яичников, женщина быстро стареет и теряет здоровье. Тут гормоны поддержат, но следует учитывать противопоказания. Аналогично при депрессии.

После отмены долго принимаемых противозачаточных гормональных таблеток, в первый месяц возрастает возможность забеременеть.

Ошибочно и мнение о том, что каждые полгода следует делать перерыв на месяц в приеме гормональных препаратов. Это зависит от результатов анализов, – возможно, вам будут их назначать всю жизнь без перерыва. Узнайте второе, третье мнение врачей.

– Антибиотики способны победить любую болезнь. Категорически – нет. ОРВИ, грипп и др. заболевания не только не вылечить антибиотиками, но и можно привести к осложнениям. Бактерии способны приспосабливаться к ним и даже мутировать. Врачи часто ошибаются, назначая антибиотики, и тем более не следует их употреблять по своему желанию. Следует иметь в виду, что уществуют аналоги антибиотиков. Будьте осторожны при их приеме.

– О запорах. Хронические запоры неудобны, но не опасны. Долихоколон (удлиненная толстая кишка) не является причиной запоров. Склонность к запорам не зависит от массы тела и

фазы менструального цикла. Гипотириоз не является причиной запоров. У пациентов с хроническими запорами могут быть изменены уровни таких гормонов как сомостатин и глюкагон (пока достоверно не изучено). Запоры могут формироваться независимо от активности. Мало того, например, бег, марафон отрицательно сказываются на моторной функции кишечника.

Легкие слабительные средства не дают к ним привыкания и не могут служить средством снижения веса.

Следует ограничивать употребление грубой клетчатки в растительной диете (признак – избыток газов).

Избыточное употребление жидкости не является методом лечения запоров. Ищите для себя сочетание пищевых продуктов, которые избавят вас от запоров. Предупреждаю, что рекомендации, изложенные в интернете далеко не всегда следует восптинимать как верные. Они пишутся все теми же врачами с их недостатками или людьми, считающими себя знатоками (целители, знахари ...).

– Прыщи и угри от злоупотребления шоколадом, жареными блюдами. Никакой связи тут нет. Испытал на себе. Я ем преимущественно жареную пищу и много шоколада, – кожа чистая. А, вот, жаркая и влажная погода, склонная к жирности кожа, плохая косметика, неправильный уход за кожей, процессы полового созревания и сотни других причин могут вызвать угри и прыщи.

– Из-за избытка сахара дети становятся гиперактивными. Это заблуждение. Мало кто может сравняться со мною по количеству употребленного сахара, но я в меру активен и не имею завышенного сахара в крови.

– Кофе отрезвляет. Да, если его пить вместо спиртных напитков. Но и в этом случае не следует злоупотреблять. Кофе только стимулирует работу нервной системы (не у всех потребителей).

– После еды не следует получать физические нагрузки, а надо часок отдохнуть. Это не так, хотя на полный желудок тяжеловато что-либо делать и польза физических нагрузок не отмечена.

– Время зачатия влияет на пол ребенка.

Это не так. Не подтвердилась и теория о более быстрых Y-хромосомных сперматозоидах, которые якобы опережают Х-хромосомных (отвечающих за рождение девочек) в оплодотворении. Важна наследственность. Например, в моей родне и у меня рождались только мальчики. Настоящая первопричина пока остается такой же загадкой, как и многое другое в медицине. Роль может играть количество партнеров, качество спермы, ее близость и скорость (активность) оплодотворения, ее количество, условия полового акта и др.

– Нахождение длительное время вне помещения в холодную и сырую погоду ведет к заболеванию. Нет, – особенно, если вы закалены, адаптированны. Но у некоторых людей может возникнуть артрит – воспаление суставов.

– Сыпь и зуд от некоторых растений передается другим людям. Нет.

– Сидеть близко к телевизору вредно для зрения. Нет. На зрение влияет освещение, напряжение при чтении мелкого шрифта, помехи (мелькания), длительная сосредоточенность.

– От секса у мужчин случается инфаркт. Нет. Даже у некурящего мужчины после 50 лет, есть один из миллиона шанс в какой-то момент случиться инфаркту. Этот случай раздут в книгах, фильмах и пьесах. Некоторые мужчины даже считают достоинством умереть в период секса. Не дождетесь. Доказано, что нагрузка при сексе аналогична преодолению пары лестничных пролетов и понятно, что если вы больны настолько, что не можете их преодолеть, то и с сексом будьте осторожны, ибо действительно сердце может не выдержать нагрузки.

Высокое кровяное давление вызывает головные боли, головокружение. Нет, – это побочные эффекты лечения или (для многих – влияние атмосферного давления). Симптомов нет, это фактор риска в направлении инсульта или инфаркта.

У меня с подсадкой на диализ, низкое давление, головокружение и головные боли, что сказывается на сердце (учащенный пульс, иногда аритмичность). Причина и в том, что одновременно работают два насоса: диализмашина и сердце, что ненормально для организма.

– Диабетики жаждут сахара. Неверно. Диабет не вызван избытком, он от неусвоения сахара. И ложной является рекомендация использовать специальные продукты (диету) и напитки с низким содержанием сахара. Просто нужен здоровый сбалансированный, испытанный на себе набор продуктов и напитков.

– Диеты помогают снизить уровень холестирина. Ерунда. Скорее, вы себя замучите диетами, чем избавитесь от холестерола. Эффект от диет не более 10%. Пока это лечится статинами и является фактором риска других заболеваний. Но так как статины могут дать побочные эффекты, то ищите продукты, способствующие оптимизации холестерола.

– Головные боли – симптомы опухоли мозга. Даже если вы не попадали в аварию, никто вас не бил по голове, то с болями головы можно столкнуться часто, так как это симптом множества других заболеваний, начиная с беспокойства, стресса и кончая травмами. Вообще-то, мозг – единственный оган, в котором отсутствуют болевые рецепторы. Но есть чувствительные мозговые оболочки и сосуды – в них много нервных окончаний. Лечим мы не что иное, как сосудистые спазмы и повышенное внутричерепное давление. Боль снять можно энергично растирая виски, и переносицу, выпить стакан кефира или почечного чая, съешьте яблоко. Сделайте томографию.

– Проглоченная жевательная резинка опасна, так как переваривается несколько лет. Вообще ни резинка, ни проглоченные игрушки, ни пакетики с наркотой (что используется контрабандистами) не перевариваются, а в течение суток проходят на выход по пищеварительной системе. Опасны режущие, колющие и металлические тяжелые предметы.

– Наедайтесь во время холода и голодайте в жару. Ерунда, – организм в любую погоду нуждается в энергии.

– Из-за шоколада появляются прыщи. Как раз, все наоборот, – шоколад может улучшить цвет лица, а прыщи из-за бактерий в порах, стрессов, гиперактивных сальных желез, гормонов.

– Щелканье суставами пальцев может вызвать артрит. Это, скорее, нервная привычка. Она не вредна, но может растянуть связки и несколько уменьшить силу пальцев.

– Авитаминоз. Под ним понимается сезонное недомогание. Да, может иметь место частичная нехватка витаминов – гиповитаминоз. И он может иметь место в ряде мест, где людям не по средствам иметь продукты для полноценного питания независимо от времени года.

– Если принимать слишком много витаминов, разовьется гипервитаминоз. он может возникнуть, если доза превышена в десяток раз и если это жирорастворяющие витамины (А, Д, ,Е, К, F). Щелкать их в таблетках, как семечки – себе в ущерб. Например, суточная доза витамина А содержится в 1,5 кг моркови, значит, чтобы заработать гипервитаминоз, необходимо съесть 1,5 кг моркови в день. Правда, можно это заменить паройтройкой стаканов свежего морковного сока, но не надо, достаточно одного.

– От жирной пищи толстеют. На самом деле жир с пищей сжигается в качестве клеточного топлива, если его употреблять в разумных пределах. Углеводы же (около 30%) переводятся в жировые отложения.

– Голодание – действенный способ борьбы с лишним весом. Если бы это было так, то 75% немцев и американцев, половина канадцев, 40% англичан и австралийцев не стали бы заложниками полноты от недоедания. После голодания, сброса веса, разных диет, включая калорийные, организм стремительно набирает вес.

– Памперсы безвредны. Постоянное ношение ребенком подгузников вредно. Они впитывают влагу, создавая дискомфортное состояние. Иногда это ведет, к казалось бы, беспричинному плачу ребенка. Но главное в том, что ребенок долгое время не обучается самоконтролю за мочеиспусканием, и может его привести к тому, что ему придется носить памперсы чуть ли не до 5 лет. Для мальчиков это опасно тем, что уже в возрасте нескольких месяцев у них закладываются клетки Лейдига, которые будут вырабатывать мужской половой гормон – тестостерон и перегрев яичек может воспрепятствовать этому. Последствия скажутся лет через двадцать

в виде бесплодия. Поэтому не держите ребенка в памперсах более 3-4 часов в сутки. Лучше замените их легкими пеленками.

– Солнезащитные средства – нужны ли? Коренные жители жарких регионов не нуждаются в них. Они не обгорают, смуглее, редко сталкиваются с меланомой, потому, что имеют круглогодичную адаптацию к солнцу.

Те люди, которые приезжают с Севера на короткие сроки и дорываются до солнечных ванн и пользуются солнцезащитными средствами, – проблема тут в незнании школьного курса физики. Дело в том, что крем на коже действует по принципу микроскопических зеркалец и увеличительных линз. Солнечные лучи отражаются и/или линзочкой концентрируются, вызывая ожог. Поэтому любые растения категорически нельзя поливать при солнечном свете, направляя струю воды на листья и ветки растения. После нескольких таких поливов растение завянет (капли – линзы сожгут его).

Коэффициенты защиты, указанные в инструкции к кремам, часто вводят в заблуждение. Вы используете крем с высоким коэффициентом защиты, а получаете покраснение кожи, что свидетельствует о том, что вами уже получен сильный ожог кожи. Поэтому производители перешли к степеням защиты (низкая, средняя, высокая).

В любом случае, неумение пользоваться солнечным излучением, может привести к онкологии.

– Массаж. Он может повысить эластичность мышц и связок, улучшить кровообращение и снять утомление. Большая часть воды, задерживающейся в тканях, направляется в системы естественного выведения жидкости из организма. Также играет роль разглаживающую складки. Но если этого не случается, то не следует себя утруждать массажем.

Для массажа важна не сила массажиста, а умение. И если массажист имеет за плечами 2-3-месячные курсы, то он еще не массажист, практикант. Признаком неопытности являются и синячки, точки, кровоподтеки после массажа или боль в мышцах и плохое самочувствие.

Полнейшая глупость – названия европейский, расслабляющий, финский, и прочий забугорный. Это всего лишь конкурентно-рекламная борьба, доходящая до охаивания обычного классического массажа, принятого в России (похоже на политическое охаивание всего российского).

Массаж мало кому помогает похудеть, скорее похудеет массажист.

– Мужчинам труднее похудеть. На самом деле, – легче, так как жир у них откладывается в основном на животе, а у женщин – везде.

– Мужчинам не грозит рак груди. Реже, но грозит.

– Мужчины не страдают от целлюлита. Страдают, но не часто и, в основном, в области талии из-за неправильного питания, малоподвижности, стрессов, плохого кровообращения и гормонального дисбаланса.

– У мужчин не бывает климакса. Бывает и часто после 40 лет. Падает уровень тестостерона (на 1% в год), поэтому нет неприятных ощущений, известных женщине. Но может появиться раздражительность, проблемы в постели, депрессия с меланхолией – это и есть мужской климакс. Ныне это проблема примерно 15% мужчин старше 40–45-летнего возраста.

– Южане сексуальнее северян. Это всего лишь весьма распространенное заблуждение. Однако, северяне несколько уступают в длине пениса. Северяне несколько менее улыбчивы, более сдержанны (если угодно, более культурны) в отношениях с женщинами. В совокупности, женщины Севера весьма не против поплавать в море страстей Юга.

– Необъяснимыми загадками для медицины являются: аллергия на воду; люди – химеры, синдром иностранного акцента; моргеллонова болезнь (рост волокон наружу, приводящий к зуду и боли при шевелении; подобие заражению паразитами); безумие короля Георга, доходившее до необходимости связывания смирительной рубашкой; смердящий палец, случайно проколотый куриной костью и длительное время источавший зловоние (со временем прошло); человек-дерево (руки и ноги похожи на дерево, а тело на полудерево-получеловека, – вероятно редкий вид иммунодефицита).

– О пословицах. Держи ноги в тепле, а голову – в холоде. Автор – Суворов. В тепле надо держать весь организм, включая голову, иначе многих болезней не избежать.

Кто дольше жует, тот дольше живет. Да, первичная обработка пищи начинается во рту, где слюна расщепляет углеводы, облегчая дальнейшее усвоение.

Пар костей не ломит. Да, – не ломит, а холод ломит. Однако, и с паром надо быть осторожным, далеко не всем он подходит, особенно тем, у кого есть болезни суставов и позвоночника.

– Чеснок и лук – от семи недуг. Не от всех, но семь набрать можно. Это гиповитаминоз, ОРВИ, атеросклероз (снижают холестирин в крови), гипертония, атония кишечника (побочный эффект – диарея), потеря аппетита, облысение (маска из лука усиливает кровообращение кожи головы).

– Утро вечера мудренее. Это персонально, особенно при делении на сов и жаворонков. Это относится как к трудоспособности в разное время суток, так и к пищевому режиму (когда говорят на ночь не набивать желудок, то это для многих полная ерунда, особенно, если человек заступает во вторую или третью смены и таких миллионы).

– Недосол на столе, пересол на спине. Норма 5 грамм в сутки. Любители соли рискуют иметь боль в суставах, костные наросты, боли позвоночника.

– Много спать – мало жить. Избыток сна нарушает обмен серотонина, и может создать почву для депрессивных состояний.

Не могу согласиться с теми, кто рекомендует ложиться спать раньше полуночи и вставать не позже 10 часов утра. Тут все индивидуально и, опять же, роль играют те же факторы, что указаны в «Утро вечера мудренее».

Врачи даже тут пока не имеют ответа на то, как сон влияет на продолжительность жизни человека. Заявляют, что короткий (2-3 часа) сон вреден. Для многих это не так. Например, многие люди могут натренировать себя отдыхать в считанные минуты. Я, например, несколько лет спал по 3-4 часа и чувствовал себя превосходно.

Для большинства людей сон действительно лучшее лекарство, и часто является спасительным средством в критическом состоянии. Сон экономит силы, выступает лекарством. Потому я не случайно в госпитале отстаивал ночную тишину и сон, и рад, что ко мне прислушались и теперь, хотя бы на одном этаже этот вопрос упорядочен.

– Сытое брюхо к учению глухо. Имеется в виду переедание, которое снижает внимание, ухудшает память, сообразительность, желание двигаться; повышает уровень серотонина (гормона радости и расслабления); появляется сонливость, замедляются когнитивные процессы.

САМОДИАГНОЗ

На врачей надейся, но и сам не плошай. Например, сухость слизистых, плохой запах изо рта и кровоточивость десен – признак диабета. Крошащиеся и расшатывающиеся зубы могут быть симптомом остеопороза, а боль в нижней челюсти – предвестник сердечного приступа.

Морщины возле глаз свидетельствуют о недостатке витаминов и проблеммах со сном. Мешки под глазами – проблемы с почками. Гусиные лапки – больной желудок. Много морщин на лбу – следует обратить внимание на нервы. Диагональные морщинки на щеках – нарушение кровообращения и склонность к гипертонии. Морщинки над верхней губой – перебои в гармональной системе. Сеть морщинок на шее – нарушение обмена веществ. На языке проекцируются все внутренние органы. Середина языка символизирует позвоночник. Первая треть от корня языка отражает состояние кишечника, печени и поджелудочной. Центральная часть – проекция желудка и сердца. Ближе к кончику – легкие. Где налет – там и ищите проблему. Ярко выраженным симптомом заболевания желудка и кишечника является обложенный язык. Трудности с пищеварением и испражнениями отражаются на языке белым налетом, заглушаю-

щим вкусовые ощущения. Не соскребайте налет и не ешьте через силу. Белый налет постепенно утолщаясь и приобретая желтый оттенок, а затем темно-серый цвет, означает обострение заболевания. И наоборот – осветвление и уменьшение налета говорит об улучшении состояния. Желтоватый и коричневатый налет сигнализирует о воспалительных заболеваниях кишечника. Множество мелких трещинок на языке – о возможном диабете. Опухание языка и трещинки в уголках губ – переутомление и недостаток витаминов группы В, отвечающих за энергетику. Покраснение сосочков на кончике языка – болезнь тазовых органов. Бледный язык – анемия. Голубоватый – проблемы с сердцем. Белый или желтоватый налет – признак воспаления слизистой желудка, изжога, гастрит. Искривление складки у кончика языка – шейный остеохондроз (возможен из-за долгой работы с компьютером или сидения за столом). Изгиб складки в середине языка – поясничный остеохондроз (обычно у профессиональных водителей, надо делать приседания, вращать головой, делать упражнения). Покраснение кончика языка – слабая сердечная деятельность, начало ишемической болезни. Изменения у краев языка ближе к кончику – заболевания сердца и легких (особенно у курильщиков). Желтизна на языке и небе – болезнь печени, хронический холецистит. Налет у основания языка – нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и почек. Отпечатки зубов на языке – признак дисбактериоза, зашлаковки организма (требуется изменить режим питания, уменьшить употребление жира и жареного). Дрожание языка – неврастенический синдром (психологическая обстановка нуждается в улучшении). Трещины могут говорить также о болезнях крови, эндокринной системы, паталогии почек. Отек и покраснение правой половины языка указывает на воспалительное заболевание печени, а левой – на болезнь селезенки. Воспаление краев слизистой оболочки полости рта вокруг шеек передних зубов нижней челюсти – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Желтый цвет языка – нарушение работы пищеварительной системы, а черный цвет – сигнал о тяжелых хронических формах. При запорах и интоксикации, налет белый и плотный, при заболеваниях легких – коричневый. У больных, страдающих нарушениями сердечной и легочной системами и заболеваниями крови, язык темнокрасный, а бледный цвет – анемия и истощение, фиолетовый – тяжелое заболевание крови и легких, синий – нарушения сердечной, легочной, почечной систем. Увеличение размеров языка – повышение функции гипофиза (акромегалия), гипотериоз (пониженная функция щитовидной железы), болезнь Дауна. Гладкая (полированная, лакированная) поверхность языка – дефицит железа, анемия из-за нехватки витамина В12, В2 и РР. При скарлатине – язык малиновый-ярко красный с выраженными сосочками. Налет на языке может быть из-за плохого пережевывания пищи, лихорадке, при истощении, заболеваниях жулудочно-кишечного тракта. Бурый цвет – при инфекциях этого тракта (например, при дизентерии). При гастрите с пониженной кислотностью язык обложен. Язвы могут появляться при туберкулезе, сифилисе, онкологических заболеваниях. Налет может вызван грибковой причиной из-за антибиотиков. Розовый и влажный язык без всякого налета – хорошее здоровье организма.

Не могу согласиться с теми, кто пропагандирует чистоту языка в качестве залога здоровья и предписывает удаление налета, слизи, остатков пищи с помощью специальной щетки или скребка (или обычной зубной щетки). Если болезнь проходит, то и язык очищается, а для гигиены достаточно полосканий обычной водой. Всякие скребки могут повредить язык и убрать признаки болезней, обесценивая диагностику. Такова неполная характеристика языка. Что касается его форм, рассказывающих о чертах характера человека, то рекомендую читать соответствующую литературу, где приведены картинки форм и описание их обладателей.

Аналогично советую поступить, выясняя, о чем говорят морщинки – порождение эмоций (радости, печали, безразличия, стеснительности, честности и преданности и т.д.).

В литературе и интернете вы найдете как детские увлечения определяют характер; какие секреты характера выдают глаза; каково значение родинок в зависимости от их расположения, о чем говорит ваша речь; цифры, составляющие ваш портрет (его характер); о чем говорит форма вашего

пупка или пупка вашего партнера; что расскажут о вас ногти (форма); пальцы (чтение мыслей, отпечатки, пульс как детектор лжи…); обувь и характер; манера держать трубку и характер; цвет и характер. Черты «хорошего» мужчины; читать мысли по жестам, по лицу; язык тела; судьба по рукам (линиям и формам).

Все это имеет косвенное отношение к медицине, очень интересно, этим пользуются более грамотные гадалки, предсказатели, криминалисты, и многие другие.

Диагноз по глазам тоже описан в литературе. Поэтому я приведу только те фрагменты, которые легко разглядеть, не прибегая к скурпулезному сравнению деталей (особенно, требующих увеличения).

Так, желтоватые белки говорят о проблемах с печенью. Если глаза желтые постоянно, значит печень не справляется с нагрузкой. Такое бывает при хронических воспалениях печени и желчного пузыря, циррозе. Тугие мешки на нижних веках – признак сердечной недостаточности или проблем с почками.

Набрякшие верхние веки – симптом склероза сосудов головного мозга.

Глаза на выкате – проблемы со щетовидкой и проявление базедовой болезни.

Узкие зрачки при нормальном освещении – сильные боли, наркомания.

Разноцветные глаза – врожденное нарушение пигментации (на здоровье не влияет).

Оба зрачка равномерно широки при некоторых формах близорукости – гипертрофический криз.

Подергивание глаз (нервный тик) – невроз, невралгия лицевых нервов, а односторонний тик бывает при мигренях.

Опущенные уголки глаз – знак затяжной депрессии.

Немигающий взгляд – нервно-психическое расстройство, апатия, уход в себя.

Покраснение глазных яблок с воспленными веками – хроническая бессонница, перепады внутричерепного давления.

Сетчатка свидетельствует о состоянии мозга человека, но рекомендую это сравнивать с теми образцами (картинками), которые приводятся в спецлитературе по данному вопросу.

Ныне существует также методика диагноза шизофрении при помощи особой камеры, отслеживающей движение глаз, смотрящих на компьютер.

Повреждения глазных сосудов – вестники вероятного инсульта. Они предупреждают о нарушениях мозгового кровообращения.

Диагноз по цвету. Тяга к синему – свидетельствует о болезнях от нервов, жирении, склонности к алкоголизму, вегето-сосудистой дистонии, аллергии и разных кожных заболеваниях.

Зеленый – уязвимость сердца и желудка, проблемы с пищеварением и зрением.

Красный – связан с давлением, нервным напряжением и истощением, хронической усталостью.

Фиолетовый – проблемы с легкими и кожей. Возможны сердечные аритмии, повышение артериального давления, проблемы с печенью.

Коричневый – тревожность и заболевания суставов, проблемы с суставами и спиной, психические расстройства.

Черный – нахождение под влиянием стресса, свидетельствует о страстности, упрямости натуры, боящиеся взрыва своих эмоций, что может привести к инфарктам, кардионеврозам.

Серый – желание отгородиться, не подвергаться внешнему влиянию. С детства имеют слабое здоровье, склонны к простудам из-за пониженного иммунитета.

Это следует учитывать при оформлении жилища, в одежде…

Ногти расскажут о болезнях. Если ногтевая пластина желтого цвета и слоится, возможно она поражена грибковой инфекцией; не исключены проблемы с печенью, лимфатической системой или наличие легочного недуга вроде хронического бронхита.

Темные линии под ногтями связаны с повышенным риском рака кожи – меланомы.

Аномальное увеличение кончиков пальцев и загиб ногтей свидетельствует о нехватке кислорода в кровотоке, вследствие болезней сердца и легких (не исключен врожденный дефект, хроническая легочная инфекция, цирроз печени или инфекция выстилки камер сердца); рак легких.

Растрескавшиеся или покрытые впадинками ногти – псориаз, хронический дерматит, артрит.

Полоски на ногтях свидетельство перенесенных болезней, воздействия низких температур, болезнь Рейно, диабет, пневмония, корь, болезнь системы кровообращения.

Ногти в виде ложечек (вогнутые) – связаны с травмой, использованием нефтерастворителей, наличием синдрома смещения коленных чашечек, отклонением в развитии почек и скелета.

Данный синдром встречается у больных анемией. Если большая часть ногтя белого цвета, возможен цирроз печени, диабет, застойная сердечная недостаточность и недоедание.

Состояние локтей. У некоторых людей кожа на локтях напоминает наждачную бумагу, темную и шелушащуюся. Это признак заболевания щитовидной железы. Нередко такой недуг сопровождается увеличением веса.

Запах от ног – признак болезни. Мужчины потеют сильнее женщин. Ноги мокреют чаще (гипергидроз). Есть спецкрема для ног или ионофорез (ноги в ванне с водой, через которую пропускается слабый ток; заряженные ионы воздействуют на потовые железы, прекращая выработку липкой жидкости.

Обильное потовыделение ног сопровождается отеками и свидетельствует о проблемах с почками. То есть, вместо удаления с мочой, шлаки и токсины опускаются в ноги и выходят с потом наружу. При постоянном опухании ног, есть вероятность проблем с сердцем, кровь прокачивается не полностью, а с нею и другие жидкости, которые тоже скапливаются в ногах. Запахом насыщается и обувь.

Запах, не всегда результат потливости. Иногда он из-за вросшего ногтя. Сначала он прорывает кожу и впивается в плоть, возникает инфекция, запускающая воспалительный процесс, что сопровождается нагноением и неприятным запахом. В группе риска те, кто носит узкие туфли или не подстригающие ногти. А также, имеющие плоскостопие.

Высокая температура. Нормальная – это 36-36,8 °С и зависит от индивидуальных особенностей. Повышение температуры – это реакция организма на появление очага воспаления и указывающая, что организм начал вырабатывать антитела для борьбы с инфекцией. Но сильный жар в течение длительного времени опасен для здоровья. Не следует сбивать температуру ниже 38 градусов. Это субфабриальная температура, могущая длиться неделями и означает, что организм борется с недугом, но не справляется.

Большие мясистые уши – признак здоровья, хотя выглядят не эстетически. Большой лоб и крупные надбровные дуги выглядят эффектно, но свидетельствуют о гнойных воспалительных пазухах (фронтитах). Проходят эти заболевания сложнее, чем у остальных людей. От фронтита иногда даже умирают.

Лебединая шея у дам свидетельствует о слабой пищеварительной системе: опущение желудка и растянутый пищевод. Они постоянно мучаются фарингитами, ощущают «комок» в горле, непрестанно покашливают.

Обладатели же короткой шеи – отчаянные храпуны.

Узкий нос с тонкой переносицей, крылышками и ложбинкой над ними создает трудности дышать.

Кукольный нос – признак частых и затяжных насморков, возможных отеков и затруднений с дыханием. Обычно обладательницы такого носика носят с собой капли для носа.

Идеальный нос – картошкой.

Большие глаза говорят о риске близорукости. Здоровые глаза должны быть ясными, чистыми, прозрачными, с четким рисунком радужной оболочки. Цвет и разрез глаз значения не имеют.

Моча. Если она цвета крепкого чая, значит, больна печень и желчный пузырь. Красноватый оттенок (если вы накануне не ели морковь или свеклу) – воспаление почек. Правда, такая картина может быть и после приема некоторых лекарств.

Советую такой случай проследить внимательно, так как при обращении к врачу вы рискуете иметь предписание на лечение антибиотиками.

Бесцветная моча бывает после обильного питья. Если это короткий период, то не страшно, но если бесцветная или слабожелтая моча постоянно, то это признак запущенной почечной болезни.

Песочный осадок, если собрать мочу в банку говорит о возможных камнях или о том, что почки не справляются с водой из крана и камни в почках появятся рано или поздно.

Моча с хлопьями, мутная – признак воспаления мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит – воспаление почек).

Пенистая моча – бывает только у мужчин и свидетельствует о том, что в нее попала сперма. Такое бывает после секса, поллюций и при избытке семенной жидкости. Половое воздержание в этом случае неуместно.

Если вам необходимо сдать мочу на анализ, то приготовьте баночку на 250 граммов мочи. Тщательно ее помойте и обработайте кипятком. Утром соберите туда около 150 мл. мочи, но перед этим тщательно помойте половые органы. Если у вас месячные, то подождите с анализыми мочи. Врача предупредите о принимаемых лекарствах. Не налегайте на минеральные воды – они меняют реакцию мочи и затрудняют диагноз.

Справочно: у здорового человека вырабатывается 1-2 литра мочи в сутки (зависит от количества потребляемой жидкости, потливости и др. факторов). Чем больше пьете, тем бледнее моча. Самый здоровый цвет – цвет светлой соломы или прозрачный желтый. Утром моча может быть темнее. Коричневая моча или с розовым оттенком говорит о неполадках с печенью. О проблемах с печенью свидетельствует вздутие живота, тошнота, усталость, легкое образование синяков или кровотечений. Красноватый цвет, напоминающий колу, говорит о наличии крови в моче. Это бывает при раке мочевого пузыря, почек, простаты, уретры. Возможны также гепатит, рак поджелудочной или блокада желчного протока, повышенный уровень билирубина (при желтухе).

Посмотритесь в зеркало.

Если волосы тусклые, пополните организм витамином В (говяжья печень, цельнозерновые продукты, яйца), витамином Е (растительное масло, оливки).

Жирные волосы говорят о проблемах с кишечником (неправильное усвоение жиров) и вегетососудистой дистонии (нарушение терморегуляции).

Лицо бледное и темные круги под глазами. Это хроническая усталость. Помогает расслабляющий массаж, ягоды, шоколад, орехи.

В глазах лопнутые сосудики – повышение внутриглазного давления и проблемы с мозговым кровообращением.

Желтоватый оттенок белков – нарушение работы печени или желчного пузыря.

Отек нижних век по утрам – проблема с почками или мочевым пузырем (или перегрузка на ночь, инфекция).

На теле появилось несколько новых родинок – риск онкологии кожи. Кроме того, это проекция неполадок с внутренними органами, над которыми они появились (например, на правом боку – неполадки с печенкой).

На шее в области кадыка появилась припухлость – возможны проблемы со щитовидкой.

У женщин любые изменения формы, цвета кожи груди, появление участков «гусиной кожи», появление уплотнений, выделений из сосков – шагайте к маммологу.

Отекают ноги. Икры к концу дня припухают от усталости, щиколотки и голеностоп – при сердечной недостаточности или начинающегося диабета 2-го типа.

Бледные ногти говорят о дефиците железа, который может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Ногти должны становиться белыми при надавливании, а сразу после этого приобретать розовый цвет. Бледность ногтей может быть признаком грибкового заболевания или диабета.

Женщины, у которых указательный палец короче безымянного, имеют больше шансов заболеть остеоартритом и полицистическим синдромом. Это гормональное заболевание, могущее стать причиной бесплодия. Мужчины с длинным указательным пальцем имеют меньше шансов заболеть раком простаты.

Выпадение волос – проблемы со щетовидной железой или недостатки в питании (особенно, у увлекающихся диетой).

Перхоть – признак кожных заболеваний (экзема, псориаз...). Не увлекайтесь химическими моющими, после помывки оботритесь майкой, нижней рубашкой, тельняшкой... Не насилуйте голову частым мытьем. Мало того, чем реже ее мыть, тем лучше. Если кожа головы розовая (телесного цвета) и чистая, то и мытье не нужно, а волосы просто расчесывайте влажной расческой, щеткой.

Диагональная складка на мочке уха может быть симптомом предрасположенности к болезням сердца. Обычно она свидетельствует о засорении артерий, которые поставляют кровь к сердцу и появляется значительно раньше других признаков.

Красное пятно (у ребенка) на одном глазу и белое на зрачке другого – свидетельство опасного вида рака.

Молодые женщины с большим размером груди более склонны к развитию диабета. Размер указывает на активность жировых клеток.

Люди с лишним весом имеют больше шансов заболеть диабетом, так как жировые клетки менее восприимчивы к инсулину, гормону, который помогает организму перерабатывать сахар. При недостатке этого гормона обмен глюкозы и других веществ нарушается.

Сухость во рту – признак синдрома Шегрена, аутоиммунного заболевания, которое поражает слизистые и слюнные железы. Это может быть и признаком диабета, заболеваний щетовидной железы, болезни Паркинсона или свидетельством наступления менопаузы.

Привычка кусать ногти, пощипывания, накручивание пряди на палец, вырывание волосяного покрова на голове и других частях тела – паталогические привычки. Это обсессивно – компульсивное расстройство – навязчивое состояние. Оно бывает хроническим, прогрессирующим или эпизодическим. Появляются мешающие или пугающие мысли (обсессии), что ведет к навязчивым действиям – компульсиям.

Покусывания ногтей может быть признаком психического расстройства. Этим охвачено до 14% женщин (мужчин намного меньше).

Тонкие и ломкие волосы – признак снижения активности щитовидной железы, особенно, если это сопровождается похудением и запорами. Надо подпитать организм магнием, кальцием и железом.

О нехватке кальция, витамина Д или цинка говорят хрупкие ногти. Кроме сбалансирования пищи, надо отказаться от покрытия ногтей лаком. Попутно замечу, что маникюр, педикюр вообще вреден для ногтей. Это химия да еще и не дающая ногтям «дышать». Кроме того, это неоправданные траты времени и денег (лишь ради выпендрежа перед представителями своего же пола; заметьте – мужчинам все равно есть у вас маникюр и какой он красоты или его нет, они смотрят на другие части тела). Мало того, маникюр часто мешает в обиходе, ограничивает многие действия из-за боязни его подпортить и ведет к расстройствам, в случае его порчи.

Впрочем, это касается всей косметики. Нет ничего приятнее здорового, натурального цвета тела (включая губы, брови, ресницы, глаза, волосы...). Глупо, например удалить брови и карандашом нарисовать неумело их видимость, а губы красить яркой красной, черной, синей помадой. После помывки, лицо похоже на чурку (полено).

Редкие брови могут предупреждать о том, что щитовидная железа не обеспечивает достаточный приток гормонов. По статистике этим страдает каждый двадцатый человек в какой-то период своей жизни (женщины чаще).

Темные круги под глазами могут быть вызваны аллергией – сосуды вокруг глаз расширяются и темнеют из-за заложенного носа.

Еще раз уточняю, что трещинки в уголках губ возникают из-за недостатка витаминов В, В2, В6 и фолиевой кислоты. Пополняйте этот недостаток исключительно соответствующими продуктами, зелеными лиственными овощами, арбузами.

Жировые отложения в виде маленьких желтоватых шишичек под кожей вызваны повышенным уровнем холестерина. Появляются они и у худых и у полных. Чаще всего на коленях, локтях, ногах и руках.

Сыпь на ягодицах. Это симптом нарушения пищеварения, непереносимости некоторых продуктов, содержащих определенные белки. В результате могут появиться зудящая красная сыпь или водянистые пузырьки (следует исключить употребление белого хлеба и др. источников глютена.

Упругая, бархатистая кожа – хороший знак здоровья. Но, если кожа приобрела желтоватый оттенок – возможны проблемы с печенью и желчным пузырем (застой желчи и воспалительные процессы).

Молочная бледность может говорить об анемии, связанной с нехваткой железа, а также о нарушении дыхания – болезни легких и бронхов.

Общая бледность в сочетании с синеватым оттенком – особенно носогубного треугольника и ногтей – явный сигнал проблем с сердцем.

Мраморная кожа говорит о ломкости сосудов и образовании подкожных гематом.

Вялая, дряблая кожа – признак хронических истощающих системных заболеваний. Лоснящаяся – признак невротических расстройств. Жирная – проявление гиперфункции сальных желез либо нарушение липидного (жирового) обмена.

Красноватые пятна на лице и шее – проявление аллергии (пищевой или лекарственной). Высыпание красных крупных прыщей на лице и теле – либо проблемы с желудочно-кишечным трактом. Чаще с кишечником, дающие интоксикацию, либо проявление гиперандрогении (переизбыток мужских гормонов).

Сухая кожа с восковым отливом – признак хронического гастрита, язвы желудка или 12-перстной кишки.

Участки сухой кожи на локтях – знак общего снижения иммунитета и авитаминоза, особенно нехватки витаминов группы В.

Участки гусиной кожи – проявление аллергии на лекарства, моющие средства или косметику.

Бледная, рыхловатая, слегка отечная, особенно на лице и икрах ног – сигнал почечных заболеваний и выделительной системы вообще.

Серая, с землистым оттенком кожа говорит о почечной недостаточности.

Бугристая кожа с неровным цветом – реакция на переизбыток в организме шлаков и токсинов.

Чем глубже морщины у женщин и чем мягче кожа в период менопаузы, тем ниже плотность их костей.

Жесткая «подкова» на краях пяток – неблагополучие в суставах. Загрубевшая окантовка наружного края стоп указывает на заболевание позвоночника. Если мозолистая подкова распространяется с пятки на внутреннюю часть ступни – необходимо обследовать кишечник. Мозоль под мизинцем правой ноги – нарушения в печени; левой ноги – обратите внимание на работу сердца. Большая мозоль напротив 4-х пальцев – признак нервного истощения. А если при этом вы еще и тяжело кашляете, то вероятна проблема с бронхо-легочной системой. Мозоль или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев – сбои в работе щитовидной железы. При

избыточной массе тела это может сигнализировать о замедленном обмене веществ, при недостаточной (гиперфункции) щитовидки, которая работает в напряженном режиме и выделяет больше гормонов, чем необходимо организму. Мозоль на косточке напротив большого пальца ноги – признак начальной стадии дисфункции яичников у женщин и простатита у мужчин.

Глубокая носогубная складка, продолжающаяся до подбородка, говорит о проблемах с пищеварением – гастрите с повышенной кислотностью, начинающейся язве желудка или 12-перстной кишки, колите. Вялая обвисшая кожа на скулах – проблемы с мочевым пузырем. Если кожа на скулах напоминает прозрачную пленку – заболевание печени. Если кожа между носом и скулой покрасневшая – в организме не хватает магния. Подбородок слегка припухший – почки работают на износ. Часто немеет подбородок – проблемы с сердцем.

Необъяснимая потеря веса (без приложенных усилий) и около 5% в месяц или 10% за год – это признак многих заболеваний в основном эндокринного характера (диабет, гиперфункция щетовидной железы, депрессия , заболевания печени, онкологические и др.

Неоправданная жажда – развивается сахарный диабет.

Странно длительная низкая температура – возможна гипофункция щитовидной железы. Температура выше 38 – повод для вызова скорой помощи.

Одышка или тяжело дышать – легочные заболевания (воспаление легких, бронхит, туберкулез, астма, сердечная недостаточность и др. серьезные заболевания.

Непоятные изменения стула вплоть до кровавого поноса или черного стула – инфекционные, травматические и онкологические заболевания.

Изменения в сознании или настроении (внезапное помутнение, приступы агрессии, галлюцинации). Если вы не наркоман, пьяница, нюхач, а обычный без вредных привычек человек, то возможна инфекция, черепно-мозговая травма (ее обострение через время).

Внезапные сильные головные боли (особенно после 50 лет), сопровождающиеся рвотой, тошнотой, изменением сознания, ощущения, ознобом, затруднениями речи – информируют о многих болезнях. По своему опыту знаю, что это болезнь почек, низкое давление... надо обследоваться.

Кратковременные расстройства зрения, речи или координации – признаки ишемической болезни сердца или инсульта. Внезапное онемение одной стороны лица или конечностей, внезапная потеря или ухудшение зрения, не можете говорить и с трудом понимаете что говорят вам, внезапная головная боль, нарушение координации – немедленно обращайтесь к врачу.

Вспышки света – возможно начало отслоения сетчатки глаза. Срочно принимайте меры, чтобы не лишиться зрения.

Ощущение сытости, а съели меньше обычного, появляется тошнота и рвота – онкологические заболевания, отравление (в том числе, лекарствами).

Горячие или покрасневшие суставы – артриты, воспалиельные процессы.

Зубная боль при хождении. Классический признак стенокардии – это боль в груди, вызванная сузившимися артериями, которые ограничивают приток крови и кислорода к сердцу. Стнокардия может проявлять себя болью и в других частях тела: шее, челюстях, руках, между плеч и даже зубах. Это может завести в заблуждение постановку диагноза.

Мигрень. Женщины хотя бы раз в месяц ее испытующие с визуальными раздражителями, вроде зигзагов перед глазами, в 2 раза чаще становятся жертвами болезней сердца из-за нарушения циркуляции крови.

Затянувшийся «грипп». Если после 6 дней грипп не думает отступать, это может быть симптом проблем с сердцем (усталость, трудности с дыханием из-за снижения эффективности прокачки крови).

Проблемы с концентрацией внимания – аритмия, сильная рассеянность. давление падает, мозг не получает достаточно крови.

Облысение – признак болезни сердца и не только.

Импотенция – симптом сосудистых болезней, инфекционных, лекарственных пристрастий и др.

Боль в ногах – проблемы с сердцем, периферическими сосудами (ног).

Губы образуют наверху букву М (лук Купидона) – свидетельство повышенных шансов иметь оргазм во время полового акта.

Быстро седеющие волосы, тусклые, ломкие – недостаток витаминов.

Склонность к простудам – инфекции и нехватка витаминов В6 и А. Если для профилактики ежедневно жевать зеленый лук и/ или чеснок, напитки пить из холодильника, сосать лед, употреблять мед, то забудете о простудах, зубной боли и несколько снизите кровяное давление (из собственного многолетнего опыта и обобщения информации из разных источников).

Недомогания типа мышечной слабости, ночных судорог говорят о нехватке витаминов В6 и В1. Бессонница – нехватка витамина Н, кальция и калия. Разрушение зубов, хрупкость костей, остеопороз – недостаток витамина Д. Носовые кровотечения – недостаток витаминов Р, К, С, а при воспалении глаз и чувстве жжения в глазах – витаминов В2 и А.

Потеря аппетита, меняющийся пульс, повышенное артериальное давление – недостаток витамина В1. Шум в ушах, головокружение – дефицит витаминов Е, В3, марганца и калия.

Краснота лица, угревая сыпь и розовые угри у людей, кому за 40 лет (особенно у женщин) – говорит о сбоях в эндокринной системе и хронических заболеваниях печени, желудка и кишечника.

Сыпь под грудью или в паху обычно появляется при диабете и нарушении обмена веществ, и бывает вызвана грибковой инфекцией. Язвы на ногах обычно возникают при диабете и сердечно-сосудистой недостаточности; эти недуги нарушают циркуляцию крови в ногах и даже незначительная инфекция может спровоцировать появление незаживающих ран. (хотя термин «незначительная» – неуместен, так как любая инфекция может привести к большой болезни).

У пожилых людей на разных частях тела могут возникать коричневатые пигментные пятна, Это не страшно (безобидно). Также могут появляться темные пятна, похожие на наждачную бумагу (кератоз) – доброкачественные образования (вреда от них нет), но следует избегать прямых солнечных лучей.

Шероховатая кожа на тыльной стороне указательного пальца показывает на неполадки в желчном пузыре, возможны проблемы с толстой кишкой, а если во втором и третьем межпальцевых помежутках ног появились мелкие розовые пятна – возможно заболевание жщитовидной железы.

Тут и дальше я описываю наиболее частые связи, казалось бы не связанных между собою органов. Но я не случайно во всех своих книгах обращаю внимание на то, что элементы любой системы взаимосвязаны и взаимозависимы и организм человека, как система, не исключение, а живое тому подтверждение. Потому, кроме моих рекомендаций, рекомендую в литературе, интернете найти картинки и описание этих связей и взаимозависимостей. Пусть вас также не смущает то, что в разных комбинациях я иногда допускаю схожие симптомы (признаки, причины...). Это для лучшего усвоения описанного.

– Внезапная боль или ощущение тяжести в нижней части ноги, особенно если она сопровождается отеком – сигнал о тромбосгустке крови, который при попадании в легкие может привести к смерти.

– Внезапное онемение рук или ног, особенно с одной стороны, слабость, кратковременное головокружение, спутанность сознания, трудности с речью – свидетельства приближении инфаркта или инсульта.

– Кровоточивость десен – один из признаков лейкемии. Другие симптомы: хроническая усталость, частые носовые кровотечения, повышение температуры, сильное потоотделение в ночное время.

– Появление на волосах обесцвеченных полосок без пигмента – недостаток белка и железа, появление болезней кишечника, язвенного колита или синдрома раздраженного кишечника.

– Несварение желудка – принятие слишком тяжелой или несвежей пищи, избыток кофеина или алкоголя.

Если несварение сопровождается острой болью в околопупочной области или переходит в нижнюю правую часть живота, то это может сигнализировать об аппендиците, который часто сопровождается тошнотой и рвотой. Если боль в животе возникает периодически при каких -то условиях (например, при физических нагрузках), это может быть болезнь сердца.

Боль в верхней правой области живота от небольшой до довольно сильной, особенно после принятия жирной пищи – может говорить о желченкаменной болезни.

Рвота при отсутствии диареи может быть признаком аппендицита, стрептококковой ангины или инфекции половых путей. Если в рвоте присутствуют следы крови или слизи, или рвотная масса зеленоватого цвета – это может быть повреждение или непроходимость кишечника.

– Вздутие живота – переедание, задержка жидкости, принятие определенной пищи (горох, фасоль, капуста, молоко), слизистый колит, менструальный цикл. Возможны боли в тазовой области, частые позывы к мочеиспусканию, тошнота. Эти симптомы характерны для ранней стадии рака яичников.

– Повышенная температура и лихорадка. Обычно это бывает при простудных заболеваниях. В этом случае симптомы обычно проходят в течение недели при нормальном отдыхе или режиме.

К врачу следует идти, если температура резко растет, боли в горле, рвота, сыпь, судороги, напряжение в шейном отделе.

– Если после инсульта человек в состоянии скрещивать ноги, то это свидетельство того, что он пошел на поправку.

– Если мама баюкает ребенка на правой руке – у нее хронический стресс, депрессия.

– Резко спонтанно возникает головокружение, чувство нехватки воздуха, учащенное сердцебиение, боль в сердце, слабость, тошнота, потемнение в глазах, скачет давление, всплеск эмоций – это гнев, «маленький криз», агрессия, ярость, влекущие сужение просветов кровеносных сосудов. Следует выпить воды, сделать несколько глубоких вдохов. Указанные симптомы могут быть и при непомерных нагрузках. Спазм сосудов чаще бывает у худощавых высоких мужчин, склонных к раздумьям, к самокопанию и неуверенности в себе. Любой стресс и нестандартная ситуация вызывает ступор, желание уйти от проблемы. Они часто подвержены сколиозам, остеохондрозам и др. заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Все это нарушает кровоток, а стресс заставляет сердце биться сильнее, и сосуды не справляются. Основные симптомы спазма и повышения давления у астеников – вялость, слабость, угнетенное состояние, учащенный пульс, легкая головная боль и тошнота.

Спазм сосудов может спровоцировать и алкоголь. Сначала он расширяет, потом резко сужает сосуды. Рекомендую принять не более 50 гр. алкоголя для нормализации сосудов.

– Голос – это шифр для сейфа, залог успеха, визитная карточка, симпатия, воображение, манера, следователь, сказочный собеседник, грешник, спорщик, вестник искусства... здоровья. По голосу можно определить расу, пол, рост, вес, возраст, характер, привычки... это и оружие.

По интонации голоса можно судить о состоянии здоровья человека.

– У каждого десятого ребенка случаются ночные кошмары. Это психические расстройства, вызванные травмами, психозами, проблемами с воспитанием, грубым поведением родителей (неблагополучие в семье)

– Разгул в подростковом возрасте ведет к деменции после 55 лет (инсульт, депрессия, наркотики, малый рост, высокое давление...

– Если вы не узнаете известных актеров, политиков, спортсменов – это афазия. Проведите сканирование мозга.

– Цвет волос, глаз, кожи характеризует организацию нервной системы.

Темный цвет волос говорит о меньшей ранимости их обладателя в сравнении со светловолосыми (более капризными). Врачам следует иметь в виду, что пациент со светлыми волосами

нуждается в меньших дозах лекарств. Рыжеволосые имеют больше шансов заболеть раком кожи. Веснушки – это вынужденная световая защита людей с низкими запасами меланина. У рыжих низкий порог болевой чувствительности. Им нужны дозы анестезирующих препаратов (с точки зрения врачей, но я против всяких препаратов).

– Мужская лысина на макушке говорит о возможной ишемической болезни сердца (особенно при облысении в раннем возрасте).

– Маленький объем женских бедер – то же самое плюс более короткая жизнь.

– Если у женщины указательный палец короче безымянного, в 2 раза увеличивается вероятность развития остеоартрита коленных суставов. Если длина женской ноги максимум 74 см, то будет болезнь печени.

Короткие руки (менее полутора метров между кончиками пальцев раскинутых рук) связаны с болезнью Альцгеймера у женщин. Возможно это было связано с недостатками в питании в детстве.

– Вялость и дряблость ушной раковины говорят о слабом здоровье. Хронические болезни оставляют на коже ушной раковины бледно-желтые или серые точки, бугорки или углубления, кожа стновится как бы помятой. Сильно выступающая внутренняя дуга ушной раковины – показатель предрасположенности к болезням сердца. Если она плоская, без выраженного рельефа, то вероятен ранний склероз сосудов. Прямоугольная мочка уха говорит о гиперфункции эндокринных желез; остроугольная форма – возможны проблемы с кровообращением.

Глубокие складки на мочке – свидетели предрасположенности к инфаркту и диабету. Сыпь, зуд, покраснение некоторых мест уха говорит о воспалительных процессах в органах, связанных с этими точками. С помощью массажа точек можно благотворно влиять на органы. Всего на ушной раковине около 170 биологически активных точек (это используется при иглоукалывании). Обычный самомассаж не менее 10 раз следует проводить аккуратно, активно, но не доводить до «горения». При высоком давлении массаж не рекомендуется. Полезно тянуть уши вниз – вверх – в стороны и слегка назад, делайте круговые движения; прижимайте ладони к ушам и резко их отнимаете; нажимаете на козелок с внешней и внутренней стороны; обхватываете раковины снизу указательным и средним пальцами и скользящими движениями энергично растираете вверх – вниз. Энергично растираете уши, начиная с верхней части и заканчивая мочкой.

Маленькие уши говорят об экземе и болезни почек. Часто это и малые ушные каналы, что увеличивает опасность экземы ушей. Ушные каналы покрыты регулярно сбрасываемой кожей и чем меньше уши, тем сложнее это делается. В результате кожа может воспалиться, появляется зуд и экзема. Есть частая связь: маленькие уши – недоразвитые почки.

– Большой язык – апноэ сна. Блокада больших миндалин приводит к блокаде воздушных путей во сне, храпу и даже остановке дыхания.

– Толстые бедра – потеря памяти. Жир не пускает жирные кислоты из пищи в кровоток. Но и стройные бедра повышают опасность сердечно-сосудистых заболеваний.

– Длинные пальцы – рак простаты, депрессия. Короткие ноги связаны с риском диабета.

– В зависимости от походки, снашивается обувь. Если обувь снашивается сверху(спереди) и сзади – болезь почек; спереди и снаружи – болезнь сердца; спереди и внутри – болезнь печени. Правая нога отражает правую сторону каждого внутреннего органа, левая – левую. Если обувь снашивается сзади, лучше ее иметь без каблуков – это тренирует сокращение нервов и мышц, да и удобнее.

– Если кости у вас широкие, руки, ноги короче среднего, эпигастральный угол (образован двумя нижними ребрами грудной клетки при глубоко втянутом в себя животе) тяготеет к тупому, а ширина плеч не превышает ширыны бедер, ваше телосложение относится к дигестивному типу («толстый»).

Если кости узковаты, плечи немного шире бедер, эпигастральный угол острый, конечности длиннее среднего – телосложение относится к астеноторакальному типу («тонкий»).

Ширококостный с руками и ногами среднего размера, плечи шире бедер, а нижние ребра сходятся под ложечкой в прямом угле, это мышечный тип «Геракл».

Каждый тип закладывается природой и наследственностью, и если этим пренебречь, пытаться исправить анатомию (конституцию) тела, то можно навредить здоровью. Имейте в виду, что каждому типу свойственно свое питание, физические нагрузки (свой вид спорта). Например, если Геракл не будет иметь спортивной нагрузки, будет злоупотреблять сластями, макаронами, хлебом, – он затянется жирком, и мышцы станут дряблыми. Ему нельзя идти на рекорды без предварительного разогрева мышц (разминки). Этого типа люди реже болеют с возрастом, но возможны болезни сердца и сосудов при перегрузках и стрессах. Возможно истощение на сексуальной почве. То есть, во всем нужна мера.

Если у вас «толстые» обстоятельства, то у вас лучше развиты внутренние органы и при нездоровом образе жизни они являются мишенью для болячек. Так, если «раскормлено» сердце – грозит гипертония, много курите – печень и сердечно-сосудистые заболевания. Фирменными для толстячков являются: остеохондроз, радикулит, суставные заболевания. В молодости люди этого типа чувствуют себя довольно безболезненными, что положительно и для зрелого возраста. Новые болезни их не застают врасплох и формируют к ним философское отношение. Для них полезна работа с перерывами на отдых. Занятия спортом требуют интенсивной разминки. Не следует увлекаться жареным мясом и пивом (будете иметь пивной живот).

«Тонкие» с длинными костями имеют слабые мышцы, но выносливы. Опасно привыкать к никотину (сразу попадают в зависимость). Курение резко снижает защитные силы организма, запас которых и так невелик у этого типа. Им нужен размеренный трудовой день, тщательная планирование всего, избежание суеты, нервности, стрессов. Следует беречь легкие (избегать простуды).

– Люди высокого роста чаще болеют раком и сердечными заболеваниями. В среднем, они здоровее низкорослых, более худощавы и чаще занимаются спортом. У них лучше обстоят дела с с уровнем холестерина в крови и артериальным давлением.

Высокие женщины чаще страдают раком молочной железы, а мужчины вдвое чаще подвержены онкологическим заболеваниям (рак простаты и др.). Высокий рост также ведет к раку поджелудочной железы.

Низкий рост связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если рост ниже среднего, короткие конечности, то грозят проблемы с нервной системой и головным мозгом. Могут быть психические недуги вплоть до слабоумия.

Если у женщины большой размер ноги – к раковым заболеваниям, но реже имеют сахарный диабет.

Напоминаю, что человек растет до 18-20 лет. Есть немало отклонений по росту, толщине и тонкости. За этим надо следить и вовремя принимать меры. Так как чрезмерно худого может беспокоить гипотония, гормональные расстройства, дисбактериоз, снижение иммунной системы. Излишняя полнота чревата гипотонией, сахарным диабетом, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, проблемами опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, обменно-дистрофический полиартрит, артроз), дискинезией желчного пузыря, хроническим холециститом, желчнокаменной болезнью, опухолью легкого, молочной железы, матки и яичников. У женщин могут возникнуть нарушения менструального цикла и даже бесплодие. Сброс веса многое нормализует и ведет даже к их исчезновению.

Высокий рост и худоба при слабо развитой мускулатуре – результат задержки полового развития и половых расстройств. У женщин – нарушение менструального цикла, патологии яичников, проблемы с вынашиванием беременности. Высокие и худые часто страдают от головных болей, головокружения, гипотонии, остеопороза (особенно у женщин). Низкорослые и толстенькие рискуют заработать плоскостопие и жировое перерождение печени.

Воронкообразная впадина на груди – еще в утробе матери ребенок недополучил кальций. У таких людей могут возникать бронхо-легочные проблемы (часты простудные заболева-

ния, бронхиты, пневмонии) и сердечно-сосудистые (ишемическая болезнь сердца, аритмия, экстрасистолия), а ткже остеопороз.

Люди с короткой шеей подвержены заболеваниям бронхо-легочной системы. Слизистая (защита) у них уменьшена. У длинношеих вероятны остеохондроз, проблемы слабости связочного аппарата (подвывихи, растяжения) в области голеностопных суставов. Возможны снижение остроты зрения и слуха. Это натуры творческие, артистичные и эмоционально уязвимы в части печени и желчного пузыря.

Длинные ноги – результат замедленного полового развития, и потому их обладательницы часто имеют небольшие груди. Короткие ноги и большие груди говорят об избытке половых гормонов.

Женщины с большими грудями чаще страдают мастопатией или онкозаболеваниями молочной железы.

Люди с тонкими костями склонны к мочекаменной и желчнокаменной болезням. Ширококостные – к полиартритам и артрозам.

– Если указательный палец мужчины на 10 или более процентов короче безымянного, то человек вряд ли будет иметь проблемы с сердцем до 70-летнего возраста. Те, у кого пальцы эти равны, пойдут к кардиографу уже в свои 45.

– Повышенная потливость ладоней – частый спутник невротических состояний, предопределенных повышенной тревожностью.

Холодные руки на фоне бледности кожи и влажных ладоней – проявление нарушения регуляции сосудистого тонуса и вегетативной нервной систем (так может быть в случае гипотонии, вегето-сосудистой дистонии).

Холодные пальцы и ногти с синеватым оттенком свидетельствуют о нарушении кровоснабжения. Самые частые причины – сердечная недостаточность, диабет. Коричневатые пигментные пятна на тыльной стороне ладони указывают на нарушение деятельности кишечника, застой желчи. Сухие горячие ладони нередко бывают у людей, страдающих хроническими легочными болезнями. Морковный оттенок ладоней – сигнал о воспалении печенки. У детей может быть одним из проявлений пищевой аллергии, чаще всего на цитрусовые. Желтоватая кожа кистей сигнализирует о нарушении оттока желчи (могут быть проблемы с желчным пузырем, поджелудочной железой, а также в случае хронических проблем с печенкой). Сдутые, четко очерченные вены на тыльной стороне ладони, но без узелков – проявление осложнений венозного оттока (возможно из-за ишемии сердца, нарушения функции сердечных клапанов, тромбофлебита). Ассиметричное подергивание рук (когда одна рука дрожит больше другой) – признак неврологических нарушений мозга, начало болезни Паркинсона. Симметричное дрожание, которое возникает в случае психического напряжения, – проявление невроза. Судороги рук могут повлечь: железодефицитная анемия, недостаток кальция и сосудистые нарушения. Сухая кожа на локтях может быть от недостатка жирорастворимых витаминов А и Е, сигнализирует о нарушении жирового обмена (например, после жестких диет), плоявление мозолеподобных бляшек – признак старения.

Венозный рисунок на внешней стороне ладони с выраженными узелками – признак нарушения холестеринового обмена в случае развития атеросклероза и диабета. Часты кровоподтеки на руках, которые неизвестно откуда взялись, свидетельствуют о ломкости сосудов и нарушении свертываемости крови. Повышенная чувствительность кистей рук к холоду – признак холодовой аллергии (чаще у женщин и сопровождается ознобом и покашливанием). В случае недостаточности кровообращения все время мерзнут кончики пальцев. Во время сердечного приступа может быть острая боль в мизинцах (вроде бы их выламывают). Утолщение (потом деформация) суставов пальцев может быть признаком полиартрита, подагры, нарушения солевого и минерального обмена, привычки «хрустеть» пальцами. Руки и ноги могут мерзнуть даже при незначительно холодной погоде по причине былого обморожения (независимо от срока).

– Чем короче ноги женщины, тем вероятнее проблемы с печенью.

– Около 4 миллионов детей во всем мире умирают в течение месяца после рождения. Четверть из них – из-за бактериальных болезней, осложнений при родах и из-за преждевременного появления на свет. Потому следите за плохими признаками: ребенок плохо ест, не двигается спонтанно, а лишь при касании к нему. Желательно рожать там, где есть современная техника и условия для сохранения новорожденных.

– Много поперечных морщин на лбу (лоб гармошкой), манера поднимать как бы удивленно брови – характерна для людей, склонных к алкоголизму.

– «Горькая» складка, особенно в сочетании с крепко сжатыми губами говорит о страданиях от хронического болевого синдрома.

– Усиленное выпадение волос – симптм серьезного снижения иммунитета. Маскообразное лицо, мимика не соответствует происходящим событиям – симптом тяжелого психического заболевания, особенно шизофрении. Или не перестарались ли вы с косметикой?

– Морщинистое лицо даже у молодого человека – эндокринные расстройства.

– Общая одутловатость лица – больное сердце.

– Землистый цвет лица, «опущенное» лицо – признак развития опухолевого заболевания.

– Капиллярная сеточка на щеках – сигнал повышенного давления и склонность к инсульту (апоплексический тип).

– Светлая пятнистая пигментация на лице у женщины – признак беременности. Желтовато-коричневатые пятна говорят о почечной патологии.

– Розовые, красные щеки и синие губы – митральный порок сердца.

– Синеватая бледность лица – симптом анемии или легочной патологии.

– Опущенные углы рта и глаз – проявление депрессии.

– Нижняя губа западает, объем верхней губы становится больше – признак онкологии.

– Сухие губы с заедами в уголках сигналят о гастрите или язве желудка.

– Жирные, паклей висящие волосы – признак эндокринных проблем, заболеваний желудка и кишечника.

– Зеленый цвет лица говорит о застое в одном из органов, нарушении работы печени. Бледность сопутствует упадку сил, анемии, общему недомоганию. Красноватый оттенок кожи может быть вызван перегревом или застоем кровообращения, лихорадкой, а в сочетании с другими симптомами – заболеваниями сердца.

– Прыщи на спине – неполадки с легкими и почками. На груди – нарушения в легких и сердце, на лбу – вялость кишечника, на щеках – больные легкие, на носу – слабость сердца, вокруг рта – требуется внимание половым органам.

– Родинки и бородавки (по мнению китайских медиков) – свидетельство переизбытка протеина и животных жиров.

– Опять же, глубокая морщина между глазами – нарушение работы желудка и печени. В старину говорили: «Этот человек – сплошная больная печень».

– Если губы кажутся обвисшими, – плохое пищеварение. Ярко – красные губы говорят о высоком давлении и респираторных заболеваниях. Темно-лиловые – показатель переизбытка холестерина, а бледные – организму не хватает кислорода.

– Синеватый оттенок ногтей – болезнь крови. Желтоватый – заболевание печени. Уменьшение размеров и изменение формы ногтей — хроническая пневмония, эмфизема и бронхит – концевые фаланги пальцев утолщаются и закругляются, а центральная часть ногтя резко изгибается. Уменьшение размеров, толщины, цвета и формы ногтей могут свидетельствовать и о поражении периферических нервов и нервных болезнях. На ногах ногти следует обрезать по прямой, не удаляя уголки – это для предотвращения врастающего и кривого ногтя большого пальца (что может говорить и о деформации стопы, травме и сосудистых заболеваниях ног).

– Я уже напоминал, что каждая часть лица, рук, ног и др. отвечает за функционирование какого – либо органа. Чтобы обобщенно вам было легче ориентироваться имейте в виду, что щеки

отвечают за легкие, кончик носа – сердце, ноздри – бронхи, средняя часть носа – желудок, верхняя часть носаподжелудочная железа, глаза – почки и яичники, левый глаз – селезенка и поджелудочная железа, правый глаз – печень и желчный пузырь, область между бровями – печень, виски – селезенка, лоб – тонкий кишечник, периферия лба – толстый кишечник, верхняя часть лба – мочевой пузырь, рот – пищеварительный тракт, верхняя губа – желудок, внутренняя часть нижней губы – тонкий кишечник, периферическая часть нижней губы – толстый кишечник, уголки губ – двенадцатиперстная кишка, область вокруг рта – половые органы.

По сути, это ваша визитная карточка. Любые неполадки на указанных частях лица свидетельствуют о неполадках в соответствующих органах. Кроме того, выражение лица может говорить об общем самочувствии, настроении, психическом состоянии.

Я привел все это для того, чтобы предупредить вас о возможных заболеваниях (а ваша забота – не допустить их), если заболевание уже есть, то мои заметки помогут вам сориентироваться, и только потом идите к врачу для получения его диагноза. Это поможет вам в доверии к врачу, если ваш самодиагноз совпадет с диагнозом, выдвинутым доктором. В противном случае рекомендую получить третье мнение (мнение еще одного врача). Старайтесь не выдавать себя, то есть, не говорите о самодиагнозе и о том, что вы думаете, пусть все определит специалист. Однако, о своих болях врачу следует сказать. А вас информирую, что боль после физической нагрузки, сосредоточенная за грудиной (может отдавать в левую руку, шею, нижнюю челюсть, под лопатку) и ощущается как жжение, давление, сжатие – скорее всего проявление стенокардии – одной из форм ишемической болезни сердца. Проверить можно, сделав электрокардиограмму (ЭКГ).

Боль при простуде может быть реакцией на микробные токсины, начало ревматизма или миокардита (воспаление сердечной мышцы). Надо сделать биохимический анализ крови, ЭКГ, УЗИ сердца.

Боль в покое длительная ноющая, покалывающая, разлитая по левой половине груди. Это нервное по причине вегетативной дисфункции и депрессии. Проконсультируйтесь с психоневрологом.

Боль при движениях в левой половине грудной клетки (особенно у молодых) при глубоком дыхании, поворотах туловища и взмахах руками появляются колющие боли в области сердца, возможны нарушения опорно-двигательного аппарата. Заключение может дать невролог и ортопед.

Если боль связана с приемом пищи, сердце ноет, то возможно переедание, жирная и острая пища или голодный желудок, возможно появление гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатита, холецистита или вздутия кишечника. Идите к терапевту и гастроэнтерологу.

Боль с сыпью. Резкая боль в грудной клетке. Опоясывающий герпес (у взрослых). Ваш путь к дерматологу.

Этим кратким перечнем я хочу показать, что правильным поведением, например, терапевта будет направить вас к другим специалистам. Это позволит иметь более обоснованный диагноз, прежде чем приступать к лечению.

А я, тем временем, еще приведу несколько признаков болезней.

– Красные ладони свидетельствуют о токсичном поражении печени, возможен гепатит или гепатоз. Если на коже концевых фаланг пальцев появились глубокие продольные складки, похожие на морщины, следует обратить внимание на эндокринную систему – возможен гипотиреоз либо сахарный диабет.

– Пятна на буграх Венеры (возвышенные основания больших пальцев) – не все в порядке с половыми органами.

– Горят ладони – печень не справляется с интоксикацией, вызванной отравлением лекарством, алкоголем, химическими веществами. Врачи называют их печеночными. Ползание мурашек по ладони говорит о том, что у человека проблемы с эндокринной системой. Немеют

мизинцы – это связано с сердечно-сосудистой системой, а онемение больших пальцев – слабость дыхательной системы. Зуд боковой поверхности указательного пальца – проблемы в толстой кишке, шероховатость на тыльной стороне – неполадки с желчным пузырем. Кожа на кисти и ладони шелушится – недостаток витаминов А и Д.

– Чересчур гибкие суставы – неполадки в работе печени и желчного пузыря. Хруст в суставах кистей – недостаток кальция в организме. Неправильной формы болезненные суставы пальцев – артроз, подагра. Суставы опухают и отекают – полиартрит. Боль между второй и третьей фалангами безымянного и указательного пальца – недуг в коленных суставах.

– Чем шире ладонь, тем крепче здоровье. Но широкая ладонь и короткие пальцы говорят о склонности к нарушениям в системе кровообращения, повышению кровяного давления. Замечу, что это статистически. Бывают и исключения. Например, у меня -низкое давление.

Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей обычно у людей с тонкой нервной организацией, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

У обладателей маленьких кистей очень восприимчива вегетативная нервная система, а их фирменные заболевания – бронхиальная астма, воспаление прямой кишки, гипотония.

Мясистая ладонь – проблемы с кровообращением, снижен обмен веществ, возможна гипофункция щитовидной железы.

– Согласно китайской медицине, точка в самом центре ладони является энергетическим центром всего организма. Если резко нажимая на нее большим пальцем другой руки, ощущается пронзительная боль – значит есть проблемы со здоровьем.

Болезненность, появляющаяся при сжатии большим пальцем одной руки места у основания большого пальца другой с тыльной стороны кисти, а указательным – со стороны ладони, говорит о неполадках в сердце (ишемическая болезнь).

На патологию в мочеполовой системе укажет сильная болезненность при сжатии бугорка между средним и безымянным пальцами.

Если провести воображаемую линию от точки между мизинцем и безымянным пальцем к запястью, то нижняя треть этой линии на ладони (от запястья) соответствует зоне печени и желчного пузыря: боль при нажатии означает нарушение работы этих органов.

– Диагностика по пульсу. Он в разных точках и во времени разный. Если пациент может определить только количество ударов и их равномерность, то опытный врач Тибета или Китая по пульсу и языку могут определить около 50 болезней. Тибетские учения сложны для заучивания, запоминания и, особенно, для применения. Китайские врачи тратят на обучение 8 лет, из которых часть идет на аналог европейского – изучение строения человека. Остальное – преимущественно изучение активных точек для иглоукалывания, банок и др. действий.

– Сильное рукопожатие – говорит о сниженном риске инсульта, а скорость ходьбы предсказывает развитие деменции.

– В диагностике и лечении, а также влиянии лекарственных средств и процедур, врач должен учитывать пол и географию исхода человека (реакция на прививки, лекарства, пищу...), цвет кожи (тип, раса), темперамент, характер и многие другие упомянутые и нет факторы.

Некоторые врачи, ссылаясь, например, на то, что пациент не может отличить почечную колику от печеночной, не должен заниматься самодиагнозом. Это полнейшая глупость. Просто врачи привыкли, что к ним обращаются люди разных уровней знаний и властного положения и беспрекословно подчиняются указаниям врачей и медсестер. Они не терпят умников и тех, кто перечит им. Они боятся разоблачений, потому часто спрашивают кто вы по специальности, чтобы спокойно вас дурить, если вы не медик.

– Темперамент человека – это своеобразный образ его жизни. Он говорит о подвижности-инертности человека, уровне депрессивности, упертости, истеричности, уверенности, готовности к действию, восприятии воздействий, отношений, страстности и т.д.

Представители каждого темперамента имеют свои предрасположенности к болезням, восприятию лекарств и методов лечения.

Еще древние считали темперамент той силой, с которой в организме циркулирует нервная энергия. Внешне это проявляется в скорости мышления, темпе речи, в мимике, подвижности, манере общения. Темперамент переходит по наследству, но многое формируется средой.

Холерики. Их легко узнать по стремительной походке и обилию жестикуляции. Они энергичны и подвижны, жаждут новых впечатлений, способны отдаваться делу со страстностью. Однако им мешает неуравновешенность, склонность к бурным эмоциональным вспышкам и резкой смене настроения. Их пристрастия могут быстро меняться. У холерика много энергии и много идей, он желает сам создавать и смотреть, что из этого получится. Увлекшись делом, он склонен действовать изо всех сил, истощаясь больше, чем следует. При отсутствии духовной жизни появляется раздражительность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю. Холерики не умеют болеть, избегать стрессов и грамотно преодолевать их, поскольку они не могут обуздать эмоции. Наиболее частые их болезни – печени и сердца. Болеть они тоже не умеют. Внезапное ограничение привычного образа жизни выводит их из себя, что только ухудшает состояние. Им желательно гасить свои эмоции (такие как напряженность, обида, враждебность, гнев, ненависть, жажда насилия).

Необходимо развивать чувство любви и гармонии, умение прощать. Им противопоказаны длительное пребывание на солнце и большие физические нагрузки. Исключить алкоголь, курение, горячие специи, ограничить маслянистую и жирную пищу, красное мясо, соль. Им подойдут салаты в сыром виде (так советует, например, психолог Г. Сергеева. На что я могу сказать, что такие рекомендации годятся и для представителя любого другого типа темперамента.

Сангвиник – сильный уравновешенный, довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, быстро входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, умеет сглаживать конфликты, легко переживает неудачи, старается избегать острых проблем. Его речь громкая, быстрая, уравновешенная и плавная, эмоционально окрашена и сопровождается выразительной мимикой. Обладает хорошей работоспособностью, открыт для решения любых проблем, смотрит на их преодоление как на своего рода игру, но не любит придерживаться выработанного распорядка жизни. Ему не достает системы в работе. Таких людей угнетает монотонный методичный труд, требующий внимания и терпения.

Слабые стороны – непостоянство, в том числе и в лечении. С легкими болячками они справляются быстро, а с хроническими – проблема. Их пища должна быть охлаждающей и сухой. Сырые салаты из овощей, зелень, молочные продукты, каши, блюда из бобовых, тыквы; фрукты. Поменьше кислого. И тут я, в отличие от Г. Сергеевой считаю, что в питании должен быть другой подход, а именно, для носителей любого типа темперамента – свой личный вкус, без ограничения ассортимента, но главное – мера, культура питания.

Флегматик внешне спокоен, немного медлителен, не суетлив, работает не спеша, но основательно. На эмоции скуп, не лезет в лидеры, старается не рисковать, четко рассчитывает свои силы. Новую информацию усваивает медленно, но прочно и навсегда. Долго адаптируется к новшествам, перемен не любит. Настойчивый и упорный, редко выходит из себя, но если разозлить, может быть непредсказуем. Не любит пустой болтовни, в меру общителен, но чувства постоянны и глубоки. В зависимости от воспитания и условий, может проявлять как положительные, так и отрицательные качества. Впрочем, это тоже свойственно всем типам.

Они часто страдают запорами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Нередки сердечно-сосудистые заболевания. Бывают проблемы со скоплением слизи, жира, холестерола, что вредит сердцу. Часто это из-за неправильного питания и привычки к малоподвижному образу жизни. Опять замечу, что не правильное питание вредит всем типам темперамента.

Наконец, ***меланхолик***. При встрече с ним появляется ощущение его низкой жизненной энергии. Тихая речь, но выразительная, нерешительность, тревога по мелочам, мнительность и сен-

тиментальность. С трудом усваивает новую информацию, трудно долго сосредотачивается. Неблагоприятные условия вызывают тормозную реакцию (опускаются руки). Переживают из-за пустяков. Их чувства глубоки, но выражать они их не умеют. При неблагоприятных условиях им свойственна замкнутость, боязливость, ранимость. В нормальных условиях это глубокий, содержательный, хороший труженик, успешно справляющийся с жизненными задачами.

Слабым местом является вегетативная нервная система, проблемы с суставами, частые неврозы, остеохондрозы, в пожилом возрасте – проблемы с сердцем неврогенного характера. Приступы из-за переутомления.

Чистые типы встречаются редко. В основном все мы имеем ту или иную долю каждого типа.

Хочу особо подчеркнуть, что прежде чем выйти замуж или жениться, необходимо максимально все выяснить о своем женихе (невесте), чтобы потом всю жизнь не маяться в выяснении отношений. Родителям и учителям все это следует учитывать при персональной работе с ребенком. Руководителям следует знать характеристики работников для правильных управленческих решений. Врачам – для правильного курса лечения...

– Следует иметь в виду, что будущее ребенка зависит от массы его при рождении. Ребенок менее 2,5 кг почти на 70% обречен на плохое здоровье в зрелом возрасте.

Такие дети имеют меньше шансов на успешную учебу и высокую зарплату в будущем. Эти дети чаще бывают в бедных семьях, и этим сказано многое. Однако мамам, думающим рожать, следует ответственно думать о будущем своего чада, о том какова жизнь его ожидает. Для бедных россиян это величайшая проблема, связанная с условиями жизни, пьянством, неразборчивостью в половых связях, незнании от кого ребенок, безотцовщина, брошенные дети и т.п. Это и государственная проблема, которая не решается десятилетиями.

– Диагноз можно ставить по почерку. Нажим, размер букв, толщина линий... много интересного вам даст знакомство со спецлитературой по данному вопросу. Например, верхняя половина букв изображает верхнюю часть организма, а нижняя – нижнюю. То есть, если некоторые буквы забегают за верхнюю строку, то у вас проблемы с дыхательными путями и сердечно-сосудистой системой. Забегания букв вниз – проблемы с ногами и др. нижними частями тела. Внезапные разрывы в написании букв или их необычные соединения могут свидетельствовать о неврологических заболеваниях или наркотической зависимости. Нечеткие очертания слов и расплывчатые линии указывают на слабость или нехватку энергии (например, из-за авитаминоза). Об этом говорят и слишком маленькие буквы и очень слабый нажим. Графологи утверждают, что каждому заболеванию соответствует конкретный комплекс характеристик почерка. Мало того, выздоравливает человек, меняется и почерк, остающийся уникальным для каждого человека.

Считаю, что графологию должны изучать в медицинских учебных заведениях в качестве метода диагноза. Следует организовывать курсы повышения квалификации по данному вопросу для родителей, руководителей, педагогов. Многие врачи и ученые не верят в этот метод, но, видимо потому, что не знают, не убедились в его эффективности в отличие от детективов. Например, методика всем известного персонажа Шерлока Холмса основана, в том числе, на оценке одежды, манеры поведения, почерка. Современная психология многого достигла и в направлении графологии и может говорить о характере и поступках, о здоровье человека.

Уверен, следует развивать это направление психологии. Надо создавать компьютерные программы для мгновенного определения упомянутых характеристик по почерку, что облегчит, в частности, работу медиков.

Что касается одежды, то и тут врачи при чем с диагнозом. Дело в том, что если клиент предпочитает салатные, зеленые, изумрудные тона, то это намек на прблемы с желчным пузырем и печенью (повышен уровень билирубина). Зелень говорит о том, что женщины предпочитают огурцы, лимоны, петрушку, уксусные приправы, птицу. Весной у них ухудшается самочувствие. Женщины средних лет, предпочитающие по утрам горячий горький кофе или крепкий чай, обожают оттенки от ярко-красного до малинового. Это говорит о том, что таким женщинам не хва-

тает тепла, есть проблемы с сердцем и кишечником. Мало тепла у любительниц пива, жареного и тушеного мяса.

Даже в лечебной пактике целителей Востока в древности, человека рассматривали как неотъемлемую часть природы. И, что все изменения природы находят отражение в организме человека. Дождь, ливни, ветер, жара, засуха, мороз переносились на человека в виде энергии ветра, влажности, сухости, тепла и холода, которые вырабатывают определенные внутренние органы.

Полная женщина не станет носить белую одежду, зрительно увеличивающую ее формы. Однако желание похудеть (привести в норму объем энергии сухости) проявится через белый цвет: она покрасит волосы, наденет белое белье, возьмет в руки белую сумочку, даже подсознательно, без объяснения причин. А причина скрыта в пониженном тонусе толстого кишечника или легких. Замечено, что если худенькая, изящная девушка постоянно красится в блондинку, в зрелом возрасте обязательно растолстеет.

Восточная медицина толкует привязанность женщин к юбкам – миди, макси и к брюкам, как способ отклика на избыточность холода в организме, что свидетельствует о предрасположенности к болезням почек, мочевыводящих путей, мочевого пузыря. И это тоже делается на подсознательном уровне, диктуя какую одежду надо одевать.

Темно-синие, темно-серые и черные тона, не ограничивает себя в соленом, значит, она таким образом отдает излишки тепла окружению.

Миниатюрные брюнетки, живые, моторные, заводные, любят яркие, обтягивающие одежды, обожают вкусно поесть, не ограничивая себя количеством блюд. У них преобладает энергия влажности, а болеют чаще всего нервными заболеваниями.

Вот, вам, еще один метод диагностики, требующий знаний его врачами. Я не случайно постоянно делаю упор, что в образовании, воспитании, науке, медицине, любых социальных, экономических, политических процессах следует видеть связи и любая школа без этого видения, – ущербна, неполноценна. Любое решение будет приниматься без видения истинного состояния проблемы.

И это еще не все. Черты характера тоже указывают на диагноз. Так, гордый человек скорее умрет, чем попросит помощи у окружающих. Он считает себя выше их. А люди не спешат признать его таланты. Гордец становится готовым взорваться, конфликтует с собой, понижая выработку гормонов радости – серотонина и эндофрина, приобщается к алкоголю или зарабатывает себе заболевания желудка (гастрит, язва), психическую напряженность, повышающую выработку желудочного сока, а сок разъедает слизистую.

Скупердяй. Для него любая трата денег – стресс, ведущий к сужению сосудов головного мозга. Часто страдает бессонницей, головными болями, нарушением мозгового кровообращения, а далее – спазм сосудов, кровоизлияние в мозг. Тяжело проходит и восстановительный период.

«Жаба давит» по принципу: «Купил?, Счастлив? Теперь жди, ночью приду и задавлю, – твоя жаба». По сути, – это стенокардия, ишемия, то есть грудная жаба. У жадных часты колиты и запоры. Чувство зажима руководит, провоцирует проблемами с желудочно-кишечным трактом.

Гневливые, конфликтные люди пополняют ряды аллергиков. Скандал, ярость – это выброс ферментов в кровь, провокация острой аутоиммунной реакции, когда клетки тела начинают борьбу между собой и малейший раздражитель вызывает аллергию, кожные высыпания, астматические приступы, зуд и др.

Трусость (со страху обмочился). Чувство страха провоцирует спазмы мочевого пузыря, вырабатывается адреналин, почки начинают работать с повышенной нагрузкой, в авральном режиме. Это ведет к проблемам с водно-солевым балансом, развиваются нефриты, почечная недостаточность и прочие мочевыводящие болезни. Следствие – отеки и нарушения работы сердечно-сосудистой системы, гипертония, дистония, атеросклероз.

Обращаю внимание читателя и на то, что многие компании выпускают различные самотесты, позволяющие вам самим поставить себе приблизительный диагноз.

Все это я привел для того, чтобы вы в этом разнообразии оценили себя и свои возможности совершенно бесплатно, а дальше действовали тоже по своему усмотрению.

К сожалению, мой богатый опыт показал, что к сторонним советам мало кто прислушивается. Да, вы сами с усами, все про себя знаете, но я все же надеюсь, что некоторые читатели последуют моим советам, спасая себя и своих близких от незнаек или мошенников в халатах. Я уверен также, что изложенное мною, ценное пособие для экстрасенсов, целителей, шаманов, гадателей, контактеров, звездопачкателей и др. Оно позволит им вместо оперирования сглазами, проклятиями, жестами, глупыми возгласами... давать реальные диагнозы своим невежественным клиентам, удивляя их своим ясновидением.

Ставлю вас также в известность, что в мире разработано и разрабатывается немало новых тестов и приборов для диагноза заболеваний.

В Ирландии – остеопороз могут определять по ногтям с помощью аппарата.

В Индии – уровень холестерола – по фотографии руки.

Британцы и американцы разработали тест по ранней диагностике рака груди.

Немецкие ученые разработали «электронный нос» – аппарат для определения сердечной недостаточности. Пока он дает достоверность на уровне 89%.

Израильские ученые вместо маммографии предлагают тепловое сканирование с достоверностью 92% (маммография лишь 80% точности).

Сотрудники Каролинского Института разработали метод оценки эффективности лекарства, то есть, добралось ли оно до своей цели в клетке.

Тут я скептик: ну добралось и что? Ведь оно добралось и до других (здоровых) клеток организма и делает свое поганое дало.

УЗИ пользуется популярностью как аспирин, касторка, градусник. Но оказалось, что это небезопасная техника для организма (особенно для плода). А наличие беременности можно установить по ряду других тестов и признаков без ультразвукового вмешательства.

Англичане разработали метод определения шизофрении (ранняя диагностика) по определению уровня глюкозы в спинномозговой жидкости.

Тут вопрос безбольного получения этой жидкости.

В Аризоне по анализу мочи можно определить плотность костей.

В Швеции по анализу крови обнаруживают ревматоидный артрит.

Лондонские ученые разработали компьютерную программу, позволяющую диагностировать врожденные генетические аномалии у детей по характерным изменениям черт лица. В перспективе, по трехмерным изображениям лица предполагается определять более 700 заболеваний.

Вот то, что действительно ценно и за что я ратую.

Пока методика позволяет выявить 30 наследственных заболеваний с точностью до 90%.

Канадские ученые отпечатки пальцев, рассматривая под инфракрасным светом, могут сделать диагноз о риске ракового заболевания.

Челябинские исследователи по анализу крови определяют эмоционально-волевые свойства человека.

Ученые из Балтиморы по анализу слюны (можно по почте) определяют 18 различных заболеваний (рак, проблемы с сердцем, глаукому и др.). Пока тест «кусается» – он стоит до 3 000 дол.

А нафига, если это можно сделать бесплатно и самому по описанным мною признакам.

В Германии разработана пара электронных устройств, способных на ходу определять параметры физиологического состояния человека. Аппарат похож на наручные часы.

Полное сканирование человека в трехмерном изображении предлагают калифорнийские ученые. 15 минут и полное представление о состоянии главных органов.

Уровень сахара по слезам специальным сенсором предлагают делать ученые из Мичигана. Шведские и турецкие ученые разработали метод выявления повреждений мозга у боксеров по анализу крови.

Вирусные заболевания на основе магнитно-резонансной томографии и введении в кровь пациента железных микросфер, покрытых антителами к нужному вирусу, предлагают ученые США.

Миниатюрная камера-шпион, способная следить за пищеварительной системой, предлагается в США.

По сетчатке глаза исследователи из Великобритании предлагают определять неврологические заболевания, болезнь Альцгеймера.

Привет! Проснулись. Да по сетчатке давно уже научились диагносцировать массу болезней.

Диагноз по мобильнику предлагают ученые Калифорнии. Они разработали методику, позволяющую передавать изображения с помощью медицинских сканеров, на мобильные телефоны. Датчик передает параметры состояния человека на телефон. Информация направляется по сотовой связи в удаленный центр обработки, модифицируется и пересылается обратно на телефон. Сложновато, но мысль работает и в таком направлении.

Ученые Торонто предлагают превратить телефон в микроскоп для выявления паразитов у детей. Эффективность на уровне 44-93%.

Таков далеко не полный перечень разработок и я уверен, что пока эта книга дойдет до читателя появятся десятки новых методов диагностики.

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

Китайцы считают ее традиционной, а Запад и РФ – нетрадиционной. По сути, это система учений и практик без каких-либо научных обоснований и потому научной медициной и доказательной рассматривается как псевдонаучная, основанная на метафизических предпосылках. То, что за 60 лет продолжительность жизни увеличилась с 35 до 73 лет приписывается успехам современной научной медицины.

Китайские медики считают человека частью природы и органическим целым. Центральное место имеет система меридианов (каналов движения жизненной энергии, которые современная наука считает вымыслом) и концепции учений (трактаты) известных лекарей.

Преимущество отдается иглоукалыванию и банкам. Но древние руководства не дают точных точек для введения игл, а показывают лишь зоны. Это не так давно определили конкретные точки, создали специальные наглядные пособия (книги, скульптуры, куклы...) с указанием точек и описанием их назначения. Но каждый доктор еще и сам себе на уме и колет как ему вздумается, придерживаясь зон, а иногда – нет. Например, у женщины распухшая рука в районе плеча. Даже мне понятно, что в опухоль втыкать иголки бесполезно. Но это китайская провинция, деревня и врач использует иголки. Понятно, что опухоль пройдет сама по себе недели через три-четыре (это бывает чаще всего), но врач, ставя иголки и назначая курс на эти недели, создаст впечатление, что опухоль прошла благодаря его вмешательству. А пациент будет уверен, что помогло иглоукалывание. Аналогично с банками. У человека болит голова. Его бреют наголо и со всех сторон ставят большие бамбуковые банки (видимо они дешевле, чем из стекла). Это довольно болезненная процедура. Пациенту она не помогает и он приходит уже не первый раз. Полагаю, эта пытка закончится тем, что голова пройдет сама по себе.

Нет единства и в методике иглоукалывания. Один врач просто втыкает иглы (в том числе сквозь волосы и одежду), другой – как бы ввинчивает, третий – вставив иглу, вибрирует ею, четвертый – на концы иголок надевает ком из полыни и поджигает его (полынь не горит, а тлеет) для прогревания иглы (часто это тоже болезненно), пятый подключает иглы к току (для усиления эффекта), шестой – ставит иглы в зоне довольно кучно и сверху закрывает их банкой (тоже для усиления эффекта), седьмой – вместо игл просто ставит комки полыни на тело и поджигает их (иначе как экзекуцией это не назвать). Банки используются и для массажа лица (по принципу поставил и тут же оторвал).

Вероятно иголки помогают, так как признаны Всемирной Организацией Здравоохранения как лечащие около 50 болезней. О действии иголок можно судить и по таким примерам, как сканирование мозга (на экране) и при поставленных иголках, показывает воочию о происходящих процессах. или, – женщине на операцтонном столе ставят иголки вместо привычной нам дыхательной анестезии, и разрезают живот для работы с внутренностями. У изголовья пациентки стоит ассистент хирурга, который периодически заставляет ее открывать глаза. Она открывает, на лице никаких эмоций, состояние полусонное. Поражает и то, что хирурги делают огромные разрезы, которые после операции зашивают, что потом переходит в шрамы.

Не менее чем иглы, распространены травы. Их собирают врачи, добровольцы, сами пациенты.

Представьте себе картину: дом лекаря, в просторном помещении масса пристенных деревянных ящиков (довольно объемных и неопрятного затасканного вида), заполненных разными сухими травами, которые пациенты приносят сумками. На зачуханном столе кучи около 20 трав, включая фрукты и зубы динозавров (которые якобы из Монголии). Некоторые из компонентов доктор пробует языком, проверяя качество и со своей слюной бросает их в общую кучу. Травы носят необычные названия типа монарх, министр, помощник, проводник... кости перетирают в ступе колесом руками или ногами до порошка. Более продвинутые имеют тяжелые валы, приводимые в движение электричеством или миксеры. В качестве подставок для перемолотых компонентов используются обычные рентгеновские снимки. Травы засыпаются в мешок и помещаются в подобие автоклава, где обрабатываются при температуре около 133 градусов.

Потом это сушится и в нижней части аппарата выходят мешочки с порциями трав. Пациенту продается полная сумка пакетов, например, на двухнедельный курс лечения.

В других лекарнях, травы располагают не в ящиках, а открыто на столах, а упаковка идет по конвейеру: один порционно (на глазок) заполняет пластиковый мешочек, другой человек запаивает мешочки, третий наклеивает инструкцию.

Никаких халатов, перчаток, предохранений. То есть, гигиеной не пахнет. Пальцами хватаются и за те места игл, которые входят в тело. С травами и порошками обходятся как на скотофермах с сеном. Даже в крупных госпиталях, лабораториях и хирургических отделениях не все ходят в халатах, шапочках и перчатках. Правда, в крупных госпиталях все красиво, современно, нет очередей (много окошек в регистратуре), дорогое оборудование.

Но в провинциальных городах (а для Китая это сотни тысяч человек) и деревнях все проще. Главное, что лекарь – он же и фармацевт (фабрика снадобий), и аптека. Действительно, нафига сеть аптек, фармпредприятий, посредников, если все это может сделать врач в единственном числе или с одним – тремя помощниками-учениками.

Поскольку такие лекари универсальны, то приведу еще один пример. Здоровый молодой человек пришел с жалобой на то, что затекла шея. Диагноз врача общий типа – современная молодежь ведет малоподвижный образ жизни, и потому возможны смещения позвонков шеи, остеохондроз, головокружение, онемение рук. Лечение у доктра напоминает действия спецназовцев в смертельном противоборстве с противником – охватывается мертвой хваткой голова и резким движением, до хруста в позвонках, голову поворачивают в сторону. Спецназовец делает это до мгновенной смерти противника, а доктор должен чувствовать меру, ведь пациент ему еще понадобится. Кроме того, он за подбородок и затылок широкой лентой подвешивает голову пациента к специальной регулирующей натяжение перекладине, вытягивая шею.

Замечу, что все это можно делать бесплатно самому и без всяких приспособлений. Рекомендую всем, засиживающимся за столом и просто для профилактики делать вращательные и наклонные движения головой, и очень важно и полезно ладонями по очереди левой и правой рук пытаться усиленно подбородок двигать вверх (и в стороны), одновременно оказывая соответствующее сопротивление мышцами шеи. Усилие регулируете сами. Это вы можете делать несколько раз в день.

Описанное в Китае преподносится как профилактика, предотвращение заболеваний. Травы рекомендуются к практически постоянному использованию.

Почему бы нет. Ведь пьем же мы чаи, кофе, используем специи. Я, например, в зеленый чай добавляю плоды шиповника. В детстве пил чай-отвар сахарной свеклы и ел саму свеклу в разных видах (вареная, печеная) или зеленый горох, кукурузу и изделия из нее, цветы акации, плоды подорожника, разные ягоды и т.д. В принципе, очень многие дикие травы, растения и плоды годятся для пищи и лечения, надо уметь их использовать. Однако, в китайской медицине меня удивило то, что их смешивают с сушеными фруктами и/или подвергают тепловой обработке (свыше 130 градусов). Любой овощ, фрукт, трава, подвергнутые кипению, жарению теряют свою ценность, превращаются в пустышку. Фрукты в сушеном виде сохраняют до 90% своей ценности, потому не следует их использовать для компота, – лучше ешьте сухими, предварительно помыв или немножко размочив, если у вас проблемы с зубами.

В Китае всего-то Один миллиард и чуть ли не четыреста миллионов жителей (это в четыре с половиной раза больше чем в США и почти в девять раз больше чем в РФ). И там нехватает целителей. Опытные врачи считаются национальным достоянием, и им запрещено покидать Китай. Поэтому зарубеж едут так себе – врачишки. Не миновала эта чаша и соседнюю Россию. Хорошо, что в РФ принят закон, запрещающий практиковать без российского медицинского образования.

Если кто желает из россиян поработать в Китае, то дерзайте, – года 4 потратите на изучение языка и 5-6 лет на собственно китайскую медицину. А что? В СССР на родном языке познавали эту науку до 6-8 лет. Зато были весомые успехи, в том числе, в профилактике, а главное – в бесплатной доступности.

Не поддавайтесь на призывы и обещания заезжих целителей и тех, кто на ярмарках и праздниках предлагает вам прямо на улице массаж и прочие услуги. Это профанация и впустую потраченные деньги.

В Китае нет общей школы медицины. Это похоже на подготовку в России специалистов в области культуры, типа «по классу ...Иванова».

На внутреннем рынке Китая и на внешнем китайская медицина разная. У себя – это массовая профанация (зачем лечить, их и так много и даже долгие годы существует запрет на второго ребенка, это они за бугром дорвались и плодятся), а за границей ей доверяют, например, 38% европейцев.

Дело еще в том, и я уже об этом упоминал, что у китайцев другая физиология, уклад жизни, культура, отдых, питание... все не так, как у европейцев. Они много трудятся на полях, особенно тяжела работа на рисовых полях. Они вручную делают многие работы, или используют велотранспорт, телеги. Я даже в Нью-Йорке, где их больше миллиона, не встречал курящего, выпившего или бездомного китайца (а бездомных в городе около 60 000).

Китайское «здоровье» – «это укрепление психофизической личности». По сути – профилактика. Китайцы не ждут пока до невозможности заболеют и не ждут пока само пройдет. В семьях знают, кому, как и какой делать массаж. Целители дают рецепт, покажут упражнения, а дальше действуйте сами.

Мы привыкли к узкой специализации врачей и другого медперсонала (особенно в США). Китайский врач владеет всеми методиками, но применяет их в строгой последовательности. Сначала оздоровительная гимнастика (цигун). Она успокаивает нервную систему, повышает иммунный статус, нормализует артериальное давлении, сахар в крови, сон. Помогает при дистонии и депрессии, снимет головную боль и боль в спине.

Следующая ступень – массаж, если цигун не помог.

Далее – акупунктура и прижигание, если не помогли цигун и массаж.

Наконец, лекарства или БАДы.

В России сразу переходят к БАДам, игнорируя предшествующие ступени. Это в русском характере: скорее и больше. Но это не значит – эффективнее. Тут понятно, – БАДы проще купить,

глотнуть и думать, что поможет. А есть ли уверенность, что проглотил то, что нужно? Да еще и китайское! И китайское ли? Может это сделано в подвале вашего дома, а вы не ведаете об этом. За здоровье надо бороться со знанием и терпеливо-настойчиво. Это тоже труд на благо себя любимого.

Травы китайцы сами заваривают как чай или суп. Они очень верят в эффективность любого препарата, особенно, если написано или сказано, что «сделано по древнему рецепту».

Да, россияне тоже клюют на подобные уловки мошенников во всех пищевых, медицинских и др. производствах. Нас везде дурят не хуже китайцев. Реклама уж очень изощренная, и жажда прибыли гигантская.

Китайцы к медицине относятся как к религии, то что существовало века – менять нельзя.

Я всегда ратую за конечный результат, а он таков, что неясно, что эффективнее – иглоукалывание или травы, а также делается это по китайским канонам или как придется, как делает старушка (а ныне цветущая молодуха или обнаглевший шарлатан-парень) в подмосковье. Болеют китайцы как и все другие и теми же болячками. Рядом со мною на диализе лежит молодой китаец. Видимо иголки и травки с массажами его не спасли от хронической болезни.

Китай занимает 131 место (из 195 стран) по коэффициенту смертности (6,65).

Ошибки врачей скрываются и перекладываются на то, что смертность имеет место по причине психических расстройств, самоубийств и отказа принимать лекарства. А в основном, в Китае все хорошо, ребята! Но ответ заложен, например, основателем Фолунгун Мастером Ли Хунджи, который в своих книгах пишет: «Здесь я не говорю о лечении болезней, и мы не лечим заболевания»; «Некоторые пришли именно для того, чтобы лечиться. Мы не допускаем на свои лекции тяжелобольных, потому что они не в состоянии освободиться от мыслей о лечении своей болезни. Они не могут отбросить мысль об имеющейся у них болезни»; « Уразумение требует повышение себя и развития мудрости, эти две вещи невозможны без самоконтроля». Мастер запрещает принимать лекарства, так как этим организм подвергается большим опасностям и провоцирует трагическую кончину (тут я с ним могу согласиться, но на перспективу, я уверен, что лекарства должны изжить себя). Своим последователям он запрещает даже читать книги других авторов, кроме него самого.

Подобные лекции он читал и в Нью-Йорке.

Даже из этого можно судить, что люди поставлены в безвыходное положение, их настигают психические расстроства и самоубийства, а медицина и власти вроде бы ни при чем. Тем не менее СМИ Запада донимают и правительство Китая вынуждено реагировать, осуждая Мастеров, подобных Ли. Одновременно в СМИ идут гадания – сколько можно было бы спасти человек, если не следовать учению Мастера Ли. А пока идут гадания, да еще и на данных прошлого века, то люди сотнями тысяч попадают в мир иной.

О врачебных ошибках данных нет. Зато в целом по миру от медицинских ошибок умирает примерно каждый десятый. А примерно потому, что некоторые страны скрывают это или дают значительно заниженные цифры. В поликлиниках и госпиталях инфекцию подхватывают полтора миллиона человек. Вот, вам, и их стерильность!

Можно найти, что в Китае мусолят 1 400 смертей, а в РФ в 2016 г. – 352 чел., погибших в результате врачебных ошибок. Я бы не поверил, даже если эти цифры были умножены на 10. Потому что эта информация выглядит смехотворно на фоне Великобритании, где не скрывается, что от медицинских ошибок ежегодно умирает около 70 000 чел. Или в Германии около 100 000 чел. и т.д. Но даже тут «Британский медицинский журнал» сообщает, что от врачебных ошибок смертность 9,5% (250 000). Похоже, там не врачи, а просто практикующие любители. В любом случае, имеет место оперирование десятками тысяч чел. Как вам такая медицина?

Давайте немного отвлечемся от грустного...

Члены комиссии в больнице при обходе спрашивали больных:

– Чем лечат?

Оказалось, что геморрой, сифилис и ангину мажут йодом.

– Жалобы есть?

– Есть просьба: пусть хотя бы ватку меняют!

* * *

– У меня болит голова.

2000 до н.э. – На. Съешь этот корешок,

1000 н.э – Эти корешки – колдовство. Прочти молитву!

1850 н.э. – Эти молитвы – глупое суеверие. Выпей эту микстуру!

1940 н.э. – Эти микстуры – шарлатанство. Прими эту таблетку!

1985 н.э. – Эти таблетки неэффективны. Прими этот антибиотик!

2005 н.э. – Эти антибиотики искусственного происхождения и вредны.

– На, съеш этот корешок!

* * *

– Доктор, у меня пропало чувство собственного достоинства. Раздевайтесь, показывайте...

* * *

– Меня мучают газы, правда, без звука и запаха, но все равно не приятно.

Получив лекарство, приходит через неделю: газы беспокоят по-прежнему, появился звук, но запаха нет, слава Богу!

Получив другое лекарство, читает название и восклицает: «Доктор! Это же лекарство от насморка!

Доктор: «Прошлое было для улучшения слуха».

* * *

– Доктор, что меня ждет? Операция? Ампутация? Я не могу вам все рассказывать, вам потом будет не интересно.

– В операционной.

Мы, по-моему, отрезали лишнее...

Отлично! Будет из чего выбирать, когда начнем пришивать.

* * *

– Как? Вы пьете кофе?! Это же для вас яд! Но, вероятно медленный, потому что я пью его уже 60 лет.

* * *

– Здравствуйте, Иван Иванович!

– Здравствуйте, доктор!

– Ну, как мы сегодня?

– Как обычно – по сто пятьдесят?

* * *

В операционной.

– Доктор, а я не умру?

– Ну что вы, знаете как нас за это ругают?

* * *

– Доктор, я себя плохо чувствую.

– Проглотите этот шуруп, что-нибудь чувствуете?

– Да, мне хуже!

– Понятно, у вас аллергия на шурупы.

* * *

– Да здравствуют наши врачи – санитары общества!

* * *

– Перед операцией на аппендицит.

– Доктор, а на скрипке после операции я смогу играть?

– Сможете, сможете...

– Нифига себе операция, я никогда не играл, а теперь смогу!

* * *

– Гинеколог ищет проблемы там, где остальные ищут счастья.

* * *

– У меня в попе нехорошо.

А что там может быть хорошего.

* * *

– Доктор, у меня проблемы с сердцем: на одну влез – нормально, на другую начал задыхаться, на третью – уже не могу... у, вы, папаша, герой! Я на 30 лет моложе, но и на одну не хватает... Про что вы, доктор? Про женщин. А я про ступеньки.

* * *

– Мужик понес на анализ кал в спичечном коробке и пропал.

После долгих поисков жена нашла его в операционной и Спрашивает, как он туда попал?

Ничего не помню, помню только на улице спички попросили.

* * *

– Женщина за сорок жалуется на задержку. У вас климакс... удалилась. Через время приходит и говорит: этот климакс уже шевелится.

* * *

– Ну что орешь, как резаный? – Вопрошает хирург, оперируя без наркоза.

* * *

Чего это вы так развеселились? – Вопрошаю Я. Давайте продолжим разбираться с шоу-медициной.

СПОРТ и МЕДИЦИНА

Буду весьма краток. Читая газеты, журналы, спецлитературу, слушая радио и смотря телевидение или заглядывая в интернет, вы найдете массу статей о том, что бег, велоспорт, вообще спорт замедляют старение, продлевают жизнь. Йога избавит вас от депрессий и улучшает сон. Ходьба полезней фитнеса. Много дышать – приближать старость. Безопасный спортзал. Физкультура вместо обезбаливающих. Силовые тренировки неэффективны. Велотренажеры вместо Паркинсона. Цигун – в гармонии с природой. Танцы против слабоумия. Строим тело. Зарядка для нервной системы.Медитация – лучший антидепрессант. Йогомания... Бодибалет. Аэробика (слайд, степ, сайкл). Стрип денс. Аутотренинг и самогипноз. Второе дыхание. Тяжелая атлетика и гантели. Боевое искусство Тай-чи – единственный путь к здоровью. Это лишь мизер разных статей, популяризирующих тот или иной вид занятий.

Однако хочу предупредить, что занятие профессиональным видом спорта – это работа на износ, занятие боксом – это (образно) выбитые мозги. Бег – это износ сердца. А ходьба, зарядка, любое движение, аэробика, танцы, массаж, самомассаж, аутотренинг, активизация ряда точек, просто физкультура, физический труд (без перенапряжений), плавание, фитбол, пампфитнес, развитие гибкости, очищающее дыхание, бодифлекс, просто прогулки, – вот что вас спасет от многих заболеваний. Помните, что любые спортивные залы и бассейны – источники концентрации болезнетворных вирусов и прямой передачи болезней. Обратите внимание, что в разных клубах, те, кто возомнил себя тренером и взымает с вас денежки, выдумывает свои упражнения, могущие быть весьма вредными для вас. Также ими задается единый темп и нагрузка, что тоже не всем подходит. Не всем годится и нечто модное, что рекламируют звездам Голливуда, и от чего эти звезды «тащатся». Если вам говорят, что медитация – это основа того, на чем строится жизнь – бегите от таких говорунов. Да, кому-то она полезна, как и другие упражнения, а вот,

например, в Аризоне 2 человека погибли, 19 – госпитализированы после сеанса медитации. Значит надо думать, понимать, рассчитывать свои силы, прежде чем дать, а лучшене дать командовать собой (кроме профессионального спорта). Ходите пешком – не промахнетесь. Любой вид занятий помогает от головных болей, при разных синдромах болезней, от депрессии и тревожности, дефицита внимания, бессонницы и нарушений сна, астмы, снижения либидо, остеопороза, болей в шее и др. органов, остеоартрита и др. Помогает иметь хорошую осанку. Хотя и тут надо не перестараться. Помню со школы нас учили сидеть прямо, не сутулиться. А оказывается неправильно учили. Сидеть надо не под 90 градусов, а откинув спинку кресла на 135 градусов, а за столом (партой) сидеть лучше полулежа, слегка согнув ноги в коленях. В такой позе позвоночник не испытывает нагрузок и смещений, а мышцы спины, бедер, связки тоже не подвергаются большой нагрузке. Физические занятия должны быть регулярны и чередоваться с кратковременными (несколько секунд) перерывами. В некоторых видах спорта это называется перерывы между подходами.

Йога подходит далеко не каждому, так как часто вредит коленям, хоть и полезна для душевного состояния. Надо разбираться в видах йоги и знать об их роли. Есть, например, Хатха – йога, Аштанга – йога, йога Айенгара, Бикрам – йога, Силовая йога, Вини –йога, Кундалини – йога, Йогалатес, Йогабит. Ею нельзя заниматься после силовых нагрузок. Не стремитесь повторять упражнения опытных (как говорят, спешка нужна при ловле блох). Узнайте у врача или из литературы, позволяет ли ваша болезнь заниматься йогой или другими упражнениями. В Китае врачи призывают «ударить йогой по смогу». Это полная глупость.

Новички, а иногда и не новички полагают, что чем больше энергозатрат и чем дольше заниматься, тем лучше и быстрее будет хороший результат. Скорее, наоборот.

Некоторые агитируют, что занятия дома дадут худший результат, чем в залах. Помните – это коммерческо-завлекательный посыл. Никто не мешает вам заниматься дома и выходить на природу, где тоже можно делать немало упражнений (и это гораздо полезнее, чем в зале). Другое дело, вы не можете без компании. Кто мешает вам найти партнеров и заниматься на природе, болтая о том, о сем?

Вред общего бассейна уже упомянут мною, но есть конкретные исследования, что регулярные занятия в бассейнах подвергают повышенному риску развития сенной лихорадки у детей.

Медитация меняет гены и ведет к молекулярным изменениям, потому без проверок организма заниматься ею не желательно. И это не панацея.

Некоторые умники считают, что бег менее утомителен и более полезен, чем ходьба.

Это не так. Бег работает на износ подвижных частей ног и резко учащает работу сердца (а я напоминал вам о моторесурсе). Впрочем, пробуйте и убеждайтесь. Правда, при беге лучше икроножным мышцам, чем при ходьбе. Ходьба часто утомительнее бега. Решать вам. Фитнес чреват неразличением болей и подрывом здоровья. Тут недопустимы перегрузки. Недопустимо и пристрастие к изнурительным нагрузкам. Это чревато зависимостью. Фитнес-наркоманией заболевают люди беспокойные и замкнутые. Некоторые еще добавляют низкокалорийное питание, доводя организм до истощения, падают в обморок прямо в зале, становятся раздражительными, страдают бессонницей. Надо найти силу воли и сменить программу тренировок. Например, перейти на танцы. Но и тут надо быть осторожным. Например танец живота, нагружает и расшатывает позвоночник и может стать причиной некоторых гинекологических заболеваний. Танец противопоказан при беременности, плоскостопии, смещении позвонков, грыже, болях в спине, опухолях, гнойных процессах, гинекологических заболеваниях, болезни печени, желудка, верхних дыхательных путей и при варикозе. Но есть и другие мнения: делает позвоночник более гибким, улучшается кровообращение, лучше массажируются внутренние органы и улучшается работа кишечника, человек чувствует себя бодрее и моложе.

Как видно, и танцевать нужно с умом. Да и не везде уместен танец живота. Лучше постигайте бальные танцы. Красиво, размеренно, полезно (особенно для общения). Танцующим вальс, пе-

реломы не страшны. А баланс и стройность обеспечены. А степ и фламенко не лучшим образом влияет на суставы.

Велосипед полезен, но ведет к импотенции. Среди велосипедистов, наездников, фигуристов, водолыжников и каратистов только в США 250 000 страдают импотенцией.

В фитнесе, как и упоминалось в аэробике, тоже есть аква-, степ-, слайдшейпинг, калланетика, тай-чи, тай-бо, фитбол, латино и силовые занятия. По сути, фитнес и аэробика – это лишь разница в названиях. Разнообразны в них виды нагрузки и их назначение. Кому-то он поможет похудеть, избавиться от целлюлита, «сделать» фигуру, подготовиться к родам, улучшить интимную жизнь или просто улучшить общее самочувствие, а кому-то может не повезти, так как есть ограничения для сердечников, гипертоников, больных ОРЗ, ОРВИ, простудами, воспалительными заболеваниями, кожными и др. (это только в отношении занятий в воде). Что касается других видов занятий, просвещайтесь сами или советуйтесь с врачами. Но лучше больше читайте сами, помня, знания врачи тоже получают в основном из учебников или привранные – из уст преподавателей. Постоянно придумываются и пропагандируются разные школы и их преимущества. Например, бег задом наперед, при котором якобы на одну пятую больше сжигается калорий. По мнению некоторых марафонцев, этот бег полезен для тренировок. Он менее негативно влияет на колени, тренирует периферийное зрение и мышцы. Проводятся даже такие соревнования. Надо быть осторожным даже при обычной физкультуре.

Так, в школах США за 11 лет травматизм увеличился на 150%. За школьниками трудно уследить, и многие учителя не на высоте.

Как уже упоминалось, на спорт можно «подсесть», т. к. он вырабатывает «медиаторы удовольствия», подобные наркотическим. Профессиональный спорт – это еще и слава, деньги. И потому тренеры и спортсмены идут на принятие допингов и др. средств активизации, например, сахар. А я, в качестве лучшего и безвредного, стимулирующего работоспособность, энергию рекомендую мед. Это и лучшее малоемкое, калорийное, противовирусное питание.

Любой экстрим вреден и опасен.

Тренажеры тоже врут о потерянных калориях.

Нужен ли тренажер на рабочем месте. Нет. Не надо тратить деньги и занимать место. Достаточно заниматься зарядкой, полезным для вас набором упражнений. То, что приписывают тренажерам полезного – это коммерческий трюк производителей. Заметьте, они не пишут о противопоказаниях. А владельцы спортзалов им подыгрывают. Не отстают и незнающие врачи.

Желательны тренажеры в отделениях реанимации. Полная глупость – дыхательные упражнения по зодиаку. Эта лженаука влезла уже во все сферы жизни, и ее дельцы наживаются как на гороскопах, так и на рекомендациях по созданию браков, бизнесу, покупкам, медицине и др. Такое впечатление, что только астрология – наука всех наук и залог успеха в случае следования ее правилам. Но, как отмечалось, такого же мнения и другие учения и лжеучения. Немало их национальных, например, китайских, кроме упомянутого цигуна (например, комплекс мянь-цуань, Фалгун или Фалунь Дафа, основы учения изложены в книге Учителя Ли Хун Чжи, проповедях и подхвачены в примерно 30 странах более чем 100 млн человек, а книга переведена на десяток языков, в том числе и русский). Они направлены на усиление морали, добродетели, бесстрессовое состояние, самосовершенствование, хотя и не всегда достигают этих целей. Но на то оно и учение. И не исключено, что будут появляться новые, более актуальные. Например, мое учение – это социальная психология управления, и есть за 35 лет немало последователей, и не все они совершенны.

Из Китая же исходит гимнастика Тайцзы. Я привожу названия, а подробности смотрите, например, в интернете или спецлитературе.

Из Японии исходит оздоровительный комплекс упражнений айкидо.

Из Таиланда и Индии – пришел тайский массаж. Для русского человека вся эта экзотика не нужна. Достаточно своих отечественных и признанных международных упражнений и видов

спорта. К антигравитационной йоге (есть и такая и ей прочат будущее) кроме США стала приобщаться Европа. В США стала распространяться спицевая гимнастика вместо йоги. Это вязание (ручной труд). Это и форма благотворительности через аукционы вязаных вещей.

Вместо тренажеров лучше использовать лестницу, но не перепригивая через несколько ступенек. 5 пролетов 5 раз в неделю и лишние калории будут хорошо сжигаться.

Шопинг – хождение по магазинам. В среднем за год женщина проходит по магазинам около 335 км, и эта нагрузка позволяет сжигать около 15 000 килокалорий. Если ходить по магазинам дважды в неделю по два часа, то преодолеваются тысячи километров, плюс – ношение сумки и движения с магазинными вещами.

«Пилатес» называют гимнастикой для лежебок. Зачем ходить в клуб, если можно дома подстелить коврик и заниматься упражнениями.

Мужчинам (лежачим больным) силу мышц можно увеличить самовнушением, силой мысли, напрягая мышцы (эффект около 13%).

После сна не вставайте резко с постели, потягивайтесь, делайте глубокие вдохи и выдохи, разотрите переносицу, несколько раз поработайте пальцами и кистями, понапрягайте мышцы от ступней до бедер и на руках, сядьте, сделайте движения головой, и – вперед, к водным процедурам.

Надо ли потеть при тренировке. Известно, что пот – часть системы охлаждения организма. Жидкость теряется, а жир нет. Под жировой тканью можно накачать мышцы, чего боятся многие женщины (не выглядеть культуристом). Значит, лучше не спеша заниматься растяжкой, разогревом мышц.

Сидячая работа вредна из-за нагрузки на позвоночник. При рождении тело позвонка равно хрящу. В течение жизни хрящ сжимается, уменьшаясь в 2 раза к 12-14 годам и еще в 2 раза – к 40 годам. В зависимости от питания и образа жизни, движения, преимущественного положения тела, позвоночник может искривляться, позвонки – смещаться, деформироваться. Из позвоночника выходит 31 пара нервов, которые регулируют деятельность внутренних органов. Если защемить нерв, то орган начинает давать сбои. Поэтому сидеть надо удобно, не горбясь, не опуская голову. Чередовать с позой лежа или разминкой. При стоянии тоже работают все мышцы, потому можно постоять минуту – две и опять садиться за работу.

Помните, что существуют упражнения для укрепления любой части тела. Возьмите их себе на вооружение, – имейте свой набор (комплекс).

Домашние тренировки позволяют регулировать температуру за счет кондиционера в жаркую погоду и регулировать водный (питьевой) режим. Ни в коем случае не стойте в потоке воздуха, поступающего из кондиционера, лучше, если он будет в другой комнате. Не смачивайте себя водой во время занятий. Нагрузки наращивайте медленно. Поднимая тяжести, держите их ближе к телу, не давайте нагрузку на спину, а присядьте, возьмите груз и за счет ног встаньте.

Особо осторожным надо быть любителям зимнего купания и хождения зимой в трусах, шлепанцах на босу ногу и в майке.

Даже летом не рекомендуется сразу нырять или кидаться в волны. Сначала надо адаптировать организм, сполоснув ноги, лицо, грудь, бедра, а потом продвигаться в глубину. Знайте, что если на поверхности снег и лед, то температура воды все равно положительная (около 4 градусов), и опасность может ожидать при охвате вас мокрого ветром и наружным морозом. Потому следует сразу хорошо обтереться и накинуть на себя что-нибудь теплое. Спиртное не греет, а лишь усугубляет состояние. Вообще, зимнее купание требует подготовки, не любит спешки и злоупотребления, лучше его сочетать с баней, растиранием снегом. Не всем это показано. Кроме того, дает временный эффект, но в целом особой пользы не приносит. Люди Севера не купаются в ледяной воде. Религиозные ритуалы тоже далеко не всем подходят.

Перед разными тренировками рекомендуется выпить стакан воды и через каждые 20 минут пить понемножку. Поесть – в течение 20 минут после тренировки.

Миллионы людей тратят время и деньги на занятия в спортзалах в надежде сбросить вес или накачать мышцы. Но все индивидуально и, например, у 25% тренирующихся мышцы не реагируют на нагрузки. А в целом, потеря мышечной массы неизбежна и ведет к повышению давления (у каждого десятого) и риску диабета (9%). Помните, что структура мышц и ваши индивидуальные особенности решают в каком виде спорта (упражнений) вы сможете преуспеть и никакое желание тут ни при чем.

Любителям накачки мускулов необходимо помнить, что это вредит мозгам. И делает это тестостерон, вернее, – его излишек. У культуристов часто возникают опухоли груди, рак бронхов или яичника, цирроз печени. Крайне противопоказаны пищевые добавки и анаболические стероиды, принимаемые для ускорения роста мышц.

Силовые упражнения противопоказаны при варикозном расширении вен, травмах позвоночника.

У мужчин, да и многих женщин накачанные мышцы вызывают восхищение, повышают сексуальность (обычно качки любят красоваться на пляжах, привлекая любительниц своим телом). Но не следует накачивать мышцы до уродства и совсем неприятно выглядят накачанные женщины.

Ныне существует немало необычных тренажеров: пластиковые бутылки, шары, ступеньки..., а в США для толстяков придумали письменный стол, на котором есть все для работы, и работать можно стоя, двигая стол по офису. Подсчитали, что если в течение года двигать стол полтора часа в день, можно сбросить 20-30 килограмм веса.

Рекомендую и фитнес первобытного человека, который ползал на четвереньках, лазил по стенам, поднимал тяжести. У человека есть 13 базовых навыков, которые помогали предкам охотиться, строить жилище, защищать себя от врагов.

Это способность ходить (особенно полезно босиком), бегать, прыгать, ползать, забираться на возвышения, плавать, поднимать и нести грузы, ловить и кидать, хвататься, махать и сохранять равновесие. Собственно, подобрать к ним соответствующие упражнения может каждый из вас, что и будет комплексом, который вы можете дополнять, менять по своему вкусу. Будьте творцами хотя бы в этом. Замечу, что тут нужны знания, так как для многих миллионов людей нужны некоторые наборы специальных и специфических упражнений. Кому-то надо тренировать стопы, кому-томозг и т.д. Надо знать риски и противопоказания.

Я не рекомендую спортзалы из-за частых жалоб на агрессивную наготу, сексуальные домогательства, беспорядок, грязь на тренажерах, пот, запах, секс в душах, мочеиспускание в кабинах, хулиганство, нечистоплотность в бассейнах. Некоторые идут туда полюбоваться собою, походить в обнаженном виде, завести знакомства, пофлиртовать, подглядывать. Среди них есть извращенцы, психически неуравновешенные, больные...

Не принимайте никакие «спортивные» таблетки и инъекции.

Не забывайте, что есть масса курортных лечебниц, где под надзором специалистов можно поддержать свой тонус, но это лишь кратковременная мера, и вряд ли от нее будет польза, если вы сами не будете постоянно заниматься упражнениями. Да, движение – это жизнь. Используйте для этого все возможности: любая работа по дому, общественный транспорт вместо собственного авто, прогулки, мойте свой автомобиль сами, двигайтесь во время разговора по телефону и т.д. Как психолог, рекомендую помнить, что психика дает вам персональную картину мира (внешнего и внутреннего). Мозг анализирует этот мир, контролирует мысли, сопоставляя желания с необходимостью и возможностями. При помощи самовнушения вы можете часто достичь большего, чем даже при физических упражнениях. Это не купить, но это можно натренировать.

Теперь расслабимся.

– Заблуждение женщин: он подкачается! Заблуждение мужчин: она похудеет!

* * *

– Не обижай курящих им и так жить меньше!

* * *

– Безгрудая в стойке вверх ногами: Господи, пусть все калории перейдут в груди!

* * *

– Я вообще не понимаю, как в биатлоне можно прийти вторым, Если у тебя с собой винтовка?

* * *

– Люди, которые делают физзарядку, умирают в сто раз реже остальных, потому что их в сто раз меньше остальных.

* * *

– Говорят у мужчин – качков маленький член, а у женщин как?
А у женщин его нет...

* * *

За что вас удалили с поля? Ну... судья сказал, что бить нужно только по свистку... вот я и ударил.

* * *

– Ты чего это на утюгах?
– Коньки растоптала.

* * *

– Почему ты бьешь мимо ворот?
– Целюсь в ворота, но, видимо, сказывается вращение Земли.

* * *

– Больная поскользнулась на льду и, очевидно, ноги разъехались в разные стороны примерно в середине декабря.

* * *

– Больной выписан со значительным самочувствием, не считая тех болезней, которые у него были при поступлении.

* * *

– Диагноз: общая пришыбленность организма.

* * *

– Тяжело в лечении – легко в раю.

* * *

– Больной пошел на поправку, но не дошел.

* * *

– В борьбе за жизнь пациента победили врачи. Жизнь отступила.

* * *

– В наше время от любви не умирают. Лечится все.

* * *

– Снизить заболеваемость поможет смертность.

* * *

– Возможности медицины безграничны, но ограничены возможности больных.

* * *

– Смерть застала его живым.

* * *

Старайтесь, чтобы не застала и потому пешочком и босиком направляемся дальше.

РАК

На примере этого заболевания хочу показать слабость медицины. Как водится, в некоторых странах статистика раковых заболеваний искажена, а в целом в мире приводится с более чем трехгодичным опозданием. Как бы то ни было, примерно 11 миллионов новых больных раком человек ежегодно регистрируются и около 8 млн умирают (более 700 чел. ежедневно).

На протяжении многих десятилетий ученые пытаются раскрыть тайну злокачественного перерождения клеток организма, но причины пока точно не установлены. Пока ясно, что это коварное заболевание проявляется во множестве разнообразных форм и не сдает своих позиций. Методы лечения тоже варварские: химиотерапия и радиационное облучение или хирургическое вмешательство.

Можно опять называть массу имен ученых, которые предлагали и предлагают массу разных методов лечения, хвастливо заявляя, что это «прорыв в фармакологии», «победа близка», «показатели выживания удвоились», «меланома отступает», «меланому отучили возвращаться», «риск смерти сократился», «рак убивает реже», «рак – не смертный приговор», «рак не сдается, но отступает», «прорыв в онкологии», победы в войне против рака», «наступление на неизлечимый рак», «метастазы под контролем», «ученые нашли способ «отключать» рак» (на мышах), новый удар по раку», «препарат, заставляющий рак «кончать с собой», «революционный препарат от рака», «экспериментальное средство победило рак», «атака на рак – новая стратегия», «победа будет за нами». Я подумал, как здорово это звучало бы устами Левитана, который комментировал события Великой Отечественной войны... Разумеется, – победа будет! Но пока более приземленные мнения, и они тоже имели место в начале упомянутой войны – это «мужчины стали чаще умирать от рака», «убийца номер один», «почему рак трудно убить», «страшный прогноз». В частности, предполагается, что к 2030 году от онкозаболеваний будет умирать около 13 млн человек, и диагностироваться новых больных более 21 млн К 2040 году количество умерших удвоится.

Беспомощнось медицины оправдывается. Ожирение, физические проблемы, психологические проблемы. Интересно, что рак возникает у людей, которые желают жить в мире и в согласии с окружающими его людьми; то же говорили о войне – погибают лучшие (и верующие задавали вопрос Богу: почему?). Я могу пояснить это тем, что человек, пряча негатив внутрь себя, накапливая его, переживая сложности жизни доходит до психологического взрыва и появления нарушений на генном уровне, приводящим к раку (одна из причин). То есть, защита не может противостоять таким стрессам.

Некоторые ученые полагают, что рак вызывают ментальные проблемы. Например, переживания в одиночестве. Это индивидуально – например, я доволен одиночеством. Осознанные или неосознанные негативные мысли, зло якобы ведут к болезни, и, не освободившись от них, нельзя добиться преображения сердца, крови, организма в целом. Считаю это красивыми словами, так как нет прямого доказательства. Моя мама и ее сестры – обычные деревенские женщины, добрые трудяги умерли от рака, страдая от химиотерапии, от невзгод жизни, от издевательств тех, кто был у власти, творил зло и прожил значительно дольше. Им не в чем было каяться, чтобы преображать свой организм. Модно во всех грехах винить вредные привычки, ратовать за занятия физической культурой, есть больше фруктов, избегать длительного пребывания на солнце, лекарства доведут до рака, сексуальные практики, чипсы, канцерогены (например, жареная картошка) /испытания на крысах/, сотовый телефон, гормон эстроген (ведущий к мутации генов), фруктоза, сканнеры, газировка, стволовые клетки, глобальное потепление, токсины и загрязнители, ожирение, шашлыки, горячий чай и кофе с молоком, жидкость для полоскания рта, радоновое излучение, сидячий образ жизни, химиотерапия (а врачи считают, что лечит, а оказалось – калечит), протеин, работа (в барах, казино, на фермах, заводах, особенно при наличии химикатов), жиры, выхлопы дизельных двигателей, солнцезащитные средства, высокий уровень тестостерона, формальдегиды, солярии, ночные смены, одноразовая посуда, кошки, ра-

диация, белковая диета, работа в офисе, аксиоксиданты (суперпродукты), искусственный свет ночью, кола, производственный мусор, ночные смены, пластика груди, коллаген, шизофрения, высокий рост, инфекции (вирусы), гормоны (как питательная среда), Альцгеймер, антибиотики, гамбургеры, затонувшие бомбы, нейлон, диабет, витамины (витаминные добавки), газовая плита, рождение ребенка, регион проживания (пока необъясним), сладкоедение (фруктоза и глюкоза), раны и ранки, протеины, биопсия, недостаток белка, избыток соли, заместительная гормональная терапия, космос (для космонавтов), бассейн, энергосберегающие лампы, камин, грязный воздух и – даже – вода, молоко, хлеб, яйца, овощи...

Выходит, что надо не есть, не пить, не дышать, не размножаться, а заткнуть все дырки и перейти в мир иной.

Разумеется, – нет! Дело в том, что наука пока еще слаба, а восприятие всего перечисленного очень индивидуально и избирательно. Потому и идут бесконечные споры. Многое от нас пытаются скрыть и оболванивают нас в коммерческих целях. Потому продажные ученые в одних случаях обосновывают, что молоко, хлеб, картофель, огурцы, капуста, помидоры – наши традиционные и полезные продукты, в других – говорят об их вреде, а приспособленцы (чтобы было ни вашим, ни нашим), – утверждают: можно, но в меру. Одни считают, что мобильник вреден, другие – нет, или связь не установлена (не обнаружена). Сигареты вредны – не вредны (многие не курящие болеют раком). Солнце вызывает – не вызывает рак. Есть сомневающиеся. Есть еще статистика, которая, например, говорит о том, что вегетарианцы раком болеют реже. Но, замечу, р е ж е, – не значит – не болеют. То, на что медики надеятся как на помощника в лечении – стволовые клетки – оказывается одновременно является переносчиком рака.

Мой общий вывод: даже здоровый образ жизни не защищает от рака. Но и это не означает, что его не следует вести. Тут речь идет, как вы заметили, больше о том, что усложняет протекание болезни, а не ее предупреждение или что может провоцировать, помогать возникновению и развитию болезни.

Существует и некоторая часть людей, которые не болеют, не подвержены раковым заболеваниям.

Некоторые ученые, утверждают, например, что рак простаты, груди ...вирусное заболевание и, естественно, возлагают надежды на такое средство, как Афинитор (эверолимус) и химиотерапию (напомню – признана тяжелой и вредной экзекуцией). Мало того, – это очень дорого и заговорили о том, что онкология должна быть экономной (знакомый лозунг, не правда ли?).

Биолог-эволюционист (оказывается есть и такие) Саймон Ватт предлагает рак перевести в разряд паразитов. Считает, что это нечто привнесенное и вышедшее из под контроля. Он считает, что надо понять, как развиваются болезни, и как наши тела развились. Рак – это на клеточном уровне – «бунт на корабле», то есть, некоторые клетки, вместо того, чтобы передать гены следующему поколению, решили развиваться по-своему. Бунт инициируют мутации, приводящие к ненужной активации генов (около 20% опухолей вызваны вирусными инфекциями). Эти раковые клетки отличаются по ДНК от здоровых (в этом суть «теории нового вида»).

Отсюда можно понять, что ученые не постигли как развиваются болезни, и наши тела развивались. Кстати, отмечу, что идут ожесточенные споры вообще о возникновении Вселенной, ее развитии, в том числе о нашей Солнечной системе и возникновении жизни. Мои предположения по этому вопросу, изложенные в других книгах, можете не брать на веру, а рассматривать как вариант. Тут советую смотреть научно-популярные фильмы о Вселенной. Очень занимательно.

Национальный раковый институт США призывает даже пересмотреть само определение рака и убрать слово из некоторых диагнозов. Упражняйтесь, пересматривайте. А для нас это не самое важное, как будет называться болезнь.

Важно то, что подошли близко к пониманию, что генная мутация подвергает риску ракового заболевания. К этому пришли исследователи Израиля, США, Франции при поиске причин возникновения метастазов злокачественных опухолей молочной железы. Они пришли к вы-

воду, что отключение гена Твист препятствует отрыву раковых клеток и блокирует метастазирование (и бесящее меня – у мышей; каждый день умирает более семисот человек, а ученые с мышами упражняются!).

Лондонские ученые заявили, что причиной распространения метастазов, от которых погибают 90% раковых больных, является фермент лизилоксидаза. И теперь якобы его можно остановить. Рак трудно победить, потому что он способен мигрировать по всему организму. Даже одна клетка способна дать начало новой, еще более агрессивной опухоли.

Выявили? – Так останавливайте, чтобы спасти этих 90% гибнущих людей! Но если остановили, то, логично, что-то надо делать с очагом, пусть даже в виде одной клетки. Выходит – слабо.

Разумеется радует хотя бы то, что выявляются новые гены рака и ищутся пути остановки роста опухолей. Не радует то, что работы ведутся крайне медленно. Ведь еще в начале прошлого века русский ученый Илья Мечников сказал, что рак вызывается «мелким вирусом, который не виден даже в самый сильный микроскоп». А через сотню лет, когда уже изобрели микроскоп, способный работать на молекулярном уровне, мы слышим о том же.

Мало того, не объединены усилия онкологов, чтобы определиться в понимании процесса и методах лечения (и предотвращения). И видно это на примере того, что другие ученые якобы доказали, что рак – болезнь, созданная и спровоцированная излишествами современной жизни.

Третьи считают, что это наследственная болезнь. Но надо показать, почему она возникла у наших прародителей, когда и с загрязнениями, потеплением, питанием вопрос не стоял так остро, как сейчас.

Четвертые (американские) считают, что раковые клетки обладают неким подобием инстинкта возвращения к месту рождения, то есть, туда, где ранее раковая опухоль была удалена и нужны методики предотвращения подобного мигрирования.

Пятые (американцы) считают, что утрата микроскопических волосков на поверхности клеточных мембран влечет за собой бесконтрольное размножение клеток и развитие злокачественных опухолей. Установлено, что ключевую роль тут играет взаимодействие трех специфических белков, в результате чего исчезновение «антенн» (воспринимающих сигналы, регулирующие скорость деления клеток) становится необратимым. Эта группа мечтает о лекарствах, могущих приостановить рост раковых опухолей. Другими словами, если не давать опухолям развивать резистентность, то победить рак реально.

Да, но тут опять ключевое слово – е с л и, кроме того, что делать с очагом?

Шестые ученые заговорили об универсальном раковом гене, поняв, что бывает рак не только груди или простаты. Британские врачи решили создавать базу ДНК людей, больных разными формами рака. А так как у разных пациентов он может быть связан с различными генами, даже если опухоль находится в одной и той же части тела, то нельзя подобрать универсальное лечение.

Считаю этот вывод несостоятельным и основывающимся лишь на терапии и не видении других путей.

Я сторонник мутации генов и унаследования части «плохих» генов, и думаю, что они «спят» до поры, пока в любом возрасте человека не будут созданы благоприятные условия для их пробуждения. Раковые клетки не бессмертны. И не потому, что их можно удалить, а потому, что их можно убить, растворить, «натравить на них «ракоедов», не дать размножаться. И я считаю, что именно этим надо заниматься.

В РФ 4 февраля отмечался день борьбы с раковыми заболеваниями. Это ассоциируется у меня с «Днем ветеранов» или «Женским Днем», когда раз в году о них вспоминают. Но хорошо, что хоть этим «балуют». А чему был посвящен этот день? Оказывается – разрушению мифов относительно рака! Понятно, что говорилось о статистике, о финансовых затратах, о запущенности болезни пациентами, о работодателях, которые не отпускают сотрудников к врачу, о желаниях типа раннего обнаружения рака... вобщем, обо всем, кроме написанного в предыдущем абзаце.

Но там прозвучала мысль в поддержку моего тезиса о том, что не все передается по наследству, а в значительной мере приобретается в окружающей среде (об этом я писал и в других своих книгах). А подтверждением является тот факт, что рак поражает также жителей богатых, развитых стран с большим процентом пожилого населения, и количество случаев растет.

А вот сотрудники Университета Вэйк Форест решили обратиться к технологиям, применяемым при создании видеоигр, чтобы получить высококачественные правдоподобные изображения. Они создали симуляцию молекулы РНК, компонента человеческого фермента теломеразы. Но, о чем они мечтают? Оказывается о создании более эффективных антибиотиков?! И это меня удивляет: проделать полезную работу и придти к глупому выводу.

Сотрудники Массачусетского технологического института обнаружили мелкоклеточный ген рака легкого, способный долгое время оставаться скрытым от внимания пациента и врача из-за отсутствия явных симптомов и развивающийся стремительно с активным метастазированием. При этом раке выживают только 5% пациентов. И опять, исследования проведены с грызунами. Цель – терапия.

Следует заметить, что имеет место не только множественность генов, разновидностей раковых заболеваний, но и мутаций. Для меня важно, что подтвержден факт мутаций в ответ на среду. Ученые определили три группы мутаций только вызывающих рак кожи, острый миелобластный лейкоз – рак белых кровяных клеток. В первое время этой болезни костный мозг начинает производить большое количество незрелых лейкоцитов, неспособных защищать организм человека от инфекций, а также создающих дисбаланс в крови. В итоге, в крови оказывается слишком мало красных кровяных клеток, переносящих кислород по организму. Если заболевание не лечить, то летальный исход может наступить за несколько недель. Пока эксперименты проводятся на грызунах.

В медицинской школе Гарварда автор одной из публикаций признался: «Эта мутация поставила нас в очень неловкую ситуацию, когда мы, зная причины заболевания, не можем с ним ничего поделать».

А британские ученые открыли якобы смертельный секрет рака – установили как генетические изменения превращают эту страшную болезнь в практически неизлечимую. Дело в том, что один и тот же вид рака в каждом человеке может развиваться по-разному. То же мне открытие, тоже мне секреет! Я уже многие годы твержу, что в природе нет ничего одинакового, а тут (для врачей), что подход к пациентам должен быть индивидуальным.

Вероятно в мире непорядок с информацией. Так, Зе Индиан Экспресс пишет, что рак может быть вызван набором генов, переданным по наследству. И это выдается как новая теория о развитии рака.

Зе Телеграф тоже пишет о том, что в другом конце света ученые обнаружили ген (назвав его мутантом), способствующий передаче этого заболевания по наследству и увеличивающий риск развития рака до 20 раз. Это оказался уже известный ген HOXB13.

А вообще британские и голландские ученые уже выделили 250 генов, вызывающих только рак крови. В экспериментах на мышах изучили около 10 000 мутаций.

Уже из этого понятно, что врачи не учитывают это и пичкают пациентов одинаковыми лекарствами и процедурами. Не учитывают они и то, что риск развития рака у рыжеволосых мужчин вдвое ниже, чем у шатенов, что есть болезни, снижающие риск рака (астма или экзема у мужчин)...

Хорошо еще, что на 95% (не везде) врачи научились избавлять пациентов от болей, но это тоже не без вреда организму. Это похоже на лечение химиотерапией и лучевой терапией, вызывающих сильные побочные эффекты.

Понятно, что с возрастом растет и вероятность заболевания раком. При этом фиксируется, что рак «молодеет». Сотрудники медицинского колледжа (Техас) считают, что не рак является следствием старения, так как старение – побочный эффект естественной защиты организма от рака (но и этот вывод сделан в результате опытов на мышах, которых даже специально выводили).

Перед тем, как стать по-настоящему опасной, первая мутировавшая клетка должна избежать всего, что против нее будет направлять организм. В другой книге я упоминал мутации в положительном плане развития человека и нации. Бывает и так, что человек имеет наследственную генетическую защиту от рака.

Американские ученые увлечены созданием эффективных лекарств от рака. Я уже упоминал, что это тупиковый путь.

Живучесть рака объясняется тем, что у него в два раза больше хромосом, чем у здоровых клеток. А шотландские ученые выяснили, что белковая молекула Src содействует ослаблению тканей, окружающих опухоль, благодаря чему больные клетки проникают в соседние ткани.

Ученые Северной Каролины считают, что активные раковые клетки обладают своего рода «переключателем», позволяющим им менять свою природу и активно распространяться по телу, порождая метастазы.

Бактерии рака переносят даже тараканы.

Болезнь настолько распространена, что половина американцев уверена, что в стране бушует «раковая эпидемия».

Я привел лишь незначительную часть достижений (если это так можно назвать) ученых. Но, поверьте, масса других мало чем отличается.

Медики достигли определенных результатов в предотвращении, раннем обнаружении и лечении рака. Считаю, что успехи пока далеки от похвал, так как даже самые опытные специалисты могут обнаружить предраковые образования всего у 40% пациентов, а менее опытные – у 15%. Лично я попал к врачу третьей группы, – он не смог на уже имеющейся опухоли простаты определить раковая ли она. Я такого врача не желаю больше видеть в любой ситуации.

Новые разработки многими врачами не используются. Считается, что лишь хирурги, совершившие не менее 250 операций, имеют также положительный опыт в раннем диагностировании заболевания и контроле его развития. Считаю, что грош цена такому диагносцированию, и хирургов с таким количеством операций, что называется, днем с огнем не сыскать.

Например, в Нью-Йорке таких единицы (имеется в виду операция на рак простаты).

Аналогично, при раке груди 10% опухолей, признанных доброкачественными, оказались злокачественными, а 20% опухолей, признанных злокачественными, были доброкачественными, и их можно было лечить. От рака легких ежегодно умирает около 100 000 человек, но и туда передовой опыт не дошел. Три четверти аптек в бедных районах, где проживают этнические меньшинства (США) не имеют достаточного количества лекарственных средств.

Каждый американский президент обещает сделать нечто полезное для медицины. В частности, Буш-мл. совершив тур по медучреждениям, глянул в микроскоп и со знанием знатока заявил, что второй год смертность от рака в США снижается, похвалил администрации, правившие страной последние 50 лет и налогоплательщиков, плативших за исследования в области раковых заболеваний. До него Клинтон не привнес ничего заметного, а после него Обама с трудом протолкнул «Обамакер», встреченную в штыки особенно республиканцами, наконец, Трамп клялся отменить реформу Обамы и ввести свою, которую пока «мусолят» в Конгрессе. Правда, эти реформы не были специально нацелены на раковых проблемах. В основном они касались финансирования, страховок... Хотя и это важно, так как страховка покрывает часть расходов на диагностику и лечение. Еще в 2007 г. статистика смертности и заболеваемости падала, действуя убаюкивающее. А о перспективе я упомянул выше, она не радует.

Теперь немного о хвастливых успехах в преодолении рака. Если говорить с позиций гласности, то это заявления типа: «Рак может быть побежден», «Бомба» пртив рака», «Как исправить генетическую «опечатку», «Борьба с раком: новейшие достижения», «Атака на рак. Новая стратегия», «Наступление на болезни века» и т.д.

Еще в 2011 году американские и австралийские ученые предложили гипотезу, призванную побороть рак раз и навсегда! Я, как дедуля, сказал бы: «Гипотеза хорошая, да, хороша гипотеза!».

И на что ее намазывать? Ах, да, у рака есть ограниченная способность избегать воздействия лекарств, что, однако, не помешало этому животному предку, «живой окаменелости» появиться 600 миллионов лет назад и дотянуть благополучно до наших дней. Вот с кого надо брать пример по выживаемости.

Эти ученые считают, что рак попал к нам из царства животных. Значит он связан с эволюцией животных и был раньше животных. Организмы справились с бесконтрольным воспроизведением, но контролировать клеточный рост не могли. А зная свойства опухолей, с ними можно бороться.

Например, ряд раковых клеток выстраивает сетку кровеносных сосудов, чтобы доставлять питательные вещества в опухоль. Другие клетки отвечают за способность распространяться в ткани. То есть их работа совместна. И надо ее разрушить (это уже мой вывод). А авторы гипотезы предложили введение лекарства в форме наноалмазов, покрытых слоем активного вещества. Материал не токсичен, маленький размер не позволяет иммунной системе уловить их в кровопотоке и вывести из организма, высокая биосовместимость и низкая стоимость получения. Испытали на чем? Правильно, – на мышах.

Израильтяне тоже новый препарат против метастаз испытали на животных.

Еще одно средство от рака печени и тоже из сферы фармацевтики разработано в КНДР – радиоактивный препарат, содержащий галлий. Это опасно смертельными побочными эффектами, но такое обстоятельство не смутило исследователей. Они предлагают вводить препарат в виде инъекции. Методику апробировали на 50 пациентах. Эффективность 90%.

Ученые Колумбийского университета заметили, что примерно 3% опухолей были связаны взаимодействием двух генов. Каждый из них играет важную роль, но, объединившись, они нарушают нормальный процесс деления клеток, белок вмешивается в процесс, и у клеток оказывается разное количество хромосом (явление называется анеуплоидия).

Как видно, это распространяется только на 3% опухолей, но нам ведь ценен каждый пациент, не правда ли? Видимо потому он и испытывается на мышах.

Нашлись и те специалисты, которые считают, что за раком стоят инфекционные и паразитарные заболевания, и потому ратуют за правильную превентивную политику и лечение в виде вакцинации, соблюдения правил гигиены и противомикробных мероприятий и пока лишь предполагают, что это спасет жизни миллионов человек. А пока предполагают, паразиты действительно провоцируют каждый шестой случай рака (а всего в мире таких около 12,7 млн чел).

Многие исследования проводились с целью выявить убийц опухолей. Пробовали растения и лекарства, металлы, витамины, пробиотики, ферменты, вирусы. В Германии искали вирусы, инфицирующие раковые клетки. Пока результаты не обнародованы.

От себя скажу, – зачем такие сложности, если ныне упомянутый микроскоп совместить с роботом, вооруженным полой иглой толщиной с волос, изготовленной из материала не рассеивающего излучения или препараты, направить конец прямо в опухоль и «расстрелять» раковые клетки излучением или запустить любое вещество, способное убить, растворить раковые клетки, то есть привести приговор к исполнению немедленно, точно и эффективно. Таким же путем и для этих же целей можно запустить нанороботов, запрограммированных на локальное уничтожение опухоли и вернувшихся с победой под аплодисметы медперсонала и ничего не понявшего пациента. Возможен и отсос раковых «трупов». Наконец, возможно (если это необходимо для восстановления пораженного места, ввести живые клетки, взятые у пациента же для быстрого приживания. Никаких крыс, никаких болей, никаких последствий. Сиди и наблюдай по экрану, как идет «операция». Вот так должна выглядеть борьба с любыми опухолями в перспективе и в моем понимании. Делают же с помощью лазера операции на глазах или уничтожают наросты на коже или удаляют варикозные вены. А тут лишь надо погрузить в тело иглу и запустить «вежливых человечков» (из крымского политического сценария).

Предложения о запуске вирусов – это длительный процесс, тебующий удаления или растворения и вывода остатков, да и выживут ли в крови, играющей роль иммунной системы, чистильщика. Даже если подавать их в опухоль, то потребуются препараты, подавляющие иммунитет. Мало того, эксперимент на добровольцах показал, что вирус может прятаться в крови. Наконец, ученые не понимают почему вирус уничтожает только рак и не выкинет ли какой-нибудь стронний крендель.

Замечу, если этот метод назвали «бомбой» против рака, то мой метод реально можно назвать (без военной тарминологии) футуристическим.

Я даже не хочу анализировать любые лекарства, предлагаемые усердными фармакологами, даже если они действуют с большой эффективностью, чему тоже рады все из-за безвыходности. Исключением временно может быть лекарство, высвобождаемое частицами, присоединяя его только к опухоли. Надежда на умное лекарство, вернее, на умного курьера, которым я вижу нанороботов. По сути, этим путем можно идти при лечении любых болезней. Аналогично это возможно и на ранней стадии и даже превентивно, воздействуя на макрофаги, укрепляя иммунную систему.

Вопрос терминологии тоже важен. Называть лекарство «умным» потому, что оно максимально эффективно работает, – не правильно. Отдаленно умным можно назвать только запрограммированного доставщика лекарства. Но, в этом случае, вряд ли надо усложнять проблему, если робот может справиться с проблемой самостоятельно. То есть, он должен просто уничтожить раковую клетку. Проблема тут в том, что известно сотни видов раковых заболеваний и каждое из них может протекать тысячами различных способов. Получается, что нужна масса методик лечения, которых не существует. И это ставит в тупик медиков и ученых. Создавать их вряд ли целесообразно. Считаю, что важнее просто точно диагностировать место и отправить туда нанороботов или обойтись точечными излучениями и т.д. Для диагноза нужна соответствующая компьютерная программа, которая объединяла бы в себе все известные методы диагностики.

Сторонникам работы над генетическими «опечатками», то есть, когда молекула аминокислоты занимает неположенное место и начинает вырабатывать свои, измененные цепочки аминокислот, распространяемые по всему организму и ведут к образованию опухолей, то и тут, полагаю, надо думать над программой роботов, способных «занять посты» и зачищать «опечатки». Замечу, что это задача более отдаленного будущего, так как чаще всего приходится иметь дело с уже имеющими место опухолями и избавляться от них. То есть, надо сохранить жизнь миллионам тех, кто уже болен. Этот метод не требует учета персонального подхода к пациенту. Важна техника и инструменты для уничтожения опухолей без заморачивания голов медиков лекарствами, дозами и т. п.

В принципе, такой подход делает почти не нужной фармакологию, сеть аптек, меняет политику страховых компаний ... бунт? Нет – шаги технического и технологического прогресса, стремительно наступающего и неизбежного.

Я понимаю, что проще годами копаться и на мышах испытывать препараты, ограничивающие рост опухолей..., ежегодно докладывать, что рак побежден на столько-то процентов! Всем есть работа.

Верен путь поиска через прививку. Но и тут вопрос в том, что прививать вакцины (лекарства), которые отключали бы механизм образования (восстановления) рака или запуск нанороботов, которые сидели бы в «засаде» и пресекали бы попытки возникновения раковой болезни.

Хорош путь стимулирования иммунной системы до уровня нахождения и уничтожения раковых клеток. Но его пока тоже видят в применении вакцин и попытке перевода болезни в стадию хронического недуга. А это значит, что пациент будет жить, но остается хроническим больным со всеми вытекающими из этого обстоятельствами. И это врачам нравится – держать болезнь под контролем.

Еще в 1909 г. И.И. Мечников – лауреат Нобелевской премии – искал «волшебные пули» против разных болезней. Но это были препараты типа хинина и акрихина против малярии, стрептоцид против кокковых инфекций, адамантин и ремантадин против гриппа и т.д. Тогда мало кто думал о побочных эффектах и др. факторах. Но породило целое направление, существующее до сих пор – это поиск универсального лекарства – «волшебной пули».

Чтобы не идти по второму кругу, я предлагаю вернуться к моему предложению и образную пулю заменить реальной микропулей или стрелой (копьем) в виде трубчатой иглы.

Нет возражений и против того, чтобы стволовые клетки сделать способными перемещаться по организму, находить раковые опухоли и уничтожать их. Но перемещение возможно при помощи крови, и пока нет уверенности, что кровь не очистится от этих стволовых клеток. Важнее определить первоисточник и не допустить деления раковых клеток.

Кроме того, профессор Ян Макензи (Лондон) отыскал стволовые клетки самого рака, причем двух типов, один из которых двигающийся и даже после излечения больного, могущий привести к рецедиву опухоли. Для меня это еще один повод настаивать на уничтожении опухоли.

С некоторыми видами рака помогает бороться «новая кровь», вернее, донорская кровь лишь повышает возможность (но не дает гарантии), однако, этим занимаются израильские ученые.

А теперь о тех, кто, считая, что пока неизвестно откуда берется раковая опухоль, считают, все же, что рост злокачественных клеток вызывают канцерогены: химические вещества, ультрафиолетовые лучи, неправильное питание, вредные привычки, обычная пыль, шум, электромагнитные поля и т.д. Они просто призывают чаще обследоваться, укреплять иммунитет...

Далее, бегло напомню о разных лечебных средствах, которые пришли на ум или были на ком-то опробованы, или опираются на здравый смысл. Спорт, контроль за весом, здоровая пища, запрет на алкоголь и курение. Рак мозга будут лечить ядом желтого израильского скорпиона (к протеину яда добавляется радиоактивный изотоп – йод-131 и вводится в кровоток путем инъекции). Для лечения рака толстой кишки канадские ученые предлагают препарат, регулирующий стволовые клетки. Густая растительность на лице, то есть борода и усы блокируют от 50 до 95% ультрафиолетовые лучи, защищая от рака кожи в этих зарослях. На рак легких влияет уровень эстрогена. Зеленый чай может уменьшить риск некоторых раковых заболеваний, например, лимфатической системы. В США предлагают биоинженерный диск под кожу руки, и несущий информацию о том, какие раковые клетки должны быть уничтожены иммунной системой. Также предлагается использовать наномагниты, поле которых создает «магнитный вихрь», который, взаимодействуя с внешним переменным полем приволит к гибели раковых клеток (пока это очень сырой лабораторный метод). Вакцина от рака шейки матки (одобрена ВОЗ). Физкультура против рака простаты и кишки. Антитела способны уничтожать раковые клетки. Чеснок уменьшает вероятность рака аж на 66% (интересно, как определена такая точность) применительно к раку кишечника, 54%к поджелудочной железе, 52% – к желудку и 50% – к пищеводу; и против опухоли мозга – глиобластомы. Биохимик из Барселоны Рауль Мендес якобы открыл один из «главных выключателей» рака – группу белков, которые влияют на опухоли и мучится мыслью: «Если будет получен препарат, способный ингибировать эти белки, то откроется новый путь к новому поколению противораковых лекарств, которые возможно помогут...». Технологический Институт Джорджии рекомендует натравить рак против рака, заманить клетки в токсичные зоны, где с ними проще справиться; имеется в виду использовать нановолокна, к которым легко присоединятся раковые клетки и легко передвигаться в заданном направлении (для меня это похоже на игру в кошки – мышки). Но метод называется «раковым монорельсом», при помощи которого раковые клетки мигрируют в те участки тела, где с ними легче и безопаснее бороться. Вино плюс аспирин убивают рак желудка и кишечника. Противогрибковое средство Итраконазол на 24% уменьшает распространение рака кожи (но в отдельных случаях его применение может привести к сердечной и почечной недостаточности). Австралийцы в борьбе с раком яичников, разработали препарат,

тормозящий прогрессирование рака, оттягивая клетки рака друг от друга, но пока не поняли как это происходит. Противораковая пища уменьшает риск заболевания. Замечу, что тут реклама доходит до абсурда. Например, в Фейсбуке была картинка, на которой утверждалось, что фрукт в «10 000 раз эффективнее химиотерапии» (вместо буквы и следовало поставить е, но это тоже никого не смутило и картинка была показана 60 000 раз). А пропагандировался фрукт аннона и призывалось выращивать его на своих огородах. Но этот фрукт не лечит рак. Некоторые продукты (соль, мясо, колбасы, спиртное), а также лишний вес являются факторами риска, а другие помогают в борьбе с раком. Но, даже если человек ел здоровую пищу всю жизнь, нет гарантии, что он не заболеет. Противораковая и любая другая диета – откровенная ложь и вред. Они подхвачены СМИ, медиками, другими спецами в коммерческих, конкурентных, лженаучных целях. Оливковое масло против рака груди, болезней сердца, повышенного давления и инсульта (но пока это до конца не выяснено с точки зрения побочных эффектов и находится в стадии предположений). Кофеин для иммунитета против рака поджелудочной железы, шеи и головы (идут клинические испытания). Поливитамины при ежедневном их принятии на 8% уменьшают вероятность болезни рака (считаю это тоже рекламой, любые витамины в достаточном количестве дают грамотно сбалансированные продукты питания). Рыбий жир спасает от рака в полости рта и на коже, а также в разных органах (я бы не возводил его и другие продукты в ранг спасателей, ограничившись ролью возможных помощников). Здоровый сон способствует торможению развития раковых опухолей (утверждают специалисты из Университета Чикаго).

Брокколи с приправами – спасение о рака. Хрен и васаби содержат энзим миросиназа (утверждают диетологи из Иллинойса). А из Питстбурга вещают, что брокколи и антималярийный препарат хлорохин против рака простаты (испытывается на мышах).

Ученые из Лондона установили, что лекарства из группы ингибиторов срабатывали в половине случаев в борьбе с немелоклеточным раком и агитируют за выход лекарств на рынок.

Ученые из Иллинойса ведут лабораторные изыскания по торможению работы энзима. Используются сельдерей, артишоки, травы, включая оригано, которые содержат флавоноиды, убивающие клетки рака поджелудочной железы.

Кофе – против рака кожи, простаты, печени, рака груди, яичников, полости рта (особо важно для курильщиков), кишечника, особенно хорошо действует на тех, кто занимается физическими упражнениями и правильно питается. Благотворно действует как защита от инсульта и Альцгеймера. Я не привожу цифры и фамилии, но ряд ученых утверждают, что испытано на десятках тысяч человек и получен положительный результат.

Зеленый чай, чай и кофе, чай с ромашкой выполняет те же функции и, например, Каттеш Катти из университета Миссури относит его к основе в противораковой терапии.

Ученые Великобритании и Северной Каролины считают, что ежедневное потребление яиц служит профилактикой рака молочной железы, благодаря содержанию холина в яйцах, что также благотворно влияет на мозговую и нервную деятельность, улучшает память, сердечную деятельность и метаболизм. Важно для беременных и кормящих матерей, оказывая влияние на формирование плода. Рекомендуют не менее двух яиц в день. В Шотландии, где была клонирована овца Долли, в течение 15 лет даже получили пять поколений генетически модифицированных кур (около 500 штук) для медицинских целей (для создания и удешевления лекарств). Несколько лет потребуется на создание и испытания лекарств.

Замечу, что немало мнений против такого ежедневного потребления яиц, и считают нормой пару дней в неделю и приводят свои аргументы. Я тоже считаю, что одна и та же пища каждый день, что называется, просто приедается и хочется вкусить какой-нибудь другой гадости. Правда, – приветствую тех, кто разнообразит приготовление яичницы разными мясными, овощными и другими добавками, включая специи. Следует учесть, что жареные и вареные яйца многое теряют, потому полезно пить сырые.

Сотрудники национального онкоинститута США , считают, что американки азиатского происхождения, которые начали с детства есть сою, реже болеют раком молочной железы. Ученые пока не могут объяснить механизм действия сои. А пока они гадают, ученые Северо-Западного Университета из сои выделили гинистеин, который, как они считают, предотвращает распространение раковых клеток простаты в остальные органы. Кроме того (это подтверждают уже другие ученые), в сое есть много биологически активных веществ, в частности, изофлавонов, которые, блокируя эстрогены, могут быть тормозом по отношению к раковым клеткам. Они являются растительными эстрогенами, благотворно влияющими на гармональный баланс женщин. Пока не ясно взаимодействие сои с другими продуктами. Опять же, эксперименты над грызунами доказали, что соевый пептид луназин значительно уменьшает метастазирование при раке кишечника. Это ж надо, – грызунам вводили человеческие клетки рака кишечника, а потом вводили пептид!?

Ученые Университета Вандербилта (США) также подтвердили, что продукты из сои благотворно влияют на женщин, перенесших рак груди. Кроме того установили, что ежедневный прием 11 граммов соевых продуктов, снижает риск смерти и рецидивов заболевания у больных.

Доктор Чопра из Университета Портсмута в термически обработанных помидорах обнаружил вещество (ликопин), замедляющее рост и даже убивающее клетки рака. Исследования американских медиков показали, что потребление помидоров «отпугивает» рак. У обследованных 48 000 мужчин риск заболевания злокачественной опухолью простаты снизился на 21 % после того, как их меню обогатилось употреблением дважды в день свежих помидоров, томатного сока или пиццы с помидорами.

Регулярное потребление помидоров снижает рак предстательной железы (к такому выводу пришли в Гарварде, Бостон). За несколько лет было продиагностировано 2481 человек. В штате Индиана выведен новый сорт помидоров в целях более эффективной борьбы с раком.

Считаю, что это правильно, хотя было бы достаточно просто выращивать нормальные помидоры без издевательства над ними, ведущими к тому, что они не имеют запаха, безвкусны, резинообразные при жевании...

Сотрудники из Калифорнии пришли к выводу, что грецкие орехи могут предотвращать рак предстательной железы, уменьшить риск рака простаты, полезны в борьбе с уже имеющейся опухолью, обладают совокупностью полезных составляющих. А в Университете Маршалла считают, что ореховаяя диета помогает снизить рак молочной железы в два раза, но у мышей и на этой основе женщинам рекомендовано ежедневно потреблять 50-55 г. грецких орехов. Орехи также богаты растительными жирами из полиненасыщенных жирных кислот, что позволяет снизить уровень холестерина и улучшить состояние сосудов. Но помните – -это все же жиры. Орехи очень калорийны, и для желающих похудеть – не лучший вариант, так как в 100 гр. орехов содержится 60 гр. жиров.

Чеснок и лук против рака легких. В Австралии установили, что если есть чеснок два раза в неделю, то риск заболеть раком сокращается наполовину, даже у курильщиков он падал на 30%. Это также отличное средство от простуды, больничных бактерий и малярии. Он – и превентивное средство. Кулинарная обработка снижает лечебную ценность. Я рекомендую жевать чеснок и лук свежим и не обращать внимание на запахи, от которых можно избавиться путем чистки рта, при помощи полосканий чаем, сосанием мятных конфет, жвачек и т.д. Китайцы редко болеют раком простаты, но много употребляют чеснока и лука разных видов. Зеленый лук в больших количествах снижает риск рака простаты на 70%, а чеснок – на 53% (доказано на 471 жителе Шанхая). Рекомендуется съедать одну головку чеснока в день. Но тут мнения разделились, – западная школа считает, что достаточно двух зубцов в день. Что я и делаю плюс 3-5 штук зеленого лука. Полезны и зеленые стебли чеснока.

Израильтяне лечат рак чесноком. Это древнее средство. Оно безвредно, часто служит приправой для придания вкуса борщам, колбасам, салу и т.д. Тем не менее ведутся работы по

определению методов доставки аллицина к разным клеткам, адаптируя его к человеческому организму (пока же, опыты ведутся все на тех же мышах).

Овощи и фрукты синего и фиолетового цвета защищают от рака толстой кишки, а грамотный подбор продуктов способен предотвратить рак груди (полагают ученые США). В частности, это редиска и черная морковь, замедляющие рост раковых клеток на 50-80%. Наибольшей активностью обладают пигменты фиолетовой кукурузы, черники и черноплодной рябины (аронии). Они даже уничтожают примерно 20% раковых клеток. После испытаний на мышах, выводы переносят на людей, полагая, что со временем получат соответствующие лекарства. А пока советуют женщинам выпивать по стакану натурального виноградного сока ежедневно.

Своим чудесным свойствам овощи обязаны ретиноевой кислоте – производному витамина А. Она влияет на рост клеток, их размножение и выживание, подавляя рост опухолей (считает сотрудница ракового центра Фокс Чейзи Сандра Фернандеа). Ученые выяснили, что питательное вещество, содержащееся в моркови и сладком картофеле, может помочь справиться с раком груди. А упомянутая кислота – может стать неплохим средством профилактики рака. К противораковым ученые Университета Джона Хопкинса отнесли и «морковь смерти», которая ядовита для животных. Но тапсия гарганская (так называется это растение) способна убивать раковые клетки. Онколог Самуэль Денмид с коллегами потратили 15 лет на создание аналога тапсигаргина – активного вещества в растении, убивающего раковые клетки, находящиеся в спящем состоянии. Испытания на животных выглядят многообещающе.

Морские водоросли как лекарство от рака, в частности, для лечения кишечника предлагает профессор Хенрик Луеш из Университета Флориды. Обнаруженный в сине-зеленых водорослях ларгазол, и основанные на нем препараты показали высокую эффективность. Океан является огромнейшей кладовой различных лекарств, которые пока не научились извлекать. Пока против рака одобрены лишь два лекарства.

Лекарство, сделанное на основе морской губки, способно бороться с запущенными стадиями рака груди и заметно продлить жизнь пациентам. Речь идет о препарате Ерибулин. Его прописывают тем больным, которым все остальные методы лечения уже не помогают. Клинические исследования проведены на 750 пациентах. Выживаемость пациенток удалось улучшить на 23%.

Регулярное потребление рыбных блюд помогает в лечении сердечных недугов. У тех, кто потреблял рыбу хотя бы дважды в неделю, смертность оказалась на 30% ниже. В США проведено исследование, в котором участвовало около 2 000 служащих одной из компаний. Из тех, кто 30 лет регулярно ел блюда из рыбы, смертность от сердечных приступов была на 42% ниже. Но механизм процесса остался невыясненным. Употребление рыбы два-три раза в месяц снижает риск возникновения инсультов. Любой морепродукт приносит какой-то эффект. Английские ученые выяснили, что рыба помогает при депрессиях, аутизме и др. болезнях. А испанские онкологи пришли к выводу, что два рыбных дня в неделю на 30-50% уменьшают риск развития рака пищевода, желудка и кишечника. Это объясняется и тем, что любители рыбы ведут более здоровый образ жизни. А помните, в СССР был один рыбный день в неделю, и рыба была качественной и в разы дешевле нынешней и абы какой. Выяснено также, что потребление рыбы во время беременности снижает риск преждевременных родов в три раза. Почему? Рыба умеет молчать о своих секретах, видимо потому ученые пока их не могут распознать.

Даже аквариумные рыбки (в частности, Данио рерио) могут помочь в создании лекарста от агрессивной формы рака кожи – меланомы (Индия).

Льняное масло помогает в лечении рака, а если во время загара смазывать им кожу, снижается риск образования опухолей, да и кожа станет мягкой и гладкой. Кроме того, это профилактическое средство против рака желудка.

Британские ученые создали дешевую добавку из суперпродуктов (косточки граната, зеленый чай, куркума, брокколи) против рака простаты. Ежедневный двухразовый прием дает эффект 63%. Название средства Pomi-T.

Ученые Женевского госпиталя 11 лет наблюдали за 15 000 мужчинами, давая им ежедневно мультивитамины. Эффект около 12%. Но ученые так и не поняли как работают эти витамины.

Полагаю, что эти, так называемые наблюдения над таким большим количеством пациентов, сводилось к простому назначению витаминов без каких-либо исследований, а в расчете на статистику.

Ученые Университета Калифорнии провели исследование аж в 111 странах и выяснили, что 85% случаев заболевания раком легких связаны с курением (умирает более миллиона человек). Витамин D в сочетании с кальцием образует вещество, похожее на клей, соединяющий клетки и приостанавливающий их разделение, то есть, замедляющий образование опухолей. При этом рекомендуется лишь умеренное солнечное облучение. Витамин якобы вдвое способен снизить вероятность развития рака груди, яичников, прямой кишки и др. Но благотворительные организации отнеслись к этому с осторожностью, опасаясь высоких доз, могущих нанести вред печени и почкам.

Если обработать клетки рака мозга витамином С и таким образом подготовить их к лучевой терапии, то это ускорит их гибель (Университет Отаго – эксперименты над животными).

Ученые Северо-Западного Гарвардского университета тоже анализировали действие витамина D и пришли к выводу, что ежедневный прием 400 международных единиц витамина снижает риск рака поджелудочной железы на 43%, при приеме 150 единиц – на 22%. Свыше 400 единиц эффекта не дает, что противоречит утверждениям калифорнийских ученых, которые утверждали, что 1000 единиц может снизить вероятность заболевания прямой кишки на 50%, а раком груди и яичников – на 30%.

Разумеется, разногласия можно списать на разные органы, но тогда это некачественное исследование, вернее 63 исследования, в которых заметили эффект действия витамина на одни органы, не заметив влияния на другие.

Еще раз (и это я отмечал в других своих книгах) выражаю большую осторожность в доверии к американским, английским и многим другим исследователям, так как убедился не только в различии в мнениях, но и в неумении составить элементарные опроссники, отсутствии хороших методик, неумении оперировать выборками, принятии домыслов и предположений за результаты исследований и т.д.

Например, можно себе представить как собирали материалы на более чем 540 000 человек из 10 стран Западной Европы 6 лет, когда испытуемые принимали этот «солнечный» витамин и заполняли анкеты, описывая свое питание и образ жизни, потом еще на протяжении нескольких лет за ними еще велось наблюдение, но уже только за 1 248 с диагнозом рака кишечника и сравнивали с таким же количеством здоровых людей. Вывод – те, кто принимал самую высокую дозу витамина, заболевали на 40% реже. Тут первая половина исследования вообще абсурдна, даже с точки зрения обработки анкет. Кроме того, не описание, а четкие ответы на четкие же вопросы должно иметь место.

В штате Мэриленд изучали влияние витамина С (на мышах) через инъекции. Пришли к выводу, что прием витамина в таблетках или продуктах питания эффекта не дает, а даже затрудняет лечение рака, так как избыток витамина разрушается в организме, снижает эффективность химиотерапии и лучевой терапии. Что касается инъекций, то их безопасность еще надо проверить на людях. Судите сами как это согласуется с упомянутыми опытами (тоже на мышах) в Университете Отаго.

Ученые Техаса занимались влиянием витамина Е на рак легкого, но расписались в сложности и ряде ограничений в исследовании и сочли, что результаты их исследования годны как дополнительные эпидемологические для других исследований (по крайней мере, – честно).

Высокое диетическое потребление витамина К против рака легкого и предстательной железы (США и Германия – аж на 24 340 пациентах, но в отношении рака груди, прямой кишки, предстательной железы и легкого), снижает вероятность смерти на 28%. Но когда типы рака были

оценены каждый в отдельности, то никакой явной связи между формой и витамином не было обнаружено, и ограничились тем, что витамин влияет лишь 0,4-0,8%. Оценка велась на основе информации о предпочтениях в еде, о которых сообщали участники эксперимента.

Это очередное свидетельство неумения организовать эксперимент.

Медицинская школа Норвич утверждает, что продукты питаня, богатые антиоксидантами вроде витамина Е, С и селена позитивно сказываются в борьбе с раком поджелудочной железы. Анализировалось 23 500 человек 10 лет, и была контрольная группа в 4 000 человек. Люди потреблявшие много селена на 50% реже заболевали раком. Наличие большого количества в рационе давало 67% защиту (БАДы не принимались). Так появился список продуктов питания, спасающих от рака (туда вошли цитрусовые, красные ягоды, красный и зеленый сладкий перец, растительные масла, орехи, семечки, яичный желток, рыба, мясо, злаковые).

Но, вот проблема, – ряд независимых исследований говорит о том, что большая концентрация селена и витамина Е, наоборот, вызывает рак!

Другие исследования подтверждают, что якобы против рака молочной железы работают злаки, против рака легких – зеленый салат, против рака молочной железы, печени и толстой кишки, лейкемии у детей. Но для людей с проблемами почек, гиперчувствительностью или диабетом, сок может вызвать симптомы отравления, гиперкалиемию, пищевую аллергию и вспышку бактериального заболевания, развитие дисбаланса окислительного статуса.

Против рака рекомендуют шампиньоны, марихуану, экстракт виноградных косточек, яблоки (кожура и экстракт яблок Гала), препарат из крокуса, экстракт шлемника, китайская мята, ежевика, кресс-салат, грейпфрутовый сок, овощи, апельсины, зеленый чай, экстракт тмина, пицца, мелисса, маслины, экстракт конопли, ягоды, ботва съедобных овощей, гранатовый сок, экстракт омелы, вино, куркумин, йогурт, виноград, варенья, джемы, желе с чаем со ссылкой на пектин (я сомневаюсь, что в вареньях после столь длителной тепловой обработки от пектина остается что-либо, и потому рекомендую есть свежие или сухие абрикосы, сливы, яблоки..., да и те, кто рекомендуют варенье и джемы, сами не уверены в их положительном действии, кроме того в них много сахара); новый сорт черной малины, клетчатка, яд пауков и скорпионов, черная смородина, жир (стволовые клетки из жировой ткани, соединенные с «суицидальными генами»), спирт (620 грамм в месяц), травяной напиток матэ, персики, шпинат, льняные семечки, брокколи, ладан, лекарство из одуванчиков, специи орегано, жвачка, гигантский чертополох, дикий перец, пырей ползучий, тропические растения, приправы (кукурма, китайский имбирь, розмарин к жареному на огне мясу), японская кухня (много риса, рыбы, овощей, немного мяса и животных жиров, японский суп мисо), пищевая сода (на нее исследование ученые Университета Аризоны получили грант в 2 млн долл. как на средство против рака груди); пчелиные лекарства (раствор меда и прополиса – испытано на животных в Хорватии); упоминавшиеся помидоры, лук и чеснок, оливковое масло...

За каждым из названных продуктов стоят исследования ученых из разных научных центров, которые приводят разные проценты эффективности. Многие рекомендации сомнительны, но по США можно согласиться с тем, что их пищевая привычка наедаться суррогатной пищей, дешевым мясом в немыслимых размерах и количестве, часто на ходу (и в транспорте), ведет к ожирению и болезням. Они не просвещены о том, что овощи и фрукты могут сдерживать образование метастазов. Правда, тут я еще раз хочу подчеркнуть, что те овощи и фрукты, которыми через год хранения еще можно забивать гвозди, без запаха и вкуса, обработанные для длительного хранения или выращенные с гемодобавками, скорее вредны, чем полезны. Это относится и к мясу животных, выращенных с этими же добавками.

Немало доказательств, что пищевые добавки и, в частности, фолиевая кислота, витамин D, не снижают риск рака. Они могут вредить другим тканям. Ряд ученых предлагают исключить из питания сахар, белые булочки, всю выпечку из магазина, белый рис, сильно проваренные макароны, картофель (особенно пюре), кукурузные и другие виды хрустящих хлопьев, варенье,

сиропы, джемы, газировки, промышленные соки, алкоголь, маргарин, гидрогенезированные жиры, промышленные модлочные продукты (от коров, которые питались кукурузой и соей), картофель фри, чипсы, пицца, хот-доги и фастфуд вообще, красное мясо, кожа птицы, яйца (если кур, свиней и коров растили на кукурузе, сое, кололи гормонами и антибиотиками), кожура магазинных овощей и фруктов (в ней накапливаются пестициды), вода из-под крана и пластиковых бутылок.

Они рекомендуют налегать на кокосовый сахар, акациевый мед, сироп агавы, продукты из смешанных злаков и муки грубого помола, хлеб ржаной, темный рис и басмати, овес, ячмень гречка, семена льна, чечевица, фасоль, батат (сладкий картофель), мюсли, овсянка, свежие ягоды, домашний лимонад, чай с чебрецом и цедрой цитрусовых, красное вино (бокал в день), оливковое масло, льняное масло, натуральные молочные продукты (животные питались травой), оливки, помидоры, черри, овощи, рыба (не крупная), экологичное мясо и яйца (животных не кололи гормонами), очищенные от кожуры овощи и фрукты, минеральная вода в стеклянных бутылках...

Есть и те, кто предлагает уморить рак голодом.

Как тут разобраться человеку, далекому от науки.

Во-первых, ученые забывают о том, что все в этом мире индивидуально.

Во-вторых, во всем нужна мера.

В-третьих, приоритет за продуктими того региона, где человек родился и живет.

В-четвертых, видели ли вы, чтобы производитель продукта указывал на этикетке чем он кормил скотину, птицу.

В-пятых, белый рис выращивают, белые булочки пекут, картофельные пюре и фри делают, воду из крана пьют, выпечку из магазина берут, в пластиковых бутылках тоже. Дело в том, что миллионы людей, беря тот или иной продукт, не думают о раке; миллионы людей не умеют сами или не хотят готовить еду дома; миллионы людей не имеют даже воды из крана и используют речную, озерную, из льда и снега и не имеют возможности пить минеральную, да еще и из бутылок из стекла, так как производителям выгоднее (дешевле) пластик и они не заботятся о здоровье людей, а больше думают о прибылях и часто минералка – это подделка с ароматическими и вкусовыми прибавками. Миллионы людей живут впроголодь и не имеют доступа к некоторым из продуктов.

Ученые не должны забывать, что вреден не картофель фри, а то что он готовится массово в одном и том же масле.

Что касается любых соков, то их рекомендую пить только свежевыжатые и сразу. Все, что в бутылках, да еще и в пластиковых, – не годится даже здоровым людям. О вреде газировки я уже писал.

Ячмень и бобовые чреваты образованием большого количества газов.

О меде см. отдельный параграф.

Выпечка тоже действует индивидуально. Я, например, всегда предпочитал белый хлеб в его разнообразии, фри (и картофель в разном виде), кукурузные изделия, а гречневая каша и макароны по-флотски – несколько лет подряд были обязательными в меню столовой морского училища..., не растолстел и был здоров до 70 лет. И лишь потом подхватил вирусную проблему с почками.

Однако, продолжу далее речь об изысках ученых.

Лекарствами против рака могут выступать прогулки, средства, содержащие платину и серебро, грудное вскармливание младенцев, музыкальная терапия, виагра, монашеский образ жизни, видеоигры, глюкоза, тонкая талия, фолиевая кислота, пауки (яд), мухи, браслет от рака кожи (демонстрирующий опасность загара), выделения лягушек (якобы вылечивает аж 70% смертельно больных и помогает в ряде других болезней), семья (психологически поддерживающий фактор с эффектом в 18%), массаж, споры ботулизма, кислород, звук, колокольный звон, антибиотики, регулярная уборка в квартире, медузы (для диагностики), аспирин против рака груди, кишечни-

ка; рентген, аскорбинка, кальций, простуда, ультразвук, общение с другими людьми (психологический аспект), искусственные красители (далеко не всем больным). Из этого перечня тоже видно, что яды, кислоты, споры, простуда требуют особой осторожности, а антибиотики дают побочный эффект. Рентген ограничен, колокольный звон тоже (хотя можно купить маленькие колокольчики и приспособить их звонить, пока не надоест. Все это тоже довольно спорно.

Двигаемся дальше по научным изыскам.

Попытку заставить вывести из строя, самоуничтожится раковую клетку пытаются ученые Стэнфордского университета (Калифорния) – препараты используются на мышах.

Лечением меланомы (рака кожи) созданным лекарством (Калифорния). Меня поражают нерадостные результаты: из 675 человек, принимавших препарат зелбораф, через 8 месяцев остались живы 77%, тогда как при традиционном лечении – 64%, то есть, эффект – 13%.

Вакцины повышенной эффективности используют в Массачусетском Технологическом институте. Но их методика не позволяет точно доставить вакцину в конкретное место, а утечки ведут к побочным эффектам.

В Технологическом университете Кливленда заняты строительством персонального каркаса для восстановления тканей после хирургической операции. Но для этого надо брать ткань из другой части тела, что ведет к образованию шрамов, кровопотерям, использованию анестезии на 5-10 часов. Требуется сканирование груди и программное создание второй груди.

Австралийские ученые хотят при помощи препарата заставить клетки меланомы голодать, то есть заблокировать всасывание глутаминовой кислоты (топливо раковых клеток). Препарат не скоро появится на рынке.

Британские ученые выявили 21 характерный сценарий мутаций, что и предлагают положить в основу новейших методов лечения. Но так как большинство причин опухолевых болезней все еще неизвестны, то неясны и методы лечения.

На симпозиуме в Орландо был представлен некий препарат S-1, испытанный на 1059 пациентах и показавший, что риск рецидивов на 38% меньше, чем у подвергнутых хирургическому вмешательству. В Японии он применяется для лечения опухолей желудка, кишечника, головы, шеи, молочной и поджелудочной желез, и легких. В Европе он в стадии клинических испытаний.

В университете Лидса и Институте раковых исследований создали реовирусы (вирусы – шпионы), которые передвигаются, используя кровяные клетки. Ученые опасаются, что иммунитет станет бороться с ними, кроме того, у детей они иногда провоцируют простуду и расстройство желудка. А испытания на животных показали, что скорее всего, вирус не выживет в крови.

Исследователи из университета Ольстера (Ньютаунебби) пожелали при помощи рентгеновского излучения «мобилизовать» гены на борьбу с раковыми опухолями. В частности, это воздействие на уровень двуокиси азота.

Авастин применяется для лечения рака яичников, которым страдают около 200 000 женщин и ежегодно умирают 125 000. Авастин – это антитело, вмешивающееся в работу фактора роста в раковых клетках. Он позволял продлить время стабильности рака до 36 месяцев в сравнении с обычной практикой 28 месяцев. Но Американское Управление по продовольствию и медикаментам запретило использовать Авастин из-за серьезных побочных эффектов, которых только серьезных (типа инсультов, сердечных приступов) более 25.

Электрическая игла (раскаленная) убивает активные клетки /Бристольский институт урологии, профессор Радж Персад).

Я приветствую этот метод, и он близок к моим предложениям. Тут важно, чтобы нагрев был только кончика иглы. Считаю этот метод весьма перспективным.

Ученые из Мэриленда пытаются на добровольцах помочь иммунной системе справиться с болезнью. Отобрано 13 добровольцев, которым оставалось жить считанные месяцы. 10 из них клеточные вливания помогли продержаться до 2 лет.

Сомнительный успех и трудоемкий.

В Медицинском центре Университета Лойла заняты выживаемостью пациентов с меланомой (которая составляет 15-20%), если рак проник в другие органы. Пока вакцина находится в стадии определения ее безопасности, определении оптимальной дозы, так что пока рано говорить об эффективности.

Врачи из Каролинского института предлагают избавляться от рака груди путем нагрева током до температуры около 90 градусов, таким образом, «сваривать» раковые клетки. Методика названа «Преференциальная радиочастотная абляция», и она позволяет убить рак в течение 10 минут, используя местную анастезию. Но это пока применимо к опухолям не более 2 сантиметров. Авторы не указывают, как удаляются погибшие клетки опухоли. И мне не нравится, что требуется анестезия. Хотя метод интересен и можно его рекомендовать, пока не будут разработаны более эффективные методы.

За хирургическое удаление рака простаты ратуют ученые Женевского университета (Швейцария).

Но даже на себе испытав, знаю, что это совсем не лучший метод и я сглупил, что повелся на него. Дело в том, что это связано с анастезией, могущей оказаться смертельной. Кроме того это ведет к проблемам с мочеиспусканием и секса. Оставляет небольшие, но швы. Если точно определено, что опухоль не раковая, то лучше заниматься методом массажа.

Израильские ученые в поисках повышения качества плодов персиков неожиданно обнаружили, что препарат белка RnaseT2 останавливает развитие раковых клеток и не дает побочных эффектов. На этой основе предполагается создание лекарственного препарата.

«Волшебные пули» или крошечные ядерные ракеты, разработанные с помощью NASA предполагается использовать для разрушения раковых опухолей.

Процедура опасна, потребуются годы испытаний. Кроме того, нам известна точность военных ракет и снарядов, а тут речь идет о молекулах и клетках. Да и сложности такие не нужны.

Ученые из госуниверситета Мичигана предлагают пробиотики для стимуляции роста полезных бактерий, чтобы побороть бактериальные инфекции, грозящие раком. Испытания ведутся на грызунах.

Хирургия и наночастицы. Ученые Стэнфордского университета в Калифорнии правильно поняли, что оперируя раковую опухоль, удаляется и часть здоровых тканей вокруг опухолей. Если рак мозга, то это непозволительная роскошь – удалять здоровую часть мозга. Поэтому предложено использовать наночастицы из золота с особым покрытием, что позволяет четче видеть раковые клетки при МРТ и др. методах визуализации.

Ученым из Университета Брауна удалось создать полимерный имплант, не дающий вновь появляться раку груди.

Не приемлю операцию и имплант.

Еще раз обращаю внимание на вред химиотерапии. Она провоцирует определенный ответ в здоровых клетках, и результатом этой реакции у рака вырабатывается резистентность и терапия перестает работать при повторном возникновении онкологического заболевания. Протеин помогает раку противостоять лечению. С этим сталкивается 90% больных.

Тамоксифен широко применяется от рака груди. Препарат может замедлить развитие рака простаты, но лекарства, блокирующие выработку тестостерона, могут спровоцировать увеличение груди и боли.

Ученые гонконгского Политехнического университета разработали препарат BCA, содержащий ферменты, блокирубщие питание раковых клеток.

Физики-ядерщики в Новосибирске создали установку для нанесения точечных ударов по опухоли. Раковые опухоли, при этом ловят на живца в виде раствора бора. Метод пока в стадии разработки и испытаний.

В Нью-Йорке используют препарат PLX4032 дважды в день. У 64% пациентов наблюдалось улучшение (уменьшение опухолей на 30%. Для врача это кажется впечатляющим результатом.

Да, но в части того, что препарат препятствует клеткам безостановочно делиться. Доктор Чепмэн также подчеркнул, что химиотерапия, инъекции интерлейкина 2, хирургическое вмешательство оказались неэффективными (речь о меланоме). Планируется новая стадия исследований на 90 пациентах. Особо отмечу, что химиотерапия в 25% случаев ускорят смерть пациентов.

В. Козырев сообщил, что на базе одного из научных центров в Протвино разработан прибор, который излучает ионно-углеродный пучок, и им можно лечить раковую опухоль без хирургического вмешательства. Браво! Я всегда был уверен, что именно российские ученые впереди планеты всей и должны (обязаны) быть первыми в мире по методам лечения большинства заболеваний.

В Австралии нашли способ через микроскопические фрагменты бактерий доставлять лекарства для борьбы с опухолями. Предполагается, что метод позволит снизить дозировку лекарств и снизить побочные эффекты.

Над вакциной от рака работают российские ученые. Они докладывают, что тестирование прошло успешно, но вопрос упирается в финансирование, и и несовершенство законодательной базы по вопросу клеточной технологии (которого ученые ждут уже пять лет – на момент сообщения, а так как ныне 2017 г., то получается 9 лет).

Препараты от астмы ведут к риску рака простаты на 40% (утверждение австралийских ученых). Даже сама по себе астма провоцирует рак на 25%. Люди, использующие бронхолитические средства имеют больший риск развития болезни на 36%, а мужчины, применяющие стероиды или инъекции увеличивают риск до 70%.

Американские врачи из клиники «Майо» используют лазер, направляемый с помощью системы магнитного резонанса для уничтожения рака почек и печени. Размер опухоли должен быть не более 5 сантиметров. Процесс длится 2,5 минуты. В опухоль внедряется неметаллическая игла, включается лазер, доставляющий в опухоль световую энергию. Раковые клетки разрушаются за счет разогрева. Недостаток – пациент должен быть неподвижным, потому применяется анастезия.

Высокие температуры используют новосибирские медики. Называется метод «купание в кипятке». Перед погружением в горячую воду пациенту ставится капельница с веществами, препятствующими тепловому шоку, потом следует общий наркоз, через горло вводится комплект шлангов с температурными датчиками. Включается аппарат искусственной вентиляции легких, на шею надевается спасательный круг и пациент опускается в ванну. Как в джакузи, бурлящие струи омывают тело. Постепенно температуру повышают до 46 градусов. Организм, прогреваясь, начинает выделять биологически активные вещества, уничтожающие метастазы. Сеанс до 20 минут. Критическая точка определяется по энцефалограмме. Процедура проводится в стационаре и с подготовкой занимает неделю. Метод применяется в ряде клиник мира.

Его недостаток в работе на грани жизни и смерти. Метод сложен. Я бы отнес его к рискованно-вынужденным.

Исследователи из Медицинского института Говарда Хьюза (Сан-Диего) предложили флуоресцентную (зеленую) подсветку опухолей для облегчения работы хирургам. Для этого используются наночастицы и синтетические молекулы.

Ученые из британского университета Ноттингема предложили использовать лечебные свойства вещества, найденного в лесных грибах, но процесс требует определения заболеваний, поддающихся лечению, создания вакцин, а это длительный и, по-моему, уже бесперспективный метод.

Красноярские ученые усовершенствовали вакцину от рака, увеличив ее активность в сто раз.

Новое лекарство изобрели в Великобритании для лечения рака кожи.

Лекарство против метастазов получено в Университете Вашингтона.

Вакцина от рака создана в Испании.

Статины против рака предлагают использовать в США.

Пациентам с раком груди рекомендуют ингибиторы ароматазы (США).

Британские медики испытали вакцину против рака почки.

Датские фармацевты создали препарат против рака, который в сочетании с другими препаратами якобы дает эффект 90-100% в лечении неходжинской фолликулярной лимфы.

Экспериментальные таблетки компании Роше сократили опухоли рака кожи и эффективны при лечении прямой кишки и яичников.

В США создан препарат для лечения рака простаты. Это Абареликс (Пленаксис) и профилактическое вещество ликопен, уменьшающий размры опухолей. В Сан-Диего создано вещество, предотвращающее рак кожи.

В Англии испытывается вакцина против рака шейки матки.

В США испытывается вакцина против рака груди, щитовидки, крови, яичников и шейки матки.

В Германии предложен новый способ лечения рака кожи – радиоактивный крем, втираемый один раз.

Австрия предлагает новое средство борьбы с различными опухолями.

Для борьбы с раком груди, легких и кишечника (с эффектом 49%) предлагает Университет Штата Огайо. Это Ибупрофен.

В Великобртании создан препарат Афлиберцепт, «усыпляющий» раковые клетки.

Американский раковый центр исследует синтетический каннабиноид Дексанабинол применительно к раку мозга. Также вакцина против рака простаты, лекарство против рака легких (дает сокращение опухолей до 90%). В Пенсильвании получена вакцина, справляющаяся с раком груди на 85% (имеется в виду защита), но ведущая к недомоганию, болезненности, ознобу и головным болям. Доктор Энтони Рибас из Калифорнийского Университета рекомендует ежедневный прием двух таблеток Зелборафа для увеличения срока жизни с развитой формой рака кожи. От меланомы дерматолог из Флориды Кен Бир рекомендует препараты Траметиниб и Дабрафениб.

Национальная Медицинская библиотека США опубликовала более 1000 статей о пользе Фукоидана, обладающего иммуноукрепляющими, антикогаулянтными и антикомплементарными свойствами, а также способными снижать уровень холестерина в крови и улучшать работу желудка.

Медицинская школа университета Стэнфорда разрабатывает препарат, справляющийся со всеми видами раковых заболеваний. Действие основано на использовании внутренних резервов иммунной системы организма.

Профессор из Гарварда Пол Госс, на основе трехлетних испытаний назвал лекарство эффективным и безопасным. Это Аромасин против рака груди (курс 420 долларов).

В Университете Огайо получено лекарство, действующее на опухоли мозга. Это Сапозин С – диолеоил фосфатидилсерин.

В Королевском Университете Белфаста разработан новый способ лечения агрессивной и прогрессирующей формы рака предстательной железы. Но он предполагает совмещение химиотерапии с инъекциями двух доз радиоактивного химического вещества.

Сотрудники Университета Бирмингема предлагают таблетки «экстази» для воздействия на раковые клетки.

Британские врачи для профилактики рака груди предлагают использовать Моксифен, Ралоксифен, которые могут помочь 5-10% женщин. Если учесть, что болезнь ежегодно убивает только 12 000 британок, то это важное предложение. Сюда же можно отнести официально рекомендованный Тамоксифен.

Корейская компания ГемВак работает над созданием вакцины ТелоВак для лечения рака поджелудочной железы. Испытана на нескольких сотнях британцев. Может продлить жизнь на 1-2 года.

Сэр Дэвид Лейн, ведущий ученый британского Института исследования рака, полагает, что через 10-20 лет появится серия лекарств, которые радикально изменят подход в лечении рака.

Канадские специалисты разработали противораковое средство для борьбы с раком мочевого пузыря. Это Уроцидин.

Врачи из Сиднея ищут способ максимально точных диагнозов и применения новых «умных» лекарственных препаратов против рака. Лекарства уже успешно применялись против рака груди, меланомы, кишечника, легких. Они анализируют 238 мутаций в 19 генах.

Ученые из Йельского университета создали «умную бомбу» – лекарство, атакующее опухоли и одновременно активизирующее иммунную систему.

Компания Имматик Биотехнолоджис предлагает вакцину против рака почек.

FDA одобрило препарат Афинитор для лечения рака груди.

Для пожилых женщин с метастастатическим раком груди медцентр Университета Лойла рекомендует одновременный прием двух препаратов Анастрозол (Аримидекс) и Фулвестрант (Фазлодекс) – эффект 13%.

Группа исследователей из Абердинского университета обобщила материал, который с 1968 года накапливался в Королевском медколледже на основе данных, поступающих от 1400 лечащих врачей, чьи пациентки принимали противозачаточные таблетки, и сравнили материал с контрольной группой, оказалось, что таблетки снижают угрозу возникновения ракового заболевания.

В Университете Пенсильвании разработана вакцина, убивающая рак яичников за счет инициирования иммунной системы.

Американская химико-фармацевтическая корпорация Абботт Лабораториес в сотрудничестве с другой компанией обещают препарат АВТ–263 против различных форм рака. Смысл препарата – снижение потока питательных веществ к раковым клеткам.

Онкологи компании Вакси-Биотерапатикс и Телль-Авивского Университета разработали вакцину, способную «натренировать» тело на разрушение раковых клеток.

Профессор Ян Фрейзер с компанией Кордион подарил миру вакцину против рака шейки матки.

В США одобрена вакцина против рака матки. Гардасил и Кардасил допущены к продаже. Курс –три инъекции в течение полугода. Цена 360 долларов.

Ученые из Кливленда разработали вакцину, предотвращающую рак груди.

Японцы создают вакцину для уничтожения раковых клеток толстой кишки.

В Калифорнии создана вакцина, целью которой является продление жизни больным раком мозга.

Кубинские ученые провели клинические испытания вакцины против рака простаты.

В Национальном университете Мексики разработан препарат Кумарин (из экстракта дерева тонка). Рекомендован для испытания на пациентах, больных раком легких.

Сотрудники университета Макмастер считают, что химиотерапия ведет к потере волос, тошноте, анемии, а препарат Тиоридазин убивает рак, изменяя стволовые клетки, превращая их в неопасные, не затрагивая нормальные клетки.

В Техасском университете создана вакцина АЕ37, предотвращающая повторное развитие рака груди. Прошла успешное испытание.

В США доказано, что препараты от остеопороза спасают от рака груди. В частности, – это препарат «Зонта».

В Базельском университете пришли к выводу, что лекарство от диабета можно использовать против рака яичников на 40%. Это – Метформин.

А вот в Бергене лечили лимфому (рак белых кровяных клеток), а оказалось, что лекарства от рака лечит синдром хронической усталости (67%). Называется препарат Ритуксимаб.

Ученые Орегона и Бостона пришли к выводу, что лекарства фармацевтического гиганта Новартис излечивают некоторые редкие формы рака. В частности, это ST1571. Но имеет незначительные побочные эффекты.

Институт исследования рака Дана-Фарбер и др. медучреждения США предлагают для лечения рака простаты использовать двойной слепой метод, суть которого в применении лекарства с плацебо (пустышкой), о чем не догадывпается даже врач.

FDA разрешило к употреблению для лечения рака предстательной железы препарат Пленаксиз (Абареликс). Создает опасность аллергической реакции.

Британские специалисты разработали препарат, предотвращающий перерождение полипов кишечника в злокачественные опухоли.

Британская компания Оксфорд Биомедика создала вакцину ТоВакс против рака почки. Вакцина испытана на небольшом количестве пациентов, и дала обнадеживающие результаты.

Ученые Королевского Лондонского Колледжа предлагают препарат Олапариб для прицельного воздействия на раковые клетки груди и яичников.

Компания Астеллас полагает выйти на европейский рынок с препаратом Энзалутамид (ранее MDV3100), продлевающим жизнь на 5 месяцев, если рак уже распространился на другие органы от простаты.

Имперский колледж Лондона предлагает лекарство от рака легких PD173074.

Компания ImClone Systems предлагает препарат IMC-C225, останавливающий рост опухолей.

По этой группе предложений хочу заметить, что многие из создателей применяли такие характеристики, как «впервые», «уникальное», «совершенное», «настоящий прорыв», «многообещающее» и т. п. Но это, все те же таблетки и инъекции, эффект которых пока мал или не подтвержден должным образом, а также имеющих побочные эффекты. Многие ученые и врачи нацелены на медикаментозное лечение и, соответственно, на создание новых лекарств. Им даже в голову не приходит мысль, что без всего этого можно обойтись. Я могу их понять, – их этому учили, фармакомпании подкармливали и закрепляли веру в лекарства, а всякие сборы, как например, – в Орландо – это не что иное, как реклама лекарств и оплаченный отдых врачей, проталкивающих лекарства в практику лечения. Я опустил упоминание нескольких сотен лиц и учреждений, которые продолжают играть в заражение грызунов и их лечение, и рассуждающих о перспективах создания лекарств, их испытаниях на людях, а также предполагаемых эффектах. Все эти примеры я привожу для того, чтобы, пока еще при нынешнем положении дел, читатели знали, куда можно обратиться по вопросу лечения того или иного органа. Также надеюсь, что найдутся те, кто попытается объединить мировые успехи в лечении того или иного органа и на этой основе перейти к более совершенным методам лечения. Я против сложных и опасных экспериментов. Кроме того, хочу подчеркнуть, что нужны такие успехи, которые полностью излечивают от рака, а не дают больному лишь месяцы жизни. Многие не знают, а я видел массу больных раком и с некоторыми из них общался. Это ужасное зрелище, когда человек похож на скелет, обтянутый кожей или нормально выглядящий, но не рад жизни и желающий скорее уйти из этой жизни, чтобы не испытывать пыток как болезни, так и врачей, которые из добрых побуждений на пару месяцев продлевают эти пытки благодаря лекарствам. Мне думается, что нужен закон, в соответствии с которым и по желанию пациента, любые испытания, проводимые на животных, следует перевести на людей. Это в прогрессии (в разы) ускорит определение наиболее эффективных методов лечения и предупреждения болезней.

Но и это еще не все и хочу продолжить разговор о некоторых других направлениях борьбы с раком.

В Германии предлагают вирусы, провоцирующие рак и вытесняющие его, и это испытано на добровольцах.

Наконец-то я набрел на метод, близкий к мною рекомендуемому. В Мичиганском медицинском университете и Гарварде разработана технология SRS – микроскопия, которая позволяет с помощью лазерного луча отличать в мозге здоровые ткани от пораженных раком и ювелирно удалять микроскопические скопления злокачественных клеток. Но,... опять это делается на мышах.

Управление по продуктам и лекарствам США (FDA) разрешило в рамках клинических испытаний использовать «НаноНож» для рака предстательной железы.

Клейкие наносферы, способные разрушать раковые клетки а крови предлагают к использованию ученые Университета Корнелла.

Специалисты Медицинской школы Вашингтонского университета в Сент – Луисе сформировали наночастицы, обнаруживающие злокачественные клетки у... мышей.

Как видно, а США все ближе подходят к использованию нанотехнологий.

Британские хирурги считают, что проводят сверхбезопасные операции рака печени. Они используют радиоволны для прижигания тканей от потерь крови. Молодцы, но это все-таки операция в нынешнем ее представлении.

Американские ученые пытаются воздействовать на раковые клетки с помощью генной терапии, а французские – с помощью холода. Американский метод в стадии разработки на мышах и людях с использованием препарата Иресса.

Что касается холода, то метод предусматривает охлаждение раковых клеток с последующей обработкой лекарственными препаратами. Проводятся опыты над животными.

Я продолжаю удивляться, – уже понятно, что можно локально заморозить раковые клетки. Так зачем с ними возиться дальше, если их можно просто удалить?! Хотя и заморозка не лучший метод.

Одобрена (в США) технология радиотерапии рака груди.

Наконец-то появилось слово «нанороботь», но с прибавкой – плюс бактерия, как лекарство от рака. Испанцы предложили некий гибрид наноробота и жгутиковой бактерии. Не удалось испанцам создать нанороботов, способ обмениваться информацией по доставке лекарства к злокачественным опухолям.

Считаю, что они пошли по сложному пути. Помните, я предлагаю очень простую (через полую иглу) доставку любых убийц раковых клеток и в любой орган, и через нее же удаление того, что осталось от раковых клеток или растворение или посыл клеток, поедающих раковые...

Ученые Мельбурна предлагают лучевую терапию нивелировать нетоксичными наночастицами. Используются наночастицы висмута, что являяется альтернативой золотым наночастицам (значительно более дорогих – несколько тысяч долларов за грамм).

Исследователи из Белоруссии и США придумали как взрывать (выборочно) злокачественные клетки изнутри. Это делается при помощи золотых наномомбов. Принцип уже упоминался – это доставка антител к раковым клеткам. Облучение дает вспышки золота, что бы их можно было фиксировать на видео через микроскоп. Но это пока лишь диагностика, далее требуется лазер для уничтожения помеченных клеток. И тут ученые надеятся на железные и углеродные нанобомбы.

Когда российские ученые пришли к выводу, что разработали технологию доставки лекарств прямо в раковую клетку, и это позволит повысить эффективность терапии более чем в 1000 раз, то это тоже вызывает удивление. Ведь, достигнув такой точности, надо слово терапия заменить на слова полное уничтожение. Лекарство будут доставлять нанотранспортеры, пущенные, как я понял в вольное брожение по организму пока... грызунов. Пока достигнут только эффект торможения роста опухоли и гарантирована выживаемость на 75%.

Доктор Хелен Маккарти (Королевский Университет Белфаста) разработала метод адресной доставки яда в раковые клетки. Ген выступает в роли таблетки, вырабатывающей ядовитую окись азота. Когда ген внедряют в ДНК клетки, начинается производство окиси и наступает смерть новообразования. В качестве курьера выступает искусственно созданный протеин, могущий внедряться в любые виды клеток или биохимических соединений.

В Университете Огайо предлагают использовать низкоэнергетические электроны тяжелых металлов. Наночастицы этих металлов вводятся в опухоль и применяют небольшую долю рентгеновских лучей в узком диапазоне частот, что позволяет получить до 20 низкоэнергетических электронов, способных убить рак.

Британские ученые создали метод включения в организм натуральных средств подавления рака. Речь о специальных защитных генах, не дающих развиваться опухоли.

Исследователи Ноттингемского университета открыли метод превращения раковых клеток в доброкачественные. Тут в основе стоит реактивация природных генов. Размер опухоли уменьшаться не будет, а распространение будет тормозиться.

Разными учреждениями и учеными предлагаются сенсорные чипы, импланты, электрические импульсы, холодную плазму (ионизированный газ), фототермальную терапию (введение наночастиц с их нагревом), наноиплатат против рака груди, магнитное поле с использованием наночастиц железа и антител, использование антител, имеющихся только в крови акул, использование генетического «мусора» (мутации геномной «темной материи»), использование антиоксидантов, белков (стимулирующих имунный ответ атаке рака, травяные смеси по рецепту Аюрведы, генетически модифицированные вирусы герпеса, принуждение к работе антиракового гена, антракс, статины, сибирская язва, генетическое изменение аденовируса и его внедрение в гормон релаксин, вирусы оспы, простуды, реовирусы и др., эстрогены, различные соединения, способные убить раковые клетки, стволовые клетки, использование одной смертельной болезни против другой через спецпрогонку крови, удаление Т–клетки, заражение измененной формой ВИЧ, и внедрение генов распознания рака, возвращение крови в организм, мигрень и корь против рака, морские бактерии, фотопрепараты, наночастицы с пчелиным ядом, агент из листьев тропического нима, то же из коры пробкового дерева, использование вещества кукурбитурил, подавление работы генов PAX, лекарственные травы (в соответствии с китайской медициной) и т. п. и т.д.

Многое из перечисленного малоэффективно, испытывается на грызунах, весьма сложно. Что касается китайских методов, то тут (как уже упоминалось, имеет место принципиальный спор с западной лекарственной медициной, замешанной на колоссальных прибылях фармакомпаний, невозможности запатентовать травы, игнорирование западниками дешевых средств лечения, простота (не надо возиться ни с чем, выписал рецепт и до свидания). Кроме того, китайская медицина направлена на предупреждение, а не на лечение болезни, и на самолечение и выживание, а западная – на поддержание больного в болезненно-радостном состоянии для поддержания уровня клиентуры, доходов, махинаций, рабочих мест и т.д.

Отмечу важность исследований по повышению защитных средств организма – иммунотерапии. По сути, это борьба с раком без лекарств и прочей терапии. Процесс тонкий, сложный, как упоминалось, требуется разработка специальных молекул, белков, активизаторов, антител, вакцин, доставщиков, обнаружителей, психологических методик и др.

Важно в работе с пациентом иметь твердые руки робота, которых может быть несколько, и способных действовать устойчиво без осложнений. Возможны варианты: управление голосом доктора и программное, задаваемое по ситуации. Например, для удаления рака простаты используется робот «Да Винчи» (цена 1,5 млн долл.).

В Бангалоре открылся Всемирный институт рака, где впервые в Азиатско-Тихоокеанском регионе разместили аппарат для проведения лучевой терапии и лучевого оперативного вмешательства, работающий с высокой точностью и избирательностью воздействия. По сути, это несколько систем излучения и движения. Предполагается появление аппарата визуализации и исследования организма с целью ранней диагностики заболеваний и аппарат для проведения брахитерапии, предполагающей введение источника излучения прямо в пораженный орган (напоминаю: мое предложение – работа на молекулярном уровне, и потому предлагаю россиянам создать такой аппарат).

Есть немало травяных рецептов, приводимых в литературе и интернете. Но найти свой в их множестве сложно, так как все очень индивидуально и многие из них просто надуманны. Предпочтение следует отдавать натуральным свежим, сухим или замороженным продуктам.

Разумеется, лучше предупредить, чем лечить. Для этого нужна воля для периодических обследований, а лучше закон, обязывающий это делать под страхом недопуска к работе, так как это было в СССР и есть в США (обследование для допуска к определенным видам работ). Пенсио-

неров тоже обязать ежегодно проходить обследование. Чтобы это не занимало много времени, не превращалось в хождение по кабинетам, необходимо создать компьютерные многоцелевые программы диагностики, сканирования, визуального осмотра, фотографирования и моментальной выдачи заключения, спокойно сидящему в аппарате клиенту.

Как психолог, отмечу, что с людьми, бывшими на грани жизни и смерти, даже полностью излечившимся, нужна особая работа, так как они всю оставшуюся жизнь будут бояться, что болезнь может вернуться к ним. Необходимо вовремя заметить депрессию, которая поражает до 25% излечившихся от рака (аналогично и от других смертельных болезней).

Чтобы вы имели представление о диагностике, напоминаю, что методов ныне масса. Например, аппарат, разработанный новосибирскими учеными позволяет видеть ткани, зараженные раком.

Код, который поисковик Google применяет для предсказания посещаемости страниц, используется и для прогнозирования рака (этим занимается Университет Южной Калифорнии).

В США есть тест Oncotype Dx, анализирующий 21 ген в опухоли.

Британские ученые разработали тест, который применяется во многих лабораториях страны. Он схож с американским и называется IHC4. Анализирует уровень четырех белков, с помощью которых можно определить скорость роста опухоли.

К аппаратным методам, имеющим место практически в любой онкологической больнице относятся:

- магнитно-резонансная томография (МРТ);
- магнитно-резонансная спектроскопия (МРС);
- позиционно-эмиссионное обследование всего тела, каждой его клетки; различные опухолевые маркеры для которых нужно сдать кровь из вены.

Специалисты компании Джонсон и Джонсон разработали новый тип анализа крови.

Ученые Университета Потсдама разработали способ диагностики рака кишечника по анализу кала.

Университет Оклахомы разработал метод ранней диагностики рака с помощью лазера. При образовании опухолей в легких и груди меняется химический состав выдыхаемого воздуха. Это было использовано для обучения собак в качестве диагностов. Собаки ставят диагноз с точностью до 98 %. Ныне делается попытка собачий нюх заменить сенсором. Для этого и используется маломощный лазер.

Шотландские ученые уверены, что анализ крови способен выявить рак легких на 5 лет раньше, чем сканирование. Тут опора делается на выявление антител. Ведется работа по еще более раннему диагностированию. Это работа с «генетическим переключателем», который есть у каждой пятой женщины (изменения в гене белых кровяных клеток – АТМ).

Новый прибор Margin – Probe помогает хирургам определить, полностью ли удалена опухоль.

Ученые из хайфского Техниона создали датчик на основе наночастц золота, с высокой точностью определяющего по выдыхаемому составу выявить тип рака (легких, молочной железы, кишечника и простаты).

В Великобритании изобретена экспресс-диагностика рака легких на основе выдыхаемого состава. Этим пользуются в Израиле и Китае.

Вообще ученые определили более 200 видов рака, которые могут приводить к возникновению разных симптомов: состав крови в моче, анемия, трудности с глотанием у мужчин и т.д.

Например, британцы по анализу мочи определяют рак предстательной железы.

В Сиеттле рак простаты определяют по 4-5 генетическим маркерам.

Компания First Warning Systems внутрь бюстгалтера крепит специальный девайс, помогающий ранней диагностике рака груди.

Мексиканские врачи рак молочной железы предугадывают по специфическим протеинам в крови.

В Гарвардском университете создан микрофлюидный чип.

В Массачусетской больнице протестирована автоматизированная система визуализации.

На рынке существует диагностический прибор, измеряющий концентрацию циркулирующих опухолевых клеток – CellSearch.

Ныне к iPhone имеется бесплатное приложение – программа слежения за кожей.

Госпиталь принцессы Маргарет пользуется кислородным тестом.

Американский 15-летний школьник Джек Андрака сделал изобретение, позволяющее в 168 раз быстрее обнаружить болезнь, чем имеющиеся другие средства и в 1000 раз дешевле. На Международной научно-технической выставке он получил приз 75 000 долларов. В основе – упомянутая система Google.

Японские ученые создали тест, который использует метаболический анализ.

В США давно распространен распространен метод «скрининг» – анализ крови на рак простаты.

То же – по анализу крови выявляют рак груди.

Но надо знать, что скрининг не выявит рак яичников или панкреас, потому что эти болезни почти невозможно выявить на тех стадиях, когда они еще поддаются лечению.

На рак матки существует тест Pap smear, а на вирус папилломы HPV.

Тест на рак простаты – анализ крови на выявление антигена – PSA.

В Бостоне разработан метод, позволяющий по крови выявить даже одну единственную раковую клетку.

Студент Национального австралийского университета Санджей ШриКумар разработал мобильное приложение для выявления рака груди.

Лондонские специалисты предлагают диагноз, основанный на свойстве раковых опухолей поглощать глюкозу. Пациент съедает что-нибудь сладкое, и методом позитронно-эмиссионной томографии и введении в организм радиоактивного вещества выявляются области заражения.

Университет Гронингена предлагает хирургам метить клетки рака яичников при помощи рецептора фолата.

А группа учащихся Университета Лидса, создала прибор, который позволяет хирургу при дистанционном прикосновении к телу пациента с помощью удаленного устройства, ощущать давление и различать его силу, чувствуя опухоль. Тут использовано компьютерное моделирование.

В Чикаго (университет Раш) разработан маркер для определения рака яичников на ранней стадии.

Британские ученые предлагают подсчитывать количество опухолевых клеток в крови до и после химиотерапии.

Японские ученые считают, что неприятный запах пота и липкая ушная сера указывают на рак молочной железы.

В Институте акустики Мадрида изобретен аппарат фильтрации крови, работающий по принципу вибрации и отделения раковых клеток.

Лысина – симптом рака. Если она появляется до сорока лет, то это свидетельство риска рака простаты.

Ученые Сиднея разработали генетический тест, позволяющий обнаружить одну раковую клетку из миллиона.

Сотрудники американской компании из Гейтерсберга предложили способ раннего обнаружения рака легких. Метод основан на обнаружении специфического белка в крови.

Сотрудники Университета Техаса за 10 минут диагностируют рак, используя соскоб со слизистой оболочки полости рта и помещая его в протеиновый спецмаркер, и подвергая его флюоресцентному освещению. Раковые клетки светятся зеленым цветом.

Омывая шейку матки с помощью уксуса и хлопковой марли и осветив галогеновой лампой, злокачественные образования становятся белыми и видны даже невооруженным глазом.

Американские ученые изобрели камеру, способную обнаружить рак груди, когда размер опухоли не превышает диаметра острия иглы.

В Женевском госпитале Бригама предлагают диагностику рака груди за 20 лет до его развития по уровню эстрогена.

В Огайо успешно испытан аппарат для диагностики рака по выдыхаемому воздуху, а израильские ученые испытали датчик на основе наночастиц золота тоже по выдыхаемому воздуху.

Российские и американские ученые-офтальмологи установили, что ранним признаком рака легких могут быть специфические антитела и вызванные ими нарушения зрения (нализ по сетчатке глаза). Исследования в этой области ведут и японские ученые.

В Голландии разработан спрей, помогающий диагностировать рак кожи на ранней стадии.

В имперском колледже Лондона предлагают метод анализа образца ткани масс-спектрометрический анализ с использованием компьютера для быстрого сканирования компонентов на предмет наличия раковых клеток.

В Университете Абердина (Великобритания) пришли к выводу, что есть зависимость между скоростью опьянения и риском развития рака.

Если человек сильно храпит, риск рака повышается в разы (утверждают ученые Университета Висконсин-Мэдисон).

Ученые из Университета Шеффилда изобрели устройство, в которое для анализа помещается чип с собранными зубной щеткой клетками. Так, за 10 минут определяется наличие рака в ротовой полости.

Робот-пилюля путешествуя по телу ищет рак. Он имеет крошечную видеокамеру и устройство, посылающее импульс света и анализирующее отражаемые лучи. Обнаружыв опухоль, он подает сигнал на компьютер, а также изображения.

Апноэ сна предсказывает агрессивность рака кожи (доктор Франциско Кампос – родригес).

Высокотехнологичные очки изобрели в Вашингтонском университете. Они позволяют видеть раковые клетки (важно при операции) размером около миллиметра.

Китайские ученые пришли к выводу, что низкий и высокий уровень холестерола связан с увеличением риска развития диабета и рака.

Калифорнийские ученые разработали метод жидкой биопсии, позволяющий присоединить флуоресцентные «ярлычки» к белкам раковых клеток.

Там же разработан генетический тест.

В Лепцигском университете разработана очень чувствительная методика использования лазерного луча.

Медики Университета Калифорнии модифицировали вирус простуды, добавив протеин и заставив его светиться в процессе позитронно-эмиссионной томографии.

В США одобрен трехмерный мамограф (рентгенография груди).

Высокая концентрация витамина В12 свидетельствует о развивающемся раке (университетская больница Орхуса).

В Хьюстоне разработан метод анализа крови с применением ультразвука.

Американская Академия Общей Стоматологии раннюю диагностику рака груди делает по слюне.

Мужчины высокого роста чаще страдают раком простаты, утверждают специалисты Бристольского университета.

Приведу также перечень рисков, по которым вы сами можете определиться и принять решение о необходимости более детального обследования в медцентрах:

– Рак мочевого пузыря – если вы курите и работаете с опасными химикатами.

– Рак легких – если курите, работаете с радоном, асбестом и разными химикатами.

– Рак кожи – если часты солнечные ожоги, постоянно растет число родинок, много веснушек.

– Рак полости рта – если курите, жуете табак, увлекаетесь спиртным, заражены вирусом папилломы, имеете ослабленный иммунитет, больны чем-либо.

– Рак яичников – если был рак груди, яичников или толстого кишечника в семье, принимался гормон эстрогена после менопаузы в течение пяти лет.

– Рак яичек – при крипторхизме (неопущении яичек в мошонку), ВИЧ.

Следует опасаться китайских БАДов – они опаснее сигарет, содержат аристолохиевую кислоту. Запрещены в Европе и Северной Америке еще в начале нынешнего века.

Бойтесь радиации. Спиртное от нее не спасает.

Ученые Плимутского Университета считают, что если пороть (шлепать) ребенка, у него разовьется рак, болезнь сердца и астма.

Также уместно знать, что в Великобритании объявили: самообследование грудной железы оказалось бесполезным и рекомендуется обращаться к специалистам. Для меня это понятно – это попытка заставить не заниматься самодиагнозом и самолечением. Причем, это настоятельно рекомендуют в странах Запада и в США (где, к тому же не хватает онкологов и предполагается, что эта нехватка к 2020 г. составит от 2500 до 4000 человек).

По методам диагностики могу сказать, что имеет место отсутствие координации даже в пределах городов, штатов, стран.

Я бы рекомендовал в России создать Всемирный Институт рака, включающий Диагностический Центр, оснащенный компьютеризированными, роботозированными установками быстрого диагностирования, объединяющими в себе все перспективные методы и лаборатории-клиники (они же и предприятия по созданию новых приборов, инструментов, технологий), а также институты для подготовки квалифицированных специалистов.

По информации Чубайса, имеется уже 6 предприятий, работающих с наночастицами, имеется избыток средств и привлекаются новые инвестиции. Следует часть этого нанохозяйства направить на нужды ракового Центра. Но не следует зацикливаться только на возможностях нанотехнологий, а разрабатывать различные лучевые, звуковые, световые, тепловые, химические, пищевые, психологические, растительные и др. методы предотвращения возникновения и ликвидации раковых клеток (желательно, – без лекарств и операций в нынешнем их понимании). Ныне – век работы на клеточном уровне, работы с ДНК и генами.

Все описанное мною для вас является подтверждением того, как мало медицина делает для вас, имея уже сегодня ряд достижений в диагностике и лечении раковых заболеваний.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. КУРЕНИЕ

О вредных привычках я довольно много писал в других своих книгах (см. мой сайт, набрав Вельган Василий Данилович или velvasdan-avtor.ru), что позволяет значительно сократить этот раздел.

Я не курил и не курю. Меня до сих пор удивляет, как это можно и для чего глотать дым, тратить на курево сумасшедшие деньги, болеть, мусорить, вредить окружению, пропитывать дымом квартиру, вещи, одежду, машину и иметь неприятный «выхлоп» через рот.

Тем не менее, это имеет место, и табак стал врагом человечества. Его употребление стало причиной гибели 100 млн чел. только в прошлом веке. Если правительства не примут должных шагов, то предположительно в этом столетии погибнет 1 млрд человек. К таким неутешительным выводам пришла ВОЗ. Причина проста и известна – только налогов на продажу табачных изделий набегает 200 млрд долл. (и никто не скажет, сколько прибыли имеют табачные компании и спекулянты), а затраты на контроль распространения табака составляют только 0,02% от этой суммы.

Федеральное агенство по контролю и профилактике заболеваний США опросило более 24 000 взрослых американцев и выяснило, что курильщиков более 20% населения (80% из них курили ежедневно, а курят 24% мужчин и 18% женщин). По количеству курильщиков афроамериканцы почти сравнялись с белыми (в процентном отношении).

Странно, что американцы очень впечатлительны и, например, исследования по Нью-Йорку после терактов 11 сентября 2001 г. показали, что за месяц число курильщиков выросло на 0,8%, употребление алкоголя – на 1,3%, курителей марихуаны – на 1,3% (более заметно у тех, кто проживает ближе к месту теракта.

Табачные компании США очень агрессивны, и из-за этого Америку даже не любят в мире. Но именно Новый Свет – родина табака.

Что касается России, то значительную лепту внес Петр I, любивший покутить, покурить, а табак приравнивал к некой меновой мере, вместо денег.

Люди обладают генами удовольствия и. в совокупности с экологическими, социальными, экономическими, политическими, пищевыми, психологиескими, медицинскими и др. факторами, научились и пристрастились ублажать свои удовольствия. А те, кто не понял меру и не остановился, – попадали в зависимость.

Меняются ситуации, причины, средства, рекламные трюки... курящие герои кинофильмов, мужественно выпускающие кольца дыма в лицо противнику, состоятельная женщина аппетитно потягивая сигарету за чашечкой кофе, красивая реклама и оформление табачных изделий, литературные герои, сеющие искушение... Например, Мефистофель, показывая Фаусту табачные листья, говорил: «Полезная травка! Это вам не лопухи какие-нибудь! Кто хоть раз подымит трубкой, тот уж курения не оставит». Да, это действительно похоже на дьявольщину.

Например, вождь народов – товарищ Сталин почти не выпускал изо рта трубку. Дети в школе, прячась от учителей, покуривали самокрутки, а позже – сигареты и папиросы.

Даже моя мама выращивала грядку табака, чтобы заработать пару рублей на хлеб, а мой дядя профессионально выращивал, я обрабатывал и продавал на рынке табак в тех же целях.

Начало у всех разное. Но дети начинают с подражания взрослым, из любопытства, за компанию или под давлением окружения. Поэтому этот этап очень важен и требует множества мер со стороны родителей, школы, окружения и государства.

Надо воспитывать так, чтобы дети не мнили себя крутыми, понимали, что нет моды на курение, а есть вредная зависимость, что запреты до определенного возраста не случайны и протестные реакции тут неуместны, что другие, в том числе, родственники и родители курят потому-то и это плохо...

А среди причин можно назвать психологические (которых множество и я посвящаю им отдельный раздел), связанные с политическими, экономическими, социальными и др. расстройствами, образом жизни, национальными привычками и традициями, религией.

В США курение на киноэкране приравняли к сценам насилия, секса, нецензурной брани.

Я бы добавил, что сигареты используются для пыток. Но имеет место и попытка положительных героев показывать курящими.

Среди курильщиков миллионы довольно грамотных людей, понимающих вред курения и осознанно ставящих на одну чашу весов удовольствия, а на другую – риск здоровью. Многие на замечания о вреде курения реагируют даже агрессивно.

Риск подорвать здоровье огромен. Табачный дым поражает все органы, с которыми он соприкасается и ведет к провоцированию и усугублению многих болезней.

Курильщики очень эгоистичны и не желают понимать, что табачный дым для окружающих часто более вреден, чем для курильщиков. Особенно он негативно влияет на здоровье детей, их успеваемость в учебе. А исследования показали, что пассивное курение связано с раком легких и сердечно-сосудистыми заболеваниями, провоцирует астму у детей.

Я несколько лет работал в одном кабинете с курящим коллегой, так у меня болела голова и было некоторое раздражение от вдыхания запаха, исходившего от него после курения. Я был свидетелем невероятных ссор ученых мужей некурящих с курящими. Первые в возрасте и больные не желали общаться с курящими.

Пассивное курение часто приводит к слепоте, к риску нарушения мозгового кровообращения, инсульту (аж 72%) и потере слуха на 30%, у детей снижает чувствительность легких, нарушает их респираторное здоровье.

Отмечу, что мода на кальян вреднее сотни сигарет. Часто в разных заведениях кальяны используют для курения запрещенных веществ. К сожалению, закон их не запрещает. А исследование (проведенное группой египетских медиков и инженеров) показало, что выкуривание обычной порции кальянного табака – 25 гр. можно приравнять к 60 сигаретам. Кроме того, температура тлеющего угля составляет 450 градусов и дым, проходя через воду, не успевает остыть до безопасной температуры, что ведет к утрате эластичности легких и эффективности избавления от вредных веществ.

Не рекомендуется курить до завтрака, так как в организме откладывается больше никотинина.

Безвредных сигарет не бывает. Поэтому категорически не верьте рекламе.

Понятие «легкие» сигареты (за счет крепости табака или добавок) – это не снижает их опасности. Курильщик, для достижения эффекта, либо глубже затягивается, либо «смолит» одну сигарету за другой.

Усовершенствование сигарет опаснее, чем курение более ранних или более примитивных закруток просто измельченного табака. Ныне в них и в электронные сигареты (тоже весьма опасные) производители добавляют ингредиенты, способствующие более быстрому привыканию (зависимости) от табакокурения. Естественно, это увеличивает риск заболеть раком или другими заболеваниями.

В США введена аттестация электронных сигарет, но трудно уследить, что новенького могут подмешать в табак под видом невинных ароматизаторов и т.д. Не верьте рекламе, утверждающей, что электронная сигарета – это всего лишь 100% безвредная имитация курения. Если бы это было так, то какой смысл ее курить? А вместе с тем, курильщик и ее не может бросить и не в силу автоматической привычки, а потому, что стал зависимым.

Не буду употреблять расхожее выражение о никотине убивающем лошадь, а замечу, что он губит еще не родившегося ребенка.

В Калифорнии, где проживает 35 миллионов человек, подсчитали, что любители покурить ежегодно обходятся штату в 16 миллиардов долларов. И это «заслуга 4,7 миллиона курильщиков, из которых 43 000 ежегодно уходят курить в мир иной (или иное измерение).

«Фетальный табачный синдром» (через «е») называют влияние курения матери на плод. Под этим подразумевается повышенный риск спонтанного аборта, преждевременные роды, перинатальная смертность, длительное влияние на физический рост и развитие нервной системы, включая интеллект. Исследования показали, что эти риски составляют 40-60%!

Уровень смертности при родах у курящих на 30% выше. Риск симптома внезапной смерти новорожденного – 52%. Особенно высоки эти показатели если курят оба родителя. Даже 4 сигареты в день опасны для возникновения преждевременных родов, а при 5-10 сигаретах, эта опасность удваивается. Курение ведет к кровотечениям во время ранней беременности. Примерно в два раза чаще рождаются дети с массой тела менее 2500 граммов. А в целом, курящие рождают детей на 150-350 граммов меньшей массы. Уменьшается и длина тела, окружность головы и грудной клетки новорожденных. Чаще рождаются дети с пороками сердца и дефектами развития носоглотки, с паховой грыжей, косоглазием, аномалиями умственного развития, волчьей пастью, заячьей губой. Многие пороки усугубляются, если отец тоже курящий. Это ведет к поражению на генетическом уровне. У курящих матерей дети рождаются не только с физическими и интеллектуальными недостатками, но и эмоциональными. Они позднее начинают читать и писать. Причем эти факторы выявлены путем многочисленных исследований, проведенных в США, Великобритании, Финляндии, Швеции и др.

Вы приняли решение с одноименным названием телепередачи – «У меня будет ребенок!». А теперь хорошо подумайте, и на упомянутых весах на одну тарелку положите ваши удоволь-

ствия, а на другую – здоровье вашего потомства. И помните не только о том, что ребенок может не родиться или родиться больным, или уродом, но и о том, что всю оставшуюся жизнь вам будет уже не до удовольствий, что вы ничем ребенку не можете помочь, что он будет отнимать массу времени, и вы не в состоянии будете заработать денег для лечения и вынуждены будете жертвовать квартирой и др. ценностями, лезть в долги, которые не сможете выплачивать, будете пытаться избавиться от ребенка и т.д. Я уже не говорю о моральной стороне вопроса, о чем ныне не модно вспоминать. А она заключается в ограничении «хочу!» и в том, что осложняется жизнь всей семьи и не избежать (часто) развода или отказа приживалы (в гражданском браке), в неприятии окружения, в битвах с чиновниками и медициной...

Как вам такая перспектива? И, вообще, помните, что то, что вы считаете своим делом, свободой выбора, никогда таким не было и не будет, ибо ваша свобода и желания почти всегда сталкиваются с аналогичными других людей и входят часто в жесткое противостояние, иногда заканчивающееся фатально. Например, почему за ваши ошибки должно платить государство и налогоплательщики?

Однако продолжу повествование.

Никотин приводит к развитию импотенции у мужчин, ведет к преждевременному старению, снижает иммунитет, ухудшает обменные процессы.

В среднем курение укорачивает жизнь на 7 лет!

У курящих болезни развиваются на 10 лет раньше.

Курящие родители и пассивное курение у детей повышает риск заболевания лейкемей.

Никотин обостряет боль в спине, позвоночнике и др.

Вероятность развития рака легких персональна и израильские ученые считают, что это можно сделать по активности в организме особого фермента (8 – оксигуанин ДНК – М – гликозилаза) в клетках.

Те кто выкуривает более пачки сигарет в день на протяжении более 10 лет, имеют частоту заболевания раком легкого в 20 раз выше, чем некурящие. Это вредно для всего организма, так как это система, в которой все взаимосвязано.

Пациенты, бросившие курить за месяц до операции, сокращают риск осложнений в восстановительный период в два раза. У многих авторов исследований своя статистика. Например Г. Малахов считает, что одна выкуренная папироса стоит курильщику 15 минут жизни. Согласно статистике, это набегает до 6-7 лет. И, кроме упомянутого, у курильщиков удлиняется процесс выздоровления после заболевания органов дыхания, хирургических операций, чаще возникают осложнения. У них чаще возникает язва желудка, ишемическая болезнь сердца, хронический бронхит, эмфизема легких и др. Никотин разрушает нервную систему, сердце, печень, органы пищеварения, половые железы, притупляет обоняние и вкус, сокращает длительность полового акта, ведет к коронарной недостаточности, изменениям в кровеносных сосудах, например, нередко возникает болезнь периферических сосудов – облитерирующий эндоартериит (перемежающаяся хромота, резкая боль в икрах), возможна ампутация. При пассивном курении, достаточно одного часа провести в накуренной комнате, чтобы подхватить болезнь. Потому дети до 5 лет в семьях курильщиков в 75% случаев болеют. А еще курильщики мерзнут из-за нарушения кротока и полнеют из-за влияния на соответствующий ген.

Что? Вы думаете, что хитрее всех и не затягиваетесь! Это вас не спасет. Рак будет тут как тут – в гортани. Известный Зигмунд Фрейд покинул этот мир именно по этой причине (а какой ученый был! Основатель психоанализа и много еще чего). Не забывайте о том, что разносчиком является слюна.

Кури, но не дыми. Это в Японии выпустили такие сигареты, когда только курящий ощущает желанный запах. В этом случае страдает только курящий и его наследство.

Помните, что любое минимальное количество выкуренных сигарет вредно, что здоровых курильщиков не бывает. Также, что курение доводит до алкоголизма и чаще действует одним

фронтом. За этим процессом кроются химические, мыслительные сигналы и любители выпить в полтора раза чаще курят, чем трезвенники.

Полагаю, убедительным доводом будет информация о том, что среди длительно курящих 96% больных раком, а некурящих – только 1-2%. У некурящих рак встречается в 20-30 раз реже.

Курение – это 10 млн преждевременных смертей. Предположительно, к 2030 г. смертность, связанная с курением удвоится и будет составлять 10 млн в год. Всего ныне курильщиков в мире ок. 1,3 млрд, а будет – 1, 64 млрд.

Есть интересное мнение, выраженное в том, что курильщики не увеличивают расходы на здравоохранение, а скорее уменьшают их, так как они раньше умирают.

Это можно рассматривать в качестве злостной шутки. Реальные расходы астрономически велики. Так только в ФРГ курение ведет к инвалидности 100 тысяч человек, дает одну треть всех раковых опухолей и еще больше – по легочному составу. Все они требуют клиник, врачей... отнимают средства, которые можно было бы пустить на другие медицинские службы. И приведу интересный факт выгодности такого положения, о котором никто не упоминает: исчезновение людей только раковых курильщиков в ФРГ привело бы к высвобождению 20 000 человек, занятых в табачной промышленности и неизвестно сколько из числа медперсонала. Теперь смекаете, в чем выгода одних (рабочего люда) по отношению к другим – пациентам. И никто из них не думает, что сам может перейти из разряда рабочих в разряд пациентов. Вот она – мораль современного бытия! И это имеет место в других сферах жизни, особенно в оборонной промышленности.

Еще фактор: 16 000 опрошенных из 16 стран мира показали, что россияне чаще остальных пытаются сбросить вес с помощью курения (журнал Reader's Digest). 70% опрошенных россиян в своей полноте обвиняют генетические факторы. Фу, – какая неграмотность! Например, в сравнении с филлипинцами, которые признались в обжорстве. Французы же обвинили американцев, распространивших по миру фастфуд. 93% мексиканцев предпочитают снижать вес за счет перехода на более здоровую пищу. И это верно. Среди них (иммигрантов в Нью-Йорке) я не заметил курящих. Но большинство из них невысокого роста и немало довольно упитанных женщин.

Есть и такая проблема: а что если жавать и нюхать?

Корпорации схитрили – если табак не горит, то и вреда меньше. Не обольщайтесь, доза никотина из табачной жвачки (снаффа) бывает в несколько раз выше, чем при выкуривании сигареты и, если в сигарете порция табака дозирована, то жующий ее определяет сам. Тут тоже жуткий запах изо рта, разрушение зубов, атрофия десен, дистрофические изменения слизистой рта, никотиновая зависимость, нарушение сердечного ритма, рак ротовой полости, десен, гортани и пищевода. Аналогично с нюхачами.

Уместно заметить, что табак в некоторых случаях приносит пользу. Так исследователи МГУ совместно с Российским онкологическим центром РАМН и институтом общей генетики РАН разработали технологию продуцирования противоопухолевых антител клетками австралийского табака.

Ученые Калифорнии выращивают табак для получения вакцины, предотвращающей рост раковых клеток и ряд других заболеваний. Пока это на уровне экспериментов. Курение это никак не реабилитирует.

Не хотите курить?

Американские исследователи работают над созданием лекарства, которое блокировало бы действие спецфермента и препятствовало развитию эмфиземы легких. Но это, опять же, лекарство, да еще и в перспективе. А пока употребляйте больше биологически активных веществ (овощи, фрукты, свежие овощные соки). Каждая сигарета разрушает 25 мг витамина С, поэтому пища должна быть с аскорбинкой. Чтобы получить бета-каротин, преобразуемый в печени в витамин А, пейте свежий морковный сок. Этот витамин укрепляет слизистые оболочки легких и др. органов.

Хорошей защитой легких является витамин Е и В12, фолиевая кислота и минерал селен (это все есть в проросшей пшенице). Избегайте слишком жирной пищи. Она ухудшает усвоение биологически активных веществ. Ограничте употребление алкоголя.

Существуют специальные пластыри, содержащие никотин в разных дозах. Его надо наклеивать в специальной точке на горле и регулярно менять, чтобы избежать раздражения или зуда. Вещества из пластыря через кожу попадают в кровь и достигают нервной системы. Это дает некоторый эффект безболезненного воздержания от табака и уменьшения количества сигарет. Курс до 8 недель при кждодневном использовании пластыря. Противопоказан беременным женщинам, у которых сердечно – сосудистые заболевания и проблемы с кровообращением, гипертоникам. Кроме того принятий кожей никотин в больших количествах может вызвать побочные эффекты (тахикардию, замедленное биение сердца, сильную дрожь, бессонницу).

Используйте жевательную резинку (чуингам с мятным или апельсиновым вкусом). Жвачка содержит до 4 мг никотина и предназначена для уменьшения желания курить. Ее на жевать 2 часа, чтобы слизистая языка впитала весь никотин. Курс 2-3 месяца. Не рекомендуется беременным, с нездоровым сердцем, желудочными проблемами. Непрерывное жевание может спровоцировать чрезмерное выделение желудочного сока, слезотечение, боли в челюсти.

Вместо сигареты «курить» специальный безвредный мундштук. Внути помещается капсула никотина, который нужно вдохнуть, когда возникает острое желание закурить. Вещество растворяется в слизистой рта, не достигая легких Не следует использовать мундштук из которого раньше курили по-настоящему, иначе эффект может быть обратным.

Существуют емкости, табакерки с набором трав и табачного ароматизатора, который не содержит никотина. Захотелось курить, откройте коробку и вдохните запах. Не всем, но многим помогает. Проверьте, нет ли у вас аллергии на эти травы.

Можно проколоть ухо, повесить сережку, но проколоть нужно в правильном месте. Посоветует специалист по иглоукалыванию. Это снижает нервное напряжение от стресса. Ношение серьги –месяц.

Иглоукалывание (китайский метод) в определенные точки. Это безболезненно, не имеет противопоказаний. Успех зависит от числа процедур. На теле есть 4 точки, воздействие на которые помогает избавиться от никотиновой зависимости – две точки на уровне ключиц и две на уровне желудка. Метод дорогой и не всегда эффективный. Применяется не чаще одного раза в месяц.

Гипноз помогает развить неприязнь к курению, остающуюся в подсознании после сеанса. Противопоказаний нет, но не дешево это стоит.

Сменить режим питания, пить много жидкости для удаления токсинов (никотин водорастворим), пить успокаивающие отвары.

Есть морковь, помидоры, кабачки, рыбу, дыню (так как они содержат бета-каротин), цитрусовые, киви, землянику , зелень (содержат витамин С), молоко, тунец и лосось (богаты витамином Д), орехи, миндаль, зелень (богаты витамином Е), рыба, молоко, фрукты и овощи содержат селен. Сладости заменить на менее калорийные, животные жиры заменить растительными маслами, не содержащими холестерола и богатые витамином Е. Избегать жареного и алкоголя.

Некоторые курильщики полагают, что никотин стимулирует работу мозга. Это ошибочное мнение. Сигарета успокаивает, но не табачный дым или табак. Если соска вам не подходит, займите рот чем-нибудь другим – это успокаивает.

Хорошо бросать курить «хором», за компанию. Это накладывает определенные обязательства друг перед другом. Если надежды на силу воли нет, просто снижайте суточную дозу, курите не отвлекаясь на посторонние дела и разговоры. Запретите окружающим предлагать вам сигареты, афишировать перекуры и обсуждать ваше начинание.

Мышиный способ ныне в моде – это когда нарезаете сыр кусочками, подсушиваете, держите в сигаретной пачке и когда возникает желание закурить, посасываете сыр. Вместо сыра можно пить минералку, но это нагрузка на сердце.

Бросив курить, некоторые могут набрать лишних 3-4 кг веса, но сбросить их не проблема, например, за счет разгрузочных дней.

Некоторые, желая бросить курить, пьют зерновый отвар, он при желании закурить вызывает неприятное ощущение.

Ароматерапия – свечки и ментоловое масло (пару капель на зажженную лампу).

Жевание 1-2 кусочков сушеного ананаса вместе с половиной чайной ложки меда; полоскание рта содовым раствором или настоем корневищ змеевика; отвар листьев эквалипта с добавкой ложки глицерина; отвар овса; сушеную траву полыни, настоянной в кипятке; настойка родиолы розовой (в аптеке); настойку корня солодки.

Бросая курить, настраивайте себя на то, что этим вы помогаете своим родным (окружению). Объясните детям, что вы поступали глупо, пристрастившись к курению. Не запугивайте детей, не запрещайте, а поясняйте в чем вред курения. Регулярно занимайтесь упражнениями. Приобщайтесь к черному шоколаду (в нем антиоксиданты).

Швейцарские ученые советуют прививку специальной вакциной, уверяют, что это чрезвычайно действенно и полагают, что рынок вакцины будет конкурировать с сигаретным.

Есть и такой простой метод, как покусывание кончика языка в течение 20 секунд (это помогает справиться и с жаждой) или держать что-то в руках, чтобы рука не тянулась за сигаретой (например, катать в ладонях шары или орехи). Каждую руку задействовать минуту. То же делать, катая шары между двумя ладонями. После этого сделайте массаж больших пальцев, разминая подушечки и массируя у основания ногтя (древний метод влияния на легкие и дыхательную систему). В конце массажа потрясти кисти.

В Великобритании предлагается никотинозаместительная терапия.

В Европе и Канаде широко используется технология низкоинтенсивного лазера – пучок инфракрасного света фокусируется на определенные точки тела, что вызывает выброс в кровь эндорфинов, уменьшающих тягу к никотину.

Существует антиникотиновая и антидепрессивная музыка.

В Шотландии бывшим курильщикам выплачивают 50 фунтов стерлингов ежемесячно. Перед тем как получить денежное вознаграждение, необходимо пройти дыхательный тест.

Народный метод: 0,1%-раствором серебра перед тем, как закурить, прополощите рот. После затяжки появится неприятный металлический привкус. Если не поможет с первого раза, продолжайте каждый раз перед тем, как закуриваете.

Кстати, отбелить зубы можно сушеным баклажаном, который в металлической банке на огне превращается в пепел. При помощи ватки или марли пеплом чистите зубы от никотинового налета.

Властям не следует бояться непопулярных мер, вызывающих жесткую реакцию производителей, торговцев табачными изделиями, бизнесов типа ресторанов, кафе, клубов и др. , где владельцы разрешают курение.

Надо объявить крестовый поход на курильщиков. Понимая, что этим даруется жизнь миллионам людей.

Например, когда мэром Нью-Йорка был миллиардер Блумберг, он занял весьма жесткую позицию запретами на курение. Правда, это привело к контрабанде сигарет, но помогло сократить число курящих и спасти жизнь тысячам людей.

На многих наводят ужас картинки, фотографии, показывающие как никотин поражает органы человека. Потому власти США обязали табачные компании помещать эти картинки на пачках сигарет. С 2004 года установлены допустимые нормы ингредиентов сигарет. Предупреждающая о вреде курения информация должна занимать не менее 30% поверхности пачки и сопровождаться жирными надписями черным на белом фоне о вреде курения. Маркировка запрещает использовать надписи типа «легкие», «крепкие».

Повышен возраст реализации табачных изделий молодежи с 18 до 19 лет.

В ряде штатов запрещено курение в ресторанах, барах, всех общественных местах. В некоторых штатах курящих выдавливают с работы, несмотря на то, что в бизнесах упадет число клиентов, и это уменьшит налоговые поступления в казну штатов.

Напоминаю, эти меры стоят того, так как в США ежегодно умирают около 443 000 человек (при 46 млн курильщиков, в том числе 19,5% учащихся вузов).

Россияне, – делайте выводы!

НАРКОМАНИЯ

Сразу замечу, что с 2000 г. погибло 150 000 мексиканцев только из-за столкновений между наркоторговцами.

Доклад Управления ООН по наркотикам и преступности неутешительный для России и стран ЕС. А от себя скажу, что не менее не утешительна эта проблема для США и ряда других государств. Но первые отмечены потому, что вместе оказались лидерами по потреблению героина. Причем, в Россию зелья поступает столько, сколько во все страны Европы. Ежегодно в РФ из Афганистана поступало около 70 тонн наркотика. А число российских наркоманов оценивалось в 1,6-1,8 миллионов человек, из которых 37% заражены ВИЧ. Эти данные подтверждались и российскими ведомствами. Благодаря ряду мер, производство опиума в Афганистане сократилось, а в странах Латинской Америки – кокаина. По оценкам экспертов глобальное производство героина сократилось более чем на 10%.

Биологи открыли вырабатываемый мозгом белок, который приводит к появлению наркозависимости, воздействуя на определенный участок коры. Этот белок известен как нейротрофический фактор головного мозга.

Общими признаками наркотического и токсического опьянения являются: Внешний вид и поведение напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха изо рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию. Изменение сознания: сужение, искажение, помрачение Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, злобность, агрессивность явно не соответствующие ситуации. Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою. Изменение координации движений, их плавность, скорость, соразмерность, неустойчивость при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сидя (особенно при закрытых глазах), нарушенный почерк. Изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или наоборот, покраснение лица и верхней части туловища. Блеск глаз. Сильно суженные или расширенные зрачки, не реагирующие на свет. Изменение слюноотделения: повышенное или сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса. Изменение речи: ускорение, подчеркнутая выразительность или замедленость, невнятность, нечеткость (каша во рту).

Опийное опьянение (героиновое):

– Узкий зрачок.
– Бледность лица и всей кожи, по ходу вен – следы инъекций.
– Сухость кожи и сухость во рту.
– Повышенное настроение.
– Благодушное, расслабленное состояние.
– Сонливость.
– Стремление к уединению.
– Выразительные мимика и жестикуляции.
– Речь быстрая и невнятная.

Опьянение при употреблении стимуляторов (кокаин, эфедрон, первитин и др.):

– Повышенное настроение (весел, оживлен, общителен, беспричинно смеется).

– Двигательная расторможенность (неусидчивость, некоординированность движений, излишняя жестикуляция).

– Речь громкая, быстрая, непоследовательная.

– Кожные покровы бледные. По ходу вен могут быть следы инъекций.

– Сухость во рту, постоянное облизывание губ.

– Зрачки и глазные щели расширены.

Гашишное опьянение (конопля, марихуана):

– Повышенное настроение (веселое настроение, неудержимые приступы смеха,беспечность, легковесность). Веселое настроение может перейти в агрессивность, склонность к дракам.

– Движения неестественные, координация нарушена восприятие тоже

– Предметы воспринимаются измененных размеров.

– Речь заплетающаяся.

– Покраснение склер, блеск глаз.

– Может ощущаться запах конопли.

Опьянение при приеме снотворных и успокаивающих средств:

– Изменчивое настроение (от оживления и болтливости к многоречивости и раздражительности, обидчивости, агрессивности).

– Речь невнятная, неразборчивая. Многократно повторяется одно и то же.

– Походка шаткая, движения грубые, размашистые, некоординированные.

– Деятельность непродуктивна.

– Замедленные реакции.

– При утяжелении опьянения – расширенные зрачки, заторможенность, ответы невпопад, повышенное слюноотделение.

Опьянение при употреблении летучих наркотически действующих веществ:

– Сознание помрачено (галлюцинации и их переживание).

– Неадекватное поведение.

– Покраснение кожных покровов, конечности «мраморные», при длительной наркотизации возможно резкое побледнение кожных покровов.

– Лицо, нос отечные, дыхание через нос затруднено.

– Зрачки расширены, глаза блестят.

– Вокруг губ, в уголках рта – красная кайма.

– Язык обложен толстым желтым налетом.

– Походка шаткая, дрожание пальцев рук, закрытых век, головы.

– Резкий химический запах, сохраняющийся до двух дней.

В другой своей книге я описал историю возникновения, названия наркотиков, их контрабанда и т.д.

В дополнение к нему, сообщаю, что есть так называемые, наркотики для изнасилования на свидании. Включая GBL (гамма-бутиролактон). Он часто используется для совершения насильственных действий сексуального характера. Есть и альтернативные наркотики, используемые для подавления сопротивления людей и невозможности вспомнить о происшедшем.

Болеутоляющие лекарства типа ОксиКонтина стали заменять многим американцам наркотики. Выдаются они по рецепту. Это привело к тому, что на аптеки было совершено сотни нападений и вооруженных ограблений.

Стероиды тоже наркотик.

В Red Bull нашли кокаин и изъяли его из продажи.

Экстази завоевывает взрослых. Опасность в том, что под его видом могут сбываться другие компоненты.

Марихуана бьет по интеллекту.

Никотин разрушает мозг, ведет к шизофрении.

Подобно курению в кино, алкоголь и наркотики пропагандирует музыка: рэп, кантри, хипхоп, рок и поп музыка. Об этом часто поют певцы, и речь идет о положительных последствиях их употребления. Некоторые песни так и называются: Героин, Сигареты и алкоголь, Текильный восход и развивается тема зависимости от этих субстанций. Героев песен принимать эти субстанции заставляют: социальное давление – 48%, секс – 30%, употребление в связи с праздничной обстановкой – 54%, занятиями сексом – 46%, с насилием и перепадами настроения – 24% (Брайян Примак из Питтсбургского университета).

Замечу, что марихуана в таблетках и сигаретах, по мнению ученых из Университета Колумбии в Нью-Йорке, для избавления болевых синдромов – бессмысленна. Ее то разрешали, то запрещали. Ныне настала пора разрешений для уменьшения болей. Канада тоже разрешила использовать ее подконтрольно в медицинских целях. В США даже разрешено выращивать в определенных количествах коноплю. А всего почти четвертая часть штатов разрешила марихуану в медицинских целях.

А, например, в Германии разрешено использовать искусственный героин для лечения больных наркозависимостью, чтобы уменьшить число летальных исходов.

В Нью-Йорка наркозависимых учат правильно делать внутривенные инъекции. 16-страничная брошюра представляет собой руководство по безопасному введению наркотического вещества.

А, вот, в Москве начало этого века ознаменовалось тем, что медицина оказалась бессильной перед наркоманией (Иеромонах Анатолий (Берестов)доктор медицинских наук, профессор) и умирал каждый четвертый потребляющий наркотики.

Можно себе представить, каково положение в глубинке.

Духовной реабилитацией занимается церковь, и иеромонах говорит об ошеломляющих результатах – 65% излечение (верится с трудом и не пропаганда ли это силы молитвы?). По крайней мере, многие наркоманы стали верить и благодарить Бога за излечение, и это лучше – быть в духовной лечебнице, чем гибнуть в светской.

Правильно иеромонах и врач-терапевт Т. В. Калинина считают, что наркомания – это проблема духовная, а не медицинская и она победима.

Мне хочется сказать, что это проблема и социально-экономическая, куда можно отнести не видение перспектив и цели жизни, нищета одних и развратное богатство других, ложное представление о достижении душевного спокойствия, об облегчении общения со сверстниками противоположного пола, о якобы поднятии жизненной силы, о получении удовольствия, физического и психического комфорта, подражание другим, чтобы влиться в их компанию, желание привлечь к себе внимание, полагая, что начнут уважать, непонимание того, что все наркотики ведут к привыканию, к разрушению тела, к боли, сумасшествию, непредсказуемости, полумертвости и даже смерти, что друзья-наркоманы перегрызут тебе горло за дозу наркоты, что мозги перестанут работать и можно стать лысым безобразием, сидящим на игле, клее, порошке, отталкивающим от себя всех и т. п.

Наркотизация молодежи – угроза будущему нации. Это рождение больного потомства. Это и оружие, активно используемое для уничтожения народа. Это один из видов активно-наступательного терроризма. Один наркоман за год втягивает в порочный круг до 15 и больше человек. Это резко обостряет проблему СПИДа. Только 10% подростков-наркоманов доживают до 30 лет.

Когда кое-кто предлагает самому решать, как человеку жить и решать, что предпочтительнее, то с этим я не могу согласиться. Это призыв пустить все на самотек, не представляя роли государства, семьи, школы. Если человек не научен, не воспитан, то откуда ему знать как решать. Однако, об этом еще разговор впереди.

А пока медицина предлагает вакцины типа МН6, Риталин, Ти Эс Си Ди, электронную стимуляцию мозга, каннабиноиды (для мышей) и др. препараты.

Многие русские иммигранты, подсевшие на наркоту даже выгодны медучреждениям, которые снимают сливки с Медикейда. Например, один из пациентов провел в госпиталях 279 дней, и на его лечение было затрачено аж 300 000 долларов!!! Ежегодно госпиталям Нью-Йорка выделяется 300 млн долларов на лечение около 30 000 пациентов и 50 млн на лечение самых дорогостоящих (100 000 на человека), то есть, не поддающихся лечению. Средства расходуются неэффективно в сравнении с другими штатами. Многие наркоманы – бомжи и психически больные люди, не спешащие расстаться с наркотой, даже когда им предоставляют лечение, отличные условия в ночлежках. Это их образ жизни, опасный для окружения, а власти настолько политкорректны, что боятся тронуть психа или бездомного, чтобы их не обвинили в нарушении демократии, свободы волеизъявления. А если и пытаются предпринять какие-нибудь шаги, то встает с протестом медицина, которая не желает расставаться с шальными доходами. Так этот позор продолжается десятилетиями, и туристы со всего мира могут наблюдать бомжей на всех улицах Манхеттена, в метро... в неприглядном виде...А мэры и губернаторы меняются, произнося сладкие речи-обещания. Некоторых особо ретивых «харчат» свои же коллеги. Это не удивительно, диагноз – борьба за власть, тоже дающая доходы, имя, уважение в определенном кругу, возможности преуспеть в бизнесе или запустить лапу в другие возможности, даруемые должностью. Например, Спитцера «съели» и сплюнули, а Блумберг за два срока умножил свои миллиарды более чем в два раза и не захотел двигать себя в кандидаты в президенты, а Герой США Джулиани хотел, но его хотение избиратели не оценили.

Как говорится, все взаимосвязано и завязано, особенно круговорот денег.

АЛКОГОЛИЗМ

Каждый год (дальше напрашивается фильм «С легким паром») от болезней и травм, связанных с пьянством, умирает около 2,3 млн человек (данные ВОЗ). Это одна из основных причин преждевременной смертности (об этом сообщает Центр новостей ООН).

Много это или мало и заслуживает ли это внимания, решать вам. Замечу, лишь, что в современных войнах столько людей не погибает.

По данным Национального института по вопросам алкоголизма, за последние годы в США количество людей, злоупотребляющих алкоголем, увеличилось и составляет более 17 млн чел., но уменьшилось число тех, кто считает себя алкоголиками. США по потреблению алкоголя занимает 56 место в мире (9,4 литра на человека). На первом месте стоит Молдова –18,22 литра. Россия – на 4 месте с потреблением 15,76 литров на человека.

Миллионы людей нуждаются в лечении. Но реально, даже в США специализированное лечение проходили лишь около 1,5 млн чел., а от наркомании 1,4 млн. Остальные убеждены, что помощь им не нужна. Да и не всем лечение доступно и помогает. В тех же США сотни тысяч человек пытались, но не смогли попасть в программы лечения. Многие страдают наркоманией и алкоголизмом одновременно (22 млн чел.).

Проблема и в том, что алкоголизм добрался до школ, и начало берет с подростков с восьми лет.

Чем меньше у людей денег, тем менее качественный алкоголь они пьют. В России наблюдались множественные отравления некачественной продукцией. А психиатры имеют дело с ростом числа психозов на этой почве. Усугубляется это личными причинами в совокупности с кризисом в стране.

Как психолог, замечу, что в мыслях алкоголика алкоголь занимает первостепенное значение. Он весь день думает о выпивке, помнит расписание работы магазинов, точно знает, где ночью можно купить спиртное без проблем, кто из таксистов торгует спиртным, кто занимается самогоноварением, где могут налить на шару...

Одержимость и непреодолимое влечение – движущие и управляющие факторы алкоголика. На словах он может завязать любой момент, но это в другой раз, а сегодня – особый день, и есть повод выпить. Само наличие выпивки – это тоже повод. Сознание схоже с детским, похожим, когда ребенок таскает конфеты из буфета, думая, что мама не заметит. Он жертва самообмана, хотя в глубине своего сознания запрятана мысль понимания того, что все, что он делает, он делает себе во вред. Он преступник в отношении этой мысли и смириться с этим не может, а извлечь и развернуть ее бессилен и потому всем врет, себе тоже. Но мысль «свербит» и даже самый изобретательный лгун понимает, что его жизнь разрушается алкоголем. Об этом ему напоминает жена, дети, друзья, руководство, ночные кошмары, трясущиеся руки, отекшее и помятое лицо. Иногда бывают периоды, когда мысль напоминает: что же ты делаешь (в смысле, – я делаю), то это становится невыносимо и ее (мысль) надо запить. Это еще хороший случай, а плохой – это просто провалы в памяти, и никакая мысль не выпячивается в сознании. Они никак не связаны с чувством вины или с другими чувствами. Просто алкоголь влияет на биохимические процессы, происходящие в головном мозгу, ведущие к провалам в памяти. Это тоже пугает алкоголиков и иногда заставляет задуматься – не пора ли завязать? Но депрессия погашается все тем же алкоголем и доходит до того, что проявляется даже в алкогольном состоянии. Это как качели: плохо – выпил, чтобы поднять настроение или забыться, потом стало снова плохо (похмелье) – снова выпил для улучшения состояния – и т.д. Это запой из которого трудно выйти.

Для разрядки, немного истории. В 1944 г. ленинградец В. Свирд выполнил важный госзаказ: для высшего комсостава Советской армии разработал рецептуру особой водки – «Столичной». Она настолько понравилась руководству страны, что технология ее изготовления была надолго засекречена.

Этот факт московские историки И. Курукин и Е. Никулина приводят в своей книге «Повседневная жизнь русского кабака от Ивана Грозного до Бориса Ельцина» (изд. «Молодая гвардия»). Приведу несколько фрагментов.

Авторы, ссылаясь на архивные документы, пишут, что в допетровские времена «баловались» не только сивухой. Архангельские у иностранных купцов ежегодно закупали сотни бочек лучших западноевропейских сортов романеи, бастардо, аликанте, мушкантеля... сухое вино везли из Испании, белое вино – с Канарских островов. Доставляли мальвазию и малагу, кагор, белое и красное, французское, рейнское через разные страны и города. Но заморские напитки были доступны только знатным и богатым. А «черным» людям они доставались в пору смут и народных волнений, когда толпа громила боярские подвалы. На дворах и в подвалах многие спивались и там же помирали.

Государево вино становилось престижной ценностью, но челядь пила попроще, и то, что было в кабаках. Некоторые представители спившейся братии выходили из кабаков голыми, пропив все.

От себя добавлю, что из многих книг, фильмов мы знаем «Шумства» и буйства Петровской эпохи. Из подобных источников и архивов знаем, как спиртное использовалось в качестве оружия при освоении Дальнего Востока, где американские дельцы спаивали русских, чтобы овладеть богатствами тех земель.

Упомянутые авторы описывают, например, как отметили заключение мира с турками в Москве в 1775 г. «Там приготовлен был обеденный стол, поставлены были на вертелах четыре жареных вола с набором живности, хлебов и прочего. Подведен был фонтан с напитками. В полдень трижды выпалено из пушек, и народ бросился к волам, рвал их на куски. Из фонтана жаждущие старались набрать вина в шляпы, друг друга толкали, даже падали в ящик, содержащий в себе напитки. И так, взволновавшись, кабаки разграбили, харчевые запасы растащили, что продолжалось до самой ночи».

Тут следует знать и о том, что авторы ссылаются на описания датского посланника командора Юст Юля. Потому трудно знать, насколько это правда.

Хотя статистика говорит о том, что в Санкт-Петербурге существовал 121 кабак, и ежегодно в них выпивалось 400 000 ведер хмельного. То есть, на каждого жителя (включая младенцев) приходилось более двух ведер водки. А во хмелю... сами понимаете. Гусары, например, затевали игру в «кукушку». стрелок стоял в середине комнаты, остальные крались вдоль стен и кричали «ку-ку». Раздавался выстрел в сторону прокричавшего, что приводило к несчастным случаям.

В провинции возникали «Общества нетрезвости», «Кавалеры пробки», «Общество немытых кобелей», полтавское «Общество мочемордия» или «Всепьянейшая артель» – в гвардейском Измайловском полку. Их члены обязывались ежедневно употреблять горячительные напитки. Они присваивали себе шутовские звания, учреждали своеобразные награды за способность неограниченно поглощать водку.

В интендантских штаб-квартирах тоже напивались до бесчувствия, устраивая игры, например, спаивали одного, ложили его на стол в качестве покойника, устраивали отпевание и поминальную попойку для всех. Когда мнимый мертвец протрезвлялся, начинался кутеж в честь его воскресения. Сам виновник, лежавший на столе, просил пить, ему лили вино в горло. Заканчивалось это горячкой.

В 1917 г. в народ был брошен лозунг: «Допьем царские остатки!». Пили из ведер или перегнувшись через край огромного чана, пили из бочек в подвалах. Давка. Простреливали чаны и под струи подставляли котелки. Кто падал, – тонул в водке, которой было по пояс. Возникали драки. Кто-то решил закурить и бросил спичку. Паника, пожар... прибывшие для установления порядка войска тоже не устояли...

Советская власть решила укротить пьянчуг. В 1928 г. в Москве был открыт первый вытрезвитель, где за 3-5 рублей обслуживали пьяных. Кампания пропаганды антиалкоголизма изобиловала описаниями клинических последствий пьянства. Позже настали более суровые времена. В ресторанах ввели ограничения: не более 100 гр. водки и 150 гр. шампанского на посетителя. Но это обходили, используя сифоны, чайники, самовары с водкой или самогонкой. Некоторые приносили бутылочку в кармане и тайком добавляли к официально поданному стакану.

Было и до сегодняшнего дня есть немало ненавистников коммунистов. Сохранился и самодельный стих:

Встал я утром с бодуна,
Денег нету ни хрена.
Глаз заплыл, пиджак в пыли,
Под кроватью брюки...
До чего нас довели
Коммунисты –суки.

Даже сам бывший генсек и первый президент СССР весело рассказывал анекдот о себе: «Пришел мужик в магазин за водкой, а там очередь. Час стоял, два стоял – невмоготу стало. Обругал Горбачова последними совами и вызвался его порешить. Однако очень скоро вернулся: оказалось, что там очередь еще длиннее...».

Ну, а до чего доводит пьянство лидера государства, имея исторические необратимые негативные последствия, мы испытали и продолжаем расхлебывать на примере распада СССР. Это можно рассматривать как трагедию народов. Вместо наказания виновных, эти народы до сих пор развлекают фильмами «Пес Барбос и необычный кросс», «Самогонщики», «операция Ы», «Кавказская пленница», «Бриллиантовая рука», «С легким паром» (и глупым продолжением). Ранее тешили «Голубым огоньком», «Собранием на ликероводочном заводе» и «В греческом зале» в исполнении А. Райкина. Популярными были «Рюмочные», «чекушки», «мерзавчики», «гранчаки», «водяра», «чайковский», «по рябчику». Посыльного посылали доставить «Асю», «тетю Песю», найти «Петра Петровича», разведать насчет «КВН» или раздобыть «биомицин», «Аромат степу», «Перлина степу» (под этим подразумевалось название вин – крепленого, белого сухого, крепленого, крепкого виноградного напитка. Скромная закуска и распитие в кустиках. Последо-

вало подорожание водки, вытеснение водки квасом и минералкой, но кампания провалилась. И опять появилось большое количество ягодных вин, «чернил» (бормотухи). Опять острословы напевали: «Скоро водка будет восемь. Все равно мы пить не бросим. Передайте Ильичу – Нам и десять по плечу! Если будет двадцать пять. Будем снова Смольный брать...».

Успехом пользовались одеколоны «Саша» и «Тройной».

Под занавес Горбачев так начал бороться с пьянством, что распорядился вырубить даже виноградники. К чему это привело хорошо известно старшему поколению.

Карло Росселла описывал времена Брежнева. В частности, он цитировал высказывания диссидента А. Зиновьева: «Власти, вы хотите, чтобы страна пребывала в мире и держала язык за зубами? Снижайте цену каждый месяц. Но не на хлеб, а на любимую водку».

Однако, ни Андропов, ни Горбачев не пошли по этому пути. Интересно, что путч 1991 г. устроили высокие чиновники – любители выпить, но он не удался, Горбачев не удержался, Ельцин и коммунизм исчезли, только водка выдержала (Росселла).

Это дьявольский яд, но и друг и несчастье. Это средство от депрессии и противоядие от невозможной любви.

Интересна глава, этого автора, под названием История (или Политика). Например, высказывания легендарного шпиона Кима Филби.

– Кто чаще врет: шпионы, дипломаты или журналисты?

– Журналисты нужны для дезинформации, поэтому их способность красиво преподносить ложь может оказаться полезной для дела.

Справедливо. Обманывать обманщиков – двойное удовольствие. Достаточно перемешать инсинуации и ложь. Но одна ложь, чтобы произвести эффект и сослужить нам службу, должна оставаться на реальных фактах.

– Послушайте, но обман должен использоваться шпионами в их профессиональных целях, но не должен становиться жизненной философией.

– Разве это было важно только для них? Высшей номенклатуре, дипломатам, шпионам, западным сообщникам, нужным идиотам присылать книги из Лондона, диски из Хельсинки, копченый лосось из Стокгольма. И нетрудно было отыскать какую-нибудь Светлану...

Иногда случаются и разочарования. Например, гигантский плакат, на котором написано: «пятилетний план выполнен». И ты знаешь, что это вранье и беззвучно кричишь: «Вранье!».

Но как прекрасен Коммунизм Секси...

На этом я прерву это цитирование, казалось бы не по теме вплетенное. Я мог бы привести массу своих лозунгов и впечатлений, но все это к тому, что СССР, Россия не являлись и не являются лидерами употребления спиртного, но лживая пропаганда журналистов, политических лидеров-ненавистников России, во все времена заостряли любые проблемы больше в России, чем у себя. Это постоянное противостояние во всем, это война на уничтожение России любыми методами, включая низменные привычки, пагубные пристрастия, порочащие сравнения и надуманное вранье.

Наркотики и алкоголь – это проблема не только и не столько медицинская, сколько политическая, являющаяся оружием в противостоянии политических систем. После развала СССР был период большого ажиотажа и моральной паники, когда в Россию хлынули потоки наркоты, спиртных подделок и человеческой нечести. Тюрьмы не привели к хорошему, потому, что там не воспитывают, а ВИЧ подхватывают и формируют негативную среду на воле. Возникают психические расстройства, принимающие социально значимые для данного времени содержание. И если ранее были религиозные, социалистические идеи, то они сменились бредовыми, включая научно-техническое и виртуальное оснащение и безудержную клеветнически-неправовую основу. А если говорить о медицинском факторе, то наркоманы и алкоголики, практически, оказались в социальной изоляции. Несмотря на трескотню в СМИ, мало кто хочет и может понять крик «души» людей попавших в беду по причине зависимости от вредных привычек и,

тем более, никто не кричит, что миллионы человек мрут от лекарств. Самолечение формально – отлежал несколько дней, пациента выписали, и он опять оказался в среде, в которой не готов, не может иметь постоянный уход, заботу, где наркоман и алкоголик «помогает» таким же. Разочарование, страх быть обманутым снижает число обращений в спецлечебные учреждения. Да и есть они далеко не во всех городах.

В судах наркоманы и алкоголики становятся объектами манипуляций адвокатов, активно предлагающих свои дорогостоящие услуги, часто ограничивающиеся посредничеством между семьей и судом. Решению этой проблемы послужило бы создание специализированной госадвокатской службы, но это для огромной России накладно, кроме того, даже существующие суды и адвокаты не выполняют свои обязанности должным образом и тому масса примеров, начиная с мелких издевательств по поводу претензий в магазине (копеечные дела) и кончая умыкнутыми сотнями миллионов рублей и долларов. Проблема в том, что нет жесткого контроля исполнения законов. Не меньшая проблема в том, что медики в штыки встречают и бойкотируют любое на них давление, контроль, прозрачность деятельности, законы. Как ни крути, а нужны непопулярные жесткие меры, способные привести в чувство медиков, адвокатов, судий, чиновников (особенно очень властных).

Например, злоупотребление спиртных напитков стало проблемой номер один в американских университетах. Только число задержанных составило почти четвертую часть (более 23 000 чел.).

Конгресс потребовал от учебных заведений включать в отчеты всю совокупность преступлений. Но одно дело потребовать и совсем другое – выполнять. Но попустительство ведет к преступлениям сексуальным и с применением оружия, которых уже не скрыть. В частности, руководство ВВС США вынуждено было уволить нескольких высших офицеров Академии в Колорадо Спрингс после грандиозного скандала из-за случаев насилия над десятками женщин кадетов в течение ряда лет.

Приказано решительно повысить «культуру» в Академии.

У меня это вызывает лишь ехидную усмешку по нескольким направлениям. Во-первых, женщины прут на чисто мужские военные роли из-за прихоти быть равными. Но давно доказано, что мышление и физическая сила мужчин и женщин совершенно разные, и даже чемпионка мира по борьбе физически слабее мастера спорта или просто сильного мужчины. Во-вторых, удивляет то, что мужчины и женщины обучаются вместе. Если молодым это импонирует, и девушкам нравится внимание и лелеются надежды на брак с физически здоровым будущим обеспеченным офицером, то руководство должно понимать к чему это может привести.

В-третьих, о какой культуре в приказном порядке может идти речь да еще и в условиях капитализма? Мое твердое убеждение: капиталистический строй, основанный на капитале, праве сильного, но жесткой конкуренции... не совместим с моралью.

В СССР в военных учебных заведениях запрещалось совместное обучение представителей мужского и женского пола.

Я столкнулся с этой проблемой и разрешил обучение нескольких девушек на радиотехническом отделении мореходного училища с условием, что проживать они будут по своим домам под надзором родителей.

Вообще, я сторонник неотвратимого соразмерного наказания за любой проступок и убедился в своей практике, что это правильно и чаще понимается правильно. И поверьте, мне приходилось наказывать очень многих, начиная с наказания рублем на стройке, нарядами в период, когда был старшиной в училище, отчислениями из училища, когда был командиром роты, преподавателем, увольнением с работы около 80 человек за 8 месяцев за пьянство, когда был зам. по эксплуатации флота в Лиепайской базе океанического флота, начальников и их заместителей мореходных училищ, когда работал в Центральном аппарате Главка.

Поверьте, нельзя иначе. Когда человек доставляет неудобства, валяясь в людном месте или скандаля – это совсем не то, когда он пьяный выходит в океан на судне или садится за руль и т.д.

Любой из этих нарушителей должен быть наказан соразмерно. Для меня это однозначно потому, что несколько моих сокурсников погибли как непосредственно у причала, так и в море по-пьянке. Также потому, что в России каждый пятый умирает из-за употребления алкоголя (данные ВОЗ). Потому, что миллионы людей с психическими расстройствами и поведенческими расстройствами. Меня возмущает, что отсутствует Комплекс мер по формированию здорового образа жизни населения (нации), а имеют место лишь спонтанные, отрывочные меры в виде законодательных актов, мероприятий и т.п.

Инициативы всех руководителей СССР и России обречены на неуспех. Потому, что они опираются на финансирование, законодательные акты (запреты) без длительного, комплексного, терпеливо-настоятельного, качественного воспитания и образования, его преемственности от поколения к поколению.

Когда в РФ кто-то трещит, что с пьянством будет покончено, то либо этот трескун преследует карьерные цели, либо у него, извините, в чердаке не порядок.

Жаль, что В. Путин повелся и утвердил так называемую, антиалкогольную концепцию, в соответствии с которой, государство к 2020 году рассчитывает покончить с традициями русского пьянства, более чем вдвое снизить потребление алкогольной продукции и полностью ликвидировать нелегальный алкогольный рынок. А повелся он от своего друга Д. Медведева, подготовившего и принявшего концепцию в период своего президентства. Не буду распространяться о необоснованных пояснениях Медведева, замечу, что концепция изначально была обречена на провал. Во-первых, традиции народа не по силам даже президенту. Во-вторых, снизить вдвое потребление явный перегиб. Формально можно снизить выпуск, но не полностью. Нельзя и никому еще не удавалось, включая США, ликвидировать нелегальный рынок.

Извиняюсь за нескромность, но я опять оказался прав: со времени принятия концепции прошло 7 лет, до 2020 осталось три года и АУ, где результаты, вернее, каковы они? Получили негативный результат в виде подпольных производств, массового сбыта поддельной продукции, отравлений. На этом фоне бесконтрольности о традициях вообще забыли. Правда, многие россияне переметнулись было на пиво, которое активно распивалось в любую погоду у многочисленных ларьков. Ларьки решили частично прикрыть, но и это не решило проблему.

На первых порах (2003 г.) действительно снизили выпуск сорокаградусной продукции на 1,2%. Но что это на фоне 10,3 млн. дека – литров? Причем, на 24,2% было поставлено больше вин (3,1 млн. декалитров). Годовой прирост любителей пива составил 20,8%. СМИ подхватили чушь в виде «Россия постепенно приближается к европейским стандартам». Через пару лет, полагают эксперты, только 55% потребленного чистого алкоголя достанется на долю водки и других высокоградусных напитков». Олухи от СМИ, где вы видели стандарты на потребление спиртного? Отчего у вас тяга к иностранному, как телят к вымени?

А вы, бывшие депутаты Госдумы – запретили рекламу хмельного? А рекламируя пиво против водки, понимали ли вы, что им можно спиться не хуже, чем водкой? Спасибо, вам, радетели за трезвый образ жизни нации. Зачем такие потуги и выкрутасы. Не проще ли заявить: в России нет алкоголизьма! И баста. И отчеты подгнять под О. Ну, как бы облысить это.

Есть такой известный вам писатель Виктор Шендерович. Своеобразный правдоруб, участник терепередач. Не могу согласиться с его общим определением, что Россия ассоциируется с водкой. Это оскорбительный ярлык, приклеенный недоброжелателями и поддерживаемый Западной пропагандой десятилетиями. Напоминаю, есть страны с большим потреблением спиртного, но они имеют хату пониже и дым пожиже, и потому мало кого интересуют.

Но прав Шендерович, отзываясь о тадициях винопития в Грузии. К великому сожалению прав и в причинах пьянства в России, где водка отражает социальное несовершенство. Ею заливают горе, несовершенство жизни, а когда пьют на радостях, то слышен некий надрыв и после некоторой рюмки уже все равно на свадьбе ты или на похоронах (кстати, я был в весьма почтенной компании на поминках в ресторане; так там так разошлись, что забыли за что пьют

и администрация ресторана предложила покинуть заведение. На многих мероприятиях, вплоть до организуемых ЦК партии, где мне приходилось участвовать, всегда было обильное застолье, но ко мне относились настороженно, так я реально никогда не пил спиртного, но любил всех фотографировать и рассылал сотни фотографий участникам).

Шендерович много о чем говорит, но мне не нравится его упоминании о наличии некой теории, которая объясняет ментальность россиянина нетвердостью окружающего мира. Водка якобы входит в в эту теорию гладко, без шва... мол бессмысленно строить хороший дом – завтра придет татарин и все сожжет. Да и татарина не надо – свои же отберут. Отсюда философия хапка и презрение к длинной перспективе. И водка средство компенсации дефектов социальной и политической жизни. Насчет дефектов согласен, а теория глупа. Для интереса сравните с этим мое мнение изложенное в книгах «Россия – лучший эволюционный ДНК Вселенной» и «Американский социум».

Воспоминания Шендеровича о Голландии – городке Моникендам – это некорректно и гигантски несопоставимо с Россией.

Однако, пора вернуться к алкоголю более плотно и развенчать некоторые мифы о нем.

Например, что с его помощью можно быстро согреться. Если примете не более 50 грамм, то сосуды расширятся и нормализуется кровоснабжение внутренних органов. Примете больше алкоголя, усилится кровоток в коже, она покраснеет, появляется приятное чувство тепла, но оно обманчиво, так как усиливается теплоотдача, и организм остывает интенсивнее.

Алкоголь усиливает аппетит. Это в корне не верно. Спиртное агрессивно по отношению к слизистой желудка. Возможно развитие гастрита.

Алкоголь снимает стресс. Грамм 20-30 снимет напряжение и поможет расслабиться (не всем, это очень индивидуально). Но более весомые доли спиртного усугубляют усталость, снижают настроение, ведут к депрессии или ведет к эйфории с неизбежной депрессией.

Алкоголь повышает работоспособность. При легком опьянении мыслительные процессы и реакции могут немного возрастать, но концентрация внимания и качество умозаключений ухудшается.

Алкоголь понижает артериальное давление. Давление зависит от объема проталкиваемой по сосудам крови, а не алкоголя в желудке. Неясно с теми, у кого в сосудах спиртообращение.

Качественный алкоголь вреда не наносит. Любой алкоголь агрессивен, токсичен. Это продукт распада этилового спирта – уксусный альдегид. Он и бесчинствует в организме. Качественный лучше лишь тем, что уменьшает шанс смертельно отравиться.

Алкоголь – лекарство от простуды. Наоборот, – усугубляет. Помочь может небольшое количество подогретого красного вина. Оно стимулирует иммунную систему. Что касается простуды, то см. соответствующий раздел книги.

Пиво – это не алкоголь. Это очень большое заблуждение. Это слабо-, но алкогольный напиток, вызывающий привыкание со всеми его последствиями.

Алкоголь не калориен. Он отнесен к пищевым продуктам, высокоэнергетичен, а калории привносятся только спиртом и от нах трудно избавиться.

Надо не запивать, а закусывать. Смотря чем закусывать и запивать. Алкоголь очень быстро всасывается в кровь. Поэтому предварительно и в ходе выпивки предпочтительна жирная пища.

Теперь продолжу анализ явления, называемого «под градусом».

Какой бы алкогольный напиток вы ни пили, главным его компонентом является, как я уже упомянул, этиловый спирт. Именно он блаженно умиляет и несет ложное кратковременное счастье, а фактически, является ряженым дьяволом.

В организме идет превращение: спирт – уксусный альдегид – уксусная кислота и происходит оно под действием биологических катализаторов-ферментов.

Первую реакцию ускоряет фермент алкогольдегидрогенал, вторую альдегиддегидрогеназа. Этиловый спирт веселит, уксусная кислота особого вреда не приносит (ее много даже в закуске

из маринованных грибов), а уксусный альдегид накапливается и приводит к тяжелым поражениям организма и требует последующего похмелья. На разные народы он действует по-разному. Например, северным народам и японцам нужна значительно меньшая концентрация спирта из-за дефицита ферментов, и им предпочтительно пить слабый сокэ, причем из маленьких чашечек. Российские же северные народы пьют поставляемую им водку и страдают от алкоголизма.

Проблема в том, что девочки стали пить больше мальчиков. Даже без статистики вы смотрите передачи «Мужское и женское» и др., видите семейные трагедии и трагедии матерей, наживших по пьянке детей, даже не зная от кого. Умножьте количество случаев на количество передач, вы уже получите впечатляющую цифру.

А если говорить о статистике, то большинство парней предпочитают пиво, а девочки – крепкие напитки. 19% девочек потребляют водку, джин, виски, ром, 18% – вино. Половина девочек предпочитают «лолипопс» – смесь крепких напитков со сладкой газировкой. Например, каждая десятая девочка Великобритании выпивает еженедельно 15 доз алкоголя (1 доза – 50 грамм водки), а в целом по стране потребление алкоголя женщинами в возрасте 16-24 лет за последние годы увеличилась вдвое. Девочки предпочитают пить вдали от дома, от родительских глаз, в клубах, пабах, барах. Девочки активны и в курении (вдвое больше выкуривают сигарет, чем мальчики).

Алкоголь серьезно влияет на половые отношения. 17% девочек занимались сексом в состоянии опьянения и в большинстве случаев не пользовались предохранительными средствами.

Замечу, что цифры по разным странам Запада и США хоть и отличаются, но общая картина сходная.

Важно отметить, что алкоголь изменяет психологические качества молодежи. Он пагубно влияет на состояние клеток гиппокампуса – важнейшего отдела головного мозга, ответстственного за объем и качество информации.

Это важно понимать потому, что только в США 3 млн подростков злоупотребляют алкоголем регулярно. Даже в Гарвардской школе здравоохранения 44% студентов признались, что любят побаловаться алкоголем, из них 74% начали это увлечение еще в школе. Так как формирование всех отделов головного мозга заканчивается в возрасте до 21 года, то употребление алкоголя реально влияет на умственные способности.

Когда я встречаю и тут опыты на мышах, то испытываю чувство презрения к исследователям.

Для любого народа катастрофа в том, что женский алкоголизм помолодел на десяток лет и в два раза вырос по численности заболеваний (в России в 3,5 раза). Даже дело не в том, что он внезапен и тяжелее лечится, а в больном потомстве, в утечке за рубеж более здоровых в поисках более счастливой жизни.

Если не лечить, то женщина обречена на бесконечный запой.

Что касается мужчин, то мнения ряда ученых разделились. Одни категорически считают любое количество алкоголя вредным, другие – настоящий мужчина должен почаще выпивать, и у него будет увеличен выброс гормона половыми железами.

Я, как ученый и настоящий мужчина, хочу напомнить другим ученым, что нужно думать не о гормоне, который выбрасывается и другими средствами, а о потомстве. Когда получите уродца в своей семье от пьницы папаши, запоете по-другому.

Одной из причин мужского алкоголизма является уверенность, что показатели счастья снижаются с возрастом. Я ученый въедливый и сразу задаю вопрос: что такое счастье? Мало кто вразумительно может что-либо пробормотать. Так как все индивидуально и для стран и народов тоже, то важно питание, среда, физическая активность любимое занятие, хорошая семья и т.д. Если этого нет, нет воли, достаточного воспитания, то тут прямой путь к стрессам, неудовлетворенности, заливаемым алкоголем.

Есть еще и гены. Если исходить из них, то один из самых низких уровней потребления алкоголя в Израиле.

Новогодние праздники страшнее стихийных бедствий считают британские экономисты. Они обходятся компаниям в 1,5 миллиарда долларов из-за похмелья, прогулов, падения производительности труда, невозможности сосредоточиться на работе... эффективность труда снижается вдвое. Всего английские фирмы из-за невыходов на работу сотрудников теряют около 25 миллиардов долларов (1,5% ВВП). И это только однобокий экономический эффект.

В России его подсчитать труднее. Тут столько праздников, сколько нет в других странах. И поражает их продолжительность. Например, в США нет праздников продолжительнее 1 дня и даже отпуск, чаще всего около 10 дней.

Беда в том, что пьют не только по праздникам, спиваются не только неудачники, но и успешные деловые люди. Обмывание договоров и сделок, хорошее комфортное состояние, бесконтрольное принятие доз ведет к зависимости, нарушается обмен веществ, переоцениваются возможности своего организма.

Оправданием для пьющих является информация о том, что есть люди, которые курят, пьют и до ста лет живут. Да есть даже весьма уникальные случаи. Например, Чжан Шуцин (Корея) ежедневно курит и употребляет крепкие напитки. Его внук подсчитал, что старичок за свою долгую жизнь проглотил 15 тонн водки и более тонны табака. Аппетит у него тоже отличный. 2 куриные ножки, миска жирной свинины с клейким рисом, овощи и фрукты и уплетает это он весьма быстро.

Равняться надо не на эти случаи, а на порождающие болезни у миллионов пьющих. И на то, что надо уметь еще и закусывать. Вы заметили, что кореец за раз съедает миску жирной свинины?

Но не все увлекаются крепкими напитками. Немало тех, кто предпочитает вино. Им тоже спиваются, надо помнить, что умеренно пьющие на 30% реже болеют и умирают от болезней сердца. У них меньше шансов заболеть диабетом или простудными заболеваниями, а также быть подверженными стрессу. Напоминаю – умеренно, – это стакан вина в день.

Никогда не выпивайте без закуски и помните, что умеренно пьющие не прибавляют в весе. Употребление алкоголя с пищей снижает риск бактериальных заражений. А главное, – помните, что только в США алкоголь ежегодно уносит около 100 000 жизней по причине связанных с ним заболеваний.

Я понимаю, что мои призывы могут быть бесполезны и, что в других странах об этой книге могут не знать, но будьте осторожны!

Употребление вина растет в Европе и, например, французы потребляют около 49 литров на душу населения.

Пейте качественное, известных марок вино, желательно виноградное красное, обладающее набором витаминов серии В и РР. Оно, кроме упомянутого, благотворно действует на предотвращение образования тромбов, полезно при анемии, авитаминозах, переломах, расстройстве желудка, простудах (глинтвейн).

Теперь перейдем к пиву. Всегда витает знаменитое «Пить или не пить?» и воспетое «Губит людей не пиво...». Для некоторых народов пиво – национальный напиток. Ученые определили, что в нем содержится ксантогумол, способный предотвращать развитие рака предстательной железы. Но для такого эффекта надо надрываясь употребить не менее 17 кружек пива в день, а это приведет к алкоголизму и циррозу печени. Нормальная доза – не более 4 бутылок в день и с растягиванием по времени на 2-3 часа. Пиво сильный мочегонный продукт и дает большую нагрузку на почки, что ведет к почечной недостаточности, отравлению организма и алкоголизму. Если человек в течение 2-3 лет выпивает по несколько бутылок в день, у него возрастает утомляемость, начинают болеть ноги, появляются боли в сердце, одышка, проблемы с желудком, снижается слюновыделение, разрушается слизистая, газообмен, метаболизм.

Помните древнюю мудрость: «В ложке – лекарство, в чашке – яд». Под ложкой имейте в виду не более 400 гр. пива в день.

Пиво – это еда, содержащая 450 ккал в 100 мл. В нем есть аминокислоты, на которых строятся наши белки и витамины, соли и микроэлементы. Оно стимулирует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие. Да, но его тоже не забывайте закусывать сосисками, ветчиной помясистей и пожирней плюс зелень. Бросьте глупую привычку обходится мелкой сушеной рыбешкой и стучанием воблой об стол.

Если у вас камни в почках, простуда, то подогретое пивко с медом как раз то, что вам надо.

Итак, или пейте норму или не пейте вообще, так как недопитие тоже вредит памяти, и к этому пришли ученые, да и сам народ не простак и выдал поговорку: «Лучше переесть, чем недопить».

Норма у женщин снижает риск сердечных приступов на 35%. Кстати, напомню, что она индивидуальна и у каждого из вас – разная, но это не повод далеко отклоняться от упомянутой средней.

Алкоголь способствует улучшению защиты при травмах, ожогах и даже в 50% случаях спасал от смерти. Это следует знать врачам. Но это не повод для пьянства в остальных случаях. Иначе вы разрушите свой мозг, получите псориаз, рак и др. болезни.

Так как существует ген алкоголизма, то задача ученых разработать методику воздействия на него.

Ученые предлагают некоторые лекарства для алкоголиков, но пока они малоэффективны, не решают проблему алкоголизма и все та же проблема: кругом миллионы алкоголиков, а ученые упражняются на мышах.

Международный концерн «EDAS» разработал под этим же именем лекарство, которое распространено и в России и якобы лечит алкоголизм на любой стадии. Врачи утверждают, что алкоголики часто избегают лечения, боятся ломки, и потому лекарство можно подмешивать скрытно в пищу. Курс – три-пять упаковок. Если бы это было так, то вопрос алкоголизма был бы решен, завляю я – скептик.

Потому, на всякий случай, приведу ряд рекомендаций для того, чтобы не было мучительно больно, но полезно в час похмелья.

В печати и фильмах встречаются средства для разведчиков, которые остаются трезвыми после бутылки виски. Препаратов антипохмелинов пока не существует. Но есть средства замедления всасывания алкоголя в кровь. Можно примерно за полчаса перед серьезным застольем выпить рюмку водки для запуска ферментов, а в перид застолья не пейте залпом все, а по частям. Можно разбавлять. Например, виски с содовой (не газированной). Можно покрыть стенки желудка чем-нибудь маслянистым (маринованные слизистые грибы, жирная пища, масло любое, майонез, активированный уголь – его можно принимать и потом, утром). Вместо похмелья займитесь физическими упражнениями, танцами со скоростью фокстрота (но не после нескольких рюмок, иначе свалитесь и может быть вава). Хорошо употреблять кисло-молочные продукты (кефир), крепкие мясные бульоны. Если верить Булгакову в «Мастере и Маргарите», то – вареные сосиски. Ешьте яйца «в мешочек», пейте рассол, грузинский хаш, особенно квас. Воду – только минеральную.

Чтобы не захмелеть, перед застольем ешьте вареный картофель, выпейте зеленого чая с мятой или лимоном. Непосредственно перед выпивкой употребите чайную ложку семян белокачанной капусты и до 10 ядер горького миндаля.

Для отрезвления – настойка из сухой мяты, выдержанной неделю в стакане водки (20 капель на стакан холодной воды). Помогают свежие ягоды малины. Омывание и обтирание холодной водой, контрастный душ, употребление овсяного, ячменного или другого злакового кофе. Стремитесь вызвать отвращение к спиртному. При похмелье добавьте к водке настойку из корней Чемерицы Лобеля (чайная ложка – не более). Ипользуйте навозный гриб в молодом состоянии (вареный, жареный), но есть вместе с алкоголем нельзя, иначе отравитесь, а без алкоголя он безвреден. Если через пару дней вы решите выпить, то опасность отравления возвращается. Мед уменьшает тягу к спиртному. 6 ложек меда, через 20 мин. столько же и так 3 раза и спите.

Пейте настой чебреца или тимьна ползучего в сочетании с алкоголем.

Нашатырный спирт – 5-6 капель на стакан воды (для срочного отрезвления). Кофе черный (не растворимый) перед застольем. Лимонная корка, очищенная от белого вещества, прикладывается к виску, – образуется красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, зато пройдет головная боль. 1-2 ложки оливкового масла перед застольем. Сырое яйцо смешать с уксусом, солью, острым кетчупом и выпить залпом (на похмелье). Рюмка водки с несколькими ложками сметаны, кусочек льда медленно выпить (на похмелье). Взяться за голову так, чтобы ладони были наложены на уши. Быстро и сильно тереть. Способ эффективно используют сотрудники полиции для приведения в чувство). Стакан теплого молока утром натощак. Капустный рассол. Перед пьянкой хорош крем из сыра (сливочное масло, сметана, тертый сыр, петрушка и сок лимона). Овечий творог с мясным паштетом (творог, сливочное масло, сметана, мясная паста). Бутербродный коктейль (хлебные рогалики нарезаем мелко, кладем на них по кусочку сыра и по вишне из консервированного компота, протыкаем зубочисткой – подобие шашлыка). Крем из сыра «Рокфор» с маслом от консервированных сардин намазать на хлеб. Бронесало или жирная ветчина – хорошая защита и потому приставка – броне-.

Поляки, в случае перебора, предпочитают коктейль из 2 яиц, 2 чайных ложек сахара, 2 ложек йогурта, маленькой рюмки алкоголя и немного густой сметаны, эффект моментальный.

В США – упомянутые 6 ложек меда через 20 мин...

Французы – суп «виши» (лук – порей и репчатый, сливочное масло, куриный бульон, картофель, молоко или сливки, соль, молотый мускатный орех), наутро – раздавленный зубчик чеснока, заедаемый петрушкой.

Врачи рекомендуют настой в термосе 4 ложек шиповника, 1 ложки зверобоя, 2 ложек пустырника, столько же лимонника и 3 ложек меда на литр кипятка.

В Калифорнии придумали инъекции, помогающие якобы в считанные секунды. Но это пока в стадии апробации, исследования.

От похмелья используют кактус (пилюли).

Лимонный сок, разбавленный теплой водой (натощак).

Томатный сок со сливками и сырым яйцом, плюс размолотый мусуатный орех.

Тост, густо намазанный медом.

Спаржа аспарагус.

Медовуха (0,5 кг сахара, 300 гр меда, 4 литра воды, кипятить снимая пенку 10-15 мин. Охладить добавить разведенных в теплой воде 100 гр дрожжей и дать бродить в теплом месте. Через три дня процедить, оставить в холодном месте на месяц. Опять процедить, добавить 200 гр меда и размешать). Взвар (компот) из сухофруктов – любимый способ Петра I.

Сырой угорь с миндалем.

Суточное голодание с обильным питьем.

Как можно меньше курите.

Отрезвитель «Полиция на пороге»: в мелком широком бокале со смазанными растительным маслом стенками, смешивают сырой желток с 10-20 каплями водки, добавляют щепотку молотого красного и черного перца, размешивают и выпивают залпом.

Отрезвитель «Николашка»: 50-75 гр водки, 2 ломтика лимона, 0,5 чайной ложки сахара, треть чайной ложки мелко смолотого кофе. Сверху на рюмку кладут ломтик лимона, на него насыпают горку сахара и кофе. Сначала жуют ломтик, затем запивают. Можно и без водки. А можно просто выпить сок лимона с сахаром.

В Англии и Шотландии для предотвращения похмелья в пиво добавляют витамины B1 и B6 – 50 мл на бутылку виски и 10 мл на бутылку пива.

Корейские ученые рекомендуют кислород.

Британские врачи рекомендуют в ночные клубы нанимать парамедиков для помощи посетителям.

Весьма богата рецептами зеленая аптека (см. спецлитературу).

Как видно, все сводится к правилу: знай меру, правильно пей и правильно закусывай.

Надеюсь, – я тоже вам помог этими советами.

Кроме описанного, к болезням ведут другие пристрастия человека, о которых я писал в другой книге. Это азартные игры (игромания), шопоголизм – неуемная страсть к ненужным покупкам и т.д. Но сегодня особо опасной стала виртуальная болезнь.

ПАУТИНА ДЬЯВОЛА

Я не подвержен никаким вредным привычкам, отказался от карманного телефона и не играю в виртуальные игры и виртуальную жизнь. Компьютер использую только в качестве поисковика, печатной машинки и информатора новостей. То есть, я не специалист в области виртуальной жизни, но начитан и психолог, знающий к чему ведет всякое пристрастие, в том числе виртуальное.

По официальным данным психологической ассоциации примерно 6% пользователей глобальной сети страдают от этого увлечения (для США это 11 миллионов). Врачи ставят даже вопрос о внесении этого явления в класссификацию «Болезней зависимости». Вероятно этот список будет пополнен обжорством и лекарственной зависимостью. Замечу, что даже такие увлечения, как неуемная страсть к коллекционированию вредны для здоровья и опасны. А тревогу стали бить по причине допуска работниками фирм множества огрехов, ошибок теми сотрудниками, которые много времени проводили за компьютером.

Симптомы. Реальная обстановка становится мучительной, гнетущим времяпровождением, а попытка бросить (отучить) вызывает ломку, похожую на наркотическую.

Люди, испытывающие нехватку внимания и другие неудобства реальной жизни, погружаются в виртуальную, ищут в сети себе подобных, другие увлечены играми и заигриваются до того, что теряют границу между реальным и виртуальным, даже если это касается жизни человека. Как и многие другие болезни, эта приходит не сразу. Но от мелких расстройств человек приходит к психозам, гневу, бессоннице, опаздываниям на работу, отставанию в учебе, разладам в семье, головным болям, онемению рук, провалам зрения, работа теряет смысл, коллеги его мало интересуют, так как интереснее общаться в сети.

Как и в остальных случаях, ученые и медики пока не имеют методик вывода человека из этой зависимости. Даже на грызунах пока не пытаются это делать (мое выражение – все еще спереди). Представляете картинку: мыш за компьютером и ученый, годами, фиксирующий ее поведение и строчащий статьи о том, как это может быть с человеком. А пока он будет наблюдать, предлагаю расслабиться.

ЮМОР

– Поймали индейцы англичанина, француза и русского и надумали их порешить, предоставив последнее желание. Дали ружье и говорят, вон в небе сокол, кто в него плопадет, тот и живым останется. Англичанин долго целился, но не попал. Последнее желание – стакан виски. Дали и порешили. У француза тоже конфуз. Дали коньячку и тоже шлепнули. Русский взял ружье, поводил прицелом. Потом опускает и говорит: «А можно мне сразу последнее желание?». Согласились и дали ему две бутылки водки. Выпил, вскинул ружье и бабахнул не целясь. Сокол упал, а у индейцев челюсти обвисли, – как это ты? «Дык это просто мужики! Как не попасть из восьми стволов да по такой стае».

* * *

– Цыпленок, брось курить, пока не стал цыпленком табака.

* * *

– Как-то два снеговика накурились табака. Там, где были две фигурки, ныне лужа, да окурки.

* * *

– Ученые подсчитали, что одна затяжка уменьшает продолжительность жизни на 15 минут, а одна улыбка увеличивает оную на 5 минут, посему после одной затяжки надо 3 раза улыбнуться.

* * *

– Мой отец прожил 90 лет и курил все время, а брат не выкурил ни одной сигареты и умер в трехмесячном возрасте.

* * *

– Рак – лучшее средство против курильщиков.

* * *

– Если вредные привычки вредят окружающим, то нечего окружать.

* * *

– Пробежки, употребление безопасных продуктов, отказ от вредных привычек могут существенно продлить ваше жалкое существование.

* * *

– Бороться с вредными привычками легче, когда дружишь с полезными.

* * *

– Занюхивать рукавом – дурная привычка. Втянешься – начнешь им закусывать.

* * *

– Жена – это единственная привычка, которая может тебя бросит.

* * *

– Доктор, а правда, что алкоголизм – болезнь? Да, и чего вы хотите?
– 200 грамм и больничный.

* * *

– Вина больше – ума меньше.

* * *

– Вино вину творит.

* * *

В заключение этих разделов хочу сослаться на мнение миллиардера Джорджа Сороса, который заявил: «Война против наркотиков приносит обществу больше вреда, чем употребление наркотиков». Нет, Джорж, – это взгляд ненасытного и жадного «денежного мешка», которому безразличны миллионы больных, и тебе жалко отстегнуть несколько миллиардов на борьбу со злом. Ты уже старенький и с собой миллиарды не захватишь, так как вход в параллельный мир пока не обнаружен. Отстегивай на перспективную медицину, и да будет благословенным имя твое.

Я тут изложил лишь малую толику материала. Пополнить свои знания можете из интернета, там много чего и, признаюсь честно, я оттуда ничего не использовал, кроме части юмора.

ПИТАНИЕ и НАПИТКИ

ДИЕТА

Классификация: научная и ненаучная, «звездные» (имеются в виду знаменитости кино и шоубизнеса), самая звездная (это бред астрологов по знакам зодиака), модная (французская, английская, американская и др.), восточная – аюрведа, офисная, продуктовая (картофельная, овощная, гречневая, мясная, помидорная, ананасовая, белковая, из морепродуктов, дынная, арбузная, яблочная, уксусная и т.д.), китайская, легкая, вредные, волшебные, каменного века, средиземноморская, скандинавская, пещерная, сосковая, жидкостная, кетогенная (углеводная), диета Окинавы, гастро-

номическая, фруктовая, пескетарианская (вегетарианство с морепродуктами), флекситарианская (растительная с долей животной), постоянная и временная, жесткая, нового образца, мужская и женская, личная по 3 типам (физиология, черты характера, склонности и т.д.), воображаемая, по влиянию (для памяти, почек, против диабета, для иммунитета, для волос, для увеличения пениса, для умственного здоровья, продлевающая жизнь, для слабонервных и др.), итальянская, дита оптимизма (в поисках гормона счастья), низкокалорийная, диеты времен года, калиевая, кровная (по группе крови), лечебная, из Токио, безглютеиновая, экспресс- диета, особая (орехо-медовая, тыквенная, чесночная...), пошаговая к правильному питанию, именные (Аткинса, Кима Протасова и др.), шокирующая (приближенная к питанию древних предков), разгрузочные, цветовые, самовнушения, низкокалорийная, сочная (употребление соков), разгрузочная, от диеты к диете, диета разнообразия, диета настоящего мужчины, возрастная, диета манекенщицы, офисная, конфетная, белковая, раздельного питания, ароматическая, гриль-диета, поиск идеальной диеты и т.д. и т. п.

Бессмысленно характеризовать каждую из них, потому что это надуманные бредни, что многие из них содержат схожие рецепты, что никто не выдержит долго пользоваться диетой и любая из них приедается и вредна, что они просто безграмотны и ни на чем необоснованны.

Однако свое мнение я должен пояснить.

Женская половина населения страстно желает быть красивой, молодо выглядеть быть стройной, подражать звездам, кумирами которых является, забывая о том, что все индивидуально, что подражать – это тоже искусство, что нужно понимать процессы, чем использовать диету, что пропаганда диет имеет коммерческую основу (это кому-то выгодно), что это рынок и жесткая конкуренция, пропаганда определенных продуктов и нивелирование других, что это расчет на глупость потребителя, это и прославление некоторых имен, это работа пишущей братии, которая на разный манер визжит, что все диеты хороши, выбирай на вкус. Но так как они в них не разбираются, то на всякий случай в конце такой фразы ставят знак вопроса.

Дело и в том, что при разных заболеваниях есть продукты, которые необходимо включить или исключить из рациона и посмотреть, как это скажется на ходе болезни. Возможно увеличить или уменьшить их количество.

Например, я ежемесячно сдаю анализ крови, который показывает уровень содержания глюкозы, кальция, фосфора и др. В зависимости от отклонения от нормы принимается решение об увеличении – уменьшении количества той или иной принимаемой пищи. Для понимания я люблю это сравнивать с лотереей, в которой вам надо угадать, например, шесть цифр из 70. Вероятность выигрыша бывает один на примерно 60 миллионов, но бывает и так, что выигрыш не выпадает, скажем, пять раз и это уже равносильно шансу из 300 миллионов, то есть, – из всего населения США выигрывает один человек. А теперь представьте, опять же, 300 миллионов человек США, двести продуктов и сотню диет и из этого вам нужен ваш вариант, ваша диета. Да на земле нет столько населения, чтобы говорить о вероятности получения этой диеты. И это я еще опустил болезни, которых тоже сотни.

Если это не убедило вас, то сообщаю, что согласно исследованиям, популярность диет в США падает. Видимо люди сами стали убеждаться в их бессмысленности. Диеты пока придерживаются лишь 29% женщин и 19% мужчин. В основном, они контролируют размер порций, стремясь похудеть.

Метод такого похудения не эффективен и медлителен. После некоторого успеха может наступить обратный процесс.

Большинство сидящих на диете совершают ошибки: делят пищу на плохую и хорошую, исключая соленое и сладкое; резко из диеты переходят на обычный режим; полагают, что диета сработает без физических нагрузок; все жиры считают злом; злоупотребляют соками вместо обычной воды.

Если вы один раз растолстели, то сбросить вес сможете только временно. У мужчин вес набирается без скачков всю жизнь, а у женщин к 35 годам достигает максимума, и от него уже почти

невозможно избавиться. Звездные диеты опасны. Они основываются на потреблении белков и сокращении углеводов, вес сбрасывается быстро, но нехватка жизненно необходимых витаминов, минералов и клетчатки провоцирует порок сердца. Для голливудских звезд часто по прихоти режиссеров нужны то худышки, то полные артисты, а смена веса наносит дополнительный вред здоровью. Калифорнийские ученые провели 30 исследований продолжительностью от 2 до 5 лет и выяснили, что две трети из нескольких тысяч участников не смогли похудеть, а около половины из них даже прибавили в весе. Разновидности диет работают примерно одинаково.

Диеты грозят инсультами и атрофией костей, так как почти все построены на отсутствии кальция. В более старшем возрасте это ведет к остеопорозу (который, практически, не излечим). В более молодом возрасте это ведет к тонкости и ломкости костей и в 38% случаев этот процесс необратим. Любая диета, ограниченная 1500 килокалориями ведет к краткосрочному снижению веса, не снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Диеты снижают иммунитет и не только диеты, но и средства для похудания, ведут к проявлению врожденного иммунодефицита, что чревато бактериальными инфекциями, гнойными гайморитами, бронхитами с гнойной мокротой. В результате, возникает постоянная нужда в антибиотиках.

Западная диета опасна высоким содержанием жиров и сахара. Она ускоряет процесс наступления шанса проститься с жизнью. По сути, у таких людей шансы на здоровую старость сокращаются вдвое.

У китаянок европейская диета повышает риск рака груди.

Белковые диеты (Аткинса) пропагандируют зло от углеводов, учат, что не надо считать калории, что на них худеют все, что после них можно есть все и не поправляться, что белковой диеты можно придерживаться сколь угодно долго. Все это глупости, заканчивающиеся порчей внешнего вида, падением иммунитета, снижением физической активности, умственной выносливости и активности.

Так как диеты не эффективны, то, например, многие американки опробовали от двух до шести и более диет разной продолжительности.

В среднем, на диету женщины садятся в 26 лет. Это возраст, когда они ищут себе партнера, заняты трудом и вовлечены в хаотичный стиль жизни, хотят показаться стройными перед подругами, имеют подавленное настроение, питаются в ресторанах или фастфудом, увлекаются чипсами, вином и т.п. Как видно, что-то подстегивает, а что-то вредит диете. Почти трети женщин элементарно не хватает воли и стольким же возможности придерживаться даже не очень длительных диет.

Вредят реклама и СМИ, кричащие, что от картофеля, макарон, белого хлебы и булочек полнеют и лучше перекусить крекером, употреблять специальные препараты (причем, эти препараты рекламируют звезды кино и шоубизнеса, естественно, не бесплатно), нужно много заниматься спортом, что диету нельзя нарушать никогда, что вегетарианцы худее и здоровее (я даже в метро наблюдаю ежедневно, как женщины уминают эту самую растительность, уподобляясь травоядным животным), что она самый эффективный метод для похудения.

Есть просто вредные и ничем не подкрепленные диеты, например, по группе крови, Аткинса, зональные, гороскопические и ряд других.

Вероятно читатели встречали женщин, доведших себя диетами до необратимого состояния, когда остаются кости да мятая кожа. Мечтать им о долгой и безмятежной жизни уже не придется.

Диеты опасны для потомства. Обычно рождаются дети, склонные к полноте и диабету. Особо опасны диеты в период зачатия.

Сторонники диет не учитывают индивидуальную непереносимость ряда продуктов и аллергию на некоторые из них. Просто не ориентируются в «полезно – вредно». Не понимают, что все очень индивидуально, и даже во многом закодировано, потому просто глупо пытаться повторить Ротару или др. звезду шоубизнеса. Желательно пройти тест нутрикод на пищевую переносимость.

Немало людей страдают отсутствием аппетита (анорексия), хроническим аппетитом (булимия). Возникло и вредное увлечение, переросшее в болезнь правильное питание. Читателю не трудно заметить, что в своих книгах я постоянно настаиваю на необходимости четких трактовок понятий. К сожалению множество распространенных представлений не имеют трактовок и потому понимаются разными людьми по – разному. Например, никто точно не скажет вам, что такое правильное питание. Реально, правильное для одного человека может стать фатальным для другого. Это происходит и с диетами. Нуждается в пояснении и представление о здоровом продукте. По сути, диета – это ловушка предприимчивых дельцов для сбыта определенных продуктов и добавок. Незнание процессов ведет и к иной пропаганде, типа, – от некоторых продуктов не поправляются; сырые продукты лучше вареных, не понимая, что некоторые из них содержат ядовитые составляющие и нуждаются в термической обработке, что не у всех людей желудок способен переваривать их, ибо может заболеть гастритом; ферменты сжигают жир, а на самом деле таких ферментов не существует вообще; печень – очень полезный продукт (фактически, в ней скапливаются в опасных количествах химикаты и гормоны, а печень полярного медведя опасна для жизни из-за содержания витамина А; опасны и печени рыб); перекусывть вредно (перекусывайте в любое время суток фруктами, йогуртами, кефиром..., но помните, – перекусить – это не значит наестся до отвала).

Недопустимо путать разделение употребления (видов блюд) в питании от разделения продуктов на содержащие углеводы и белки. Монодиеты дают временный эффект, который потом меняется на противоположный.

Японская – это бессолевая диета (соль задерживает воду в организме). Обезвоживание опасно. Соль нужна организму в определенных нормах и ее достаточно в готовых продуктах. Например, в 100 гр хлеба уже содержится суточная норма соли.

Диета по группе крови – выдумка. С таким же успехом я могу советовать вам диету по цвету глаз, волос, форме губ, носа, груди, роду деятельности, возрасту...

Надо быть осторожным с шоколадной диетой уже потому, что в 100 гр шоколада содержится до 600 калорий. Я бы рекомендовал не шоколадную диету, а как просто дополнение к другому питанию, особенно для тех, кто испытывает большие физические и умственные нагрузки.

Повторяю для тех, кому внушили, что после 18 часов ни-ни. Ерунда, – ешьте когда хотите. Это очень индивидуально (время, количество, наименование продукта, причина принятия пищи и т.д.).

Серьга в ухе – это от иглоукалывания в активные точки, но пока не изучено почему одним помогает, другим – нет. Таблетки, управляющие аппетитом – это вмешательство в работу организма и побочные эффекты.

Недопустимо делить продукты на полезные и вредные и опять напомню, что еще Гиппократ говорил, что один и тот же продукт в зависимости от количества может быть и лекарством, и ядом.

Для решивших поголодать сообщаю, что это сильнейший стресс для организма с непредсказуемой реакцией, тем более, что ныне нет абсолютно здоровых людей.

Модная пропаганда пайков питекантропов (первобытных людей) глупа уже потому, что пища животных и качество воды в те еще времена были совсем не такими, как сегодня.

Пропаганда злаков тоже ведется без учета их массовой модификации, обработки, очистки... споры насчет вреда белого хлеба беспочвенны, ешьте любой.

Пропаганда еды для настоящего мужчины – глупость. Недопустимо делить еду на мужскую и женскую.

Без диет жить можно и нужно. Поиски идеальных диет бессмысленны. И существуют даже индивидуальные противопоказания диетам: культурно-традиционные, психологические, протестные, искаженно-восприимчивые в понимании своего организма (тела), семейные и др.

Вредная пища. Тут даже ученые часто путают понимая под вредной название, а надо говорить о количестве, видах обработки, способах хранения, сочетаниях с другими продуктами. Также

руководствуются только, например, содержанием железа или других элементов. Так, глупо заявлять, что мясо вредно. История человечества говорит об обратном. Речь должна идти о количестве и разнообразии. Например, есть мнение, что в Китае, приговоренным к смерти ежедневно давали только вареное мясо в избытке и больше ничего. Примерно на 23-й день узник умирал. Дело в том, что в мясе содержится соединение, называемое гемм (придает мясу красный цвет). Оно повреждает выстилку кишечника. Вареное мясо ведет к брожению и массовому появлению вредных бактерий, а жареное богато канцерогенными соединениями. Железо ведет к бесконтрольному делению клеток, появлению клеток с дефектом сигнальных путей (связей). Если человек испытывает физические нагрузки, то ему ежедневно необходимо до 170 гр. мяса (особенно после 50 лет) для мышц. Надо знать и об аллергических реакциях на мясо, которые могут быть даже смертельными.

Ученые из Канзаса пришли к выводу, что жареная курица опаснее сосисек. Из-за канцерогенов особенно опасна кожа обжаренной курицы и бекон. В свою очередь, вашингтонский Комитет врачей счел, что хот-доги (сосиски) вреднее сигарет. Они содержат еще и повышенное количество соли, грозя гипертонией и сердечно-сосудистыми неприятностями, и сокращением срока жизни. Более чем на 50% повышают риск развития диабета. А диабет грозит слепотой, почечной недостаточностью, сердечными приступами и инсультами. Любители мяса, превышая суточную норму лишь на 30 гр, уже рискуют получить раковое заболевание.

Говядина (до 150 гр) способствует снижению вредного холестерола.

Холодильник делает мясо вредным. 10 дней хранения в холодильнике разрушает белок, а это может спровоцировать пищевое отравление и осложнение работы кишечно-желудочного тракта и, как следствие, это чревато патологией печени, почек и мозга. Возможен гепатит и бутулизм. Потому используйте только свежее и не красное мясо. Будьте осторожны с фаршем, в котором на полках торговых центров любят развиваться кишечные палочки. Делайте фарш сами из свежего мяса. Или часто в магазинах есть услуга делания фарша в вашем присутствии. Так вы можете избежать острой боли в желудке и диареи.

Мужчины, увлекающиеся мясом должны помнить, что у них меняется форма и размер сперматозоидов (здоровых становится меньше).

Согласно статистике 80% антибиотиков, применяемых в США, даются свиньям, индейке, крупному рогатому скоту, чтобы они скорее набирали массу и не заражались инфекцией в переполненных загонах. А это, как я уже отмечал, вызывает невосприимчивость (мутацию, приспособление) инфекционных бактерий. О влиянии антибиотиков на организм человека я тоже неоднократно упоминал.

Вообще, промышленная еда и ведет к хроническим заболеваниям во всем мире. По данным ВОЗ высокое сожержание жиров в рационе молодых людей приводит к повышенному развитию раковых заболеваний после 50 лет. А дефицит витамина Д может привести к раку гортани, трахеи, желудка, поджелудочной железы. К раку приводит повышенный уровень воспалений и стресс. Треть населения планеты испытывает недостаток витаминов, минералов и фитонутриентов. В последние 70 лет все чаще ставятся диагнозы: сердечная недостаточность, сахарный диабет, рак, болезнь Альцгеймера... диабет стал мировой эпидемией. Это связывается с производством продуктов. Эпоха индустриализации США привела к росту количества смертей. В Японии до мировой войны (ВОВ) основной причиной смерти был туберкулез. С массовым производством еды с использованием химикатов, консервантов, искусственных красителей основной причиной смерти стал рак. Аналогичная картина в Бразилии, Индии и др. В Китае это производство началось только в 1990-е годы, и ученые считют, что через 20 лет китайцы тоже испытают «прелести» этой цивилизации. Все страны, производящие еду промышленным способом обречены на хронические заболевания своих граждан. Россия не исключение. Так, в 2009 случаев ожирения было 789,3 на 100 000, что даже по сравнению с 2006 г. выросло на 16,1%. Я вижу главную причину в неправильной ориентации властей на западные продукты и забвении тра-

диционного для России, как аграрной и животноводческой страны, производства своих качественных продуктов. Коррупция, легкий путь обмена энергетических богатств на некачественную, захимиезированную, антибиотизированную, генмодифицированную продукцию, на сеть американского фастфуда, на политику в обмен на «ножки Буша», что привело к значительной зависимости от Запада, потере значительной части семенного фонда, переходу на вредное удобрение, прибавки к питанию, зажиму или отказу финансирования собственного производства. Лишь понадобились отрезвляющие санкции, чтобы заставить власти повернуться в сторону развития, пусть где-то менее выгодного пока, отечественного производства, но более качественного и дающего рабочие места своим гражданам. Но все равно, это процесс уже четыре года идет очень медленными темпами. Совершенно не развивается внутреннее рыборазведение, очень слабо идет развитие парникового хозяйства, что избавило бы зимой (круглый год) от иностранных поставок. Неумение распорядиться урожаем зерновых, которые как и энергоресурсы текут за рубеж, а там из этого зерна делают продукты и продают россиянам. Германия и др. страны норовят сплавить в Россию некачественную свинину, Китай и др. – рыбопродукты, используя российские поставки качественной рыбы...

Ни о чем россиянам не говорит израильский опыт разведения лосося и производства икры, на которой Израиль получает миллиардные прибыли. И это доходнее даже морского промысла или производства некоторых других продуктов. В РФ столько озер, что при грамотном подходе можно население кормить рыбой по символически низким ценам. Например, карп набирает в весе 700 гр. в год. Сегодня пустили мальков, через год получили полноценную рыбу.

Странно теперь слышать, что президент намекает некоторым иностранным лидерам, что снятие санкций может привести к возобновлению поставок продуктов из-за рубежа. Считаю, категорически этого делать нельзя даже по экзотическим, без которых Россия обходилась веками. Не до этого ныне. Надо поднимать отечественную экономику, не забывая об обороне. Все остальное приложится по ходу развития и росту военной мощи, сдерживающей постоянных веками известных недругов России. В частности, если власти дорожат здоровьем граждан и хотят уберечь их от рака, следует всю сеть иностранных фасфудов перевести в национальные блинные, пирожковые, вареничные и т. п.

Контрольные органы должны ограничить или запретить картофель с сыром по-австрийски (блюдо содержит 2140 к.калорий); Тако Белл – салат Чикен Ранч (960 к. калорий); жареный картофель Файф Гайс; шоколадный коктейль (Макдональдс) Трипле Сик (1160 к. калорий и 27 гр жира); сэндвич с омлетом и сыром в Данкин Донатс (690 к. кал.); горячий шоколад с орехами (600 к. кал.); фирменный бургер от Апплебиис с беконом (1440 к. калл и 4410 мг натрия – вдвое больше суточной нормы); коктейль с клубничным мороженым (980 к. кал.); салат Кобба (787 к. кал.); «куриная чашка» от Кентакки Фриед Чикен (700 к. кал.); индийские и китайские блюда, кебабы, «фиш-энд-чипс» – жареная рыба с картофелем фри. Лидер по вредности – кебаб (шаурма). Вреден Чайниз Фуд (жареная курятина – 1400 к. кал. и много соли). Фастфуд вызывает привыкание. Продукты питания, вывозимые из США, часто являются причиной токсикоинфекций. Раньше микробы дизентерии и паратифа передавались через воду, а из продуктов наибольшую опасность представляли мясо, куры, рыба, молоко. Ныне чаще локальные вспышки кишечных заболеваний, связанных с употреблением стручкового перца, помидор, инфицированных сальмонеллами или кишечной палочкой. То же с маслом. Этот микроб вызвал свыше 70 000 случаев пищевых токсикоинфекций ежегодно из-за недостаточно прожаренных гамбургеров. В супермаркетах США много продуктов, которые запрещены в других странах. Пищевые красители входят в состав кондитерских изделий, сыров, прохладительных напитков, макарон... даже при производстве медикаментов! Это химикаты, основанные на нефти, угольном дегте или угольной смоле. В США разрешено 7 видов пищевых красителей (угольная смола – сильный канцероген): Блуе 1 – придает голубоватый цвет; Блуе 2 – красящий индигодин, применяемый в текстильной промышленности (для джинсов и др.); Еллоу 5 и 6 – тоже на нефтяной основе

желтого цвета; Гриин 3 – зеленый цвет; Ред 3 и Ред 40 – придают красный цвет. Последствиями пищевых красителей могут быть онкологические заболевания, заболевания нервной системы и др. Эти красители запрещены в Норвегии, Финляндии, Австрии, Франции, Канаде. Ученые США установили, что Ред 3 особенно опасен для детей.

Олестра – синтетический заменитель жира. Используется для производства чипсов из жареной картошки. Ведет к поносам и желудочным коликам. Может препятствовать усвоению жирорастворимых витаминов А, Д, Е и К (в Канаде и Великобритании запрещена).

Бромированное овощное масло – широко используется в прохладительных напитках. Приводит к повреждению внутренних органов, дефектам у новорожденных, шизофрении, потере слуха, ожирению. Конкурирует с йодом за рецепторы в организме, что может привести к гипотиреозу, аутоиммунным заболеваниям и раку. Выступления американцев за запрет во внимание не принимается и это при том, что в 100 странах это масло запрещено.

Бромат калия – используется в хлебобулочных изделиях якобы для крепости и вязкости теста, увеличению его объема и эластичности, пористости мякиша, уменьшения расплываемости. Вредит почкам и нервной системе, вызывает рак. Запрещен в странах Евросоюза, Канаде, Китае.

Азодикарбонамид – используется для замороженных продуктов, хлебобулочных изделий, для производства пластика. Способствует развитию астмы. Запрещен в Австралии, Великобритании, большинстве стран Европы и в России.

Консерванты – бензоат натрия, нитрит натрия, сорбат калия, альфа-гидроксикислоты, бета-гидроксикислоты, бутилгидрохинон. Используются при производстве овсяных хлопьев, мюслей, масла, жевательной резинки, изделий, пива, орехов. Могут вызвать онкологию, токсичны для внутренних органов. Запрещены в Японии и большинстве европейских стран.

Синтетические горионы – используются в производстве молока и молочных продуктов. Ведут к бесплодию и онкологии молочной железы, толстой кишки и простаты.. Запрещены в Австралии, Новой Зеландии, Канаде, Японии, странах ЕС.

Мышьяк – используется для производства птицы. Сильный канцероген. Запрещен во всех странах ЕС.

Рактопамин – используется в мясо-молочной промышленности. Запрещен в 160 странах. Влияет на сердечно-сосудистую систему и может вызвать пищевое отравление.

Пищевых добавок аж 3 000!!!??? Я перечислил наиболее опасные. Вот, вам и болтовня о ценности человека, его здоровья. Впечатление заговора, направленного на поголовное превращение людей в пациентов медицины, и сокращение не просто продолжительности жизни, а численности. И это делается с «добрыми» намерениями бесконтрольно и по глупости, незнанию, а может и умышленно?

Поразительно и то, что эксперты разделились на два лагеря, и кажый обвиняет другого в ненаучном подходе. Это еще хуже, чем борьба демократов с республиканцами – глупее для демократии вряд ли можно придумать что-либо. Врачи всего мира спорят о пользе витаминов и не могут придти к единому мнению. Естественно, ничего хорошего не следует ждать от врачей, которые не являются учеными, но являются учениками ученых. Некоторые из них просто тупо выписывают лекарства, умствуя, меняют дозы и т. п. Умствования двух лагерей идут по поводу целительных свойств добавок. Причем, некоторые врачи считают, что предозировка не приведет к неприятным симптомам. И это имеет место даже при значительных просчетах, например в 10 раз. Представьте, например, женщине подверженной предменструальному синдрому надо 100 мг, а ей предписано 1000 мг!? Рекомендации не учитывают наличие заболеваний. И это, когда уже ясно, что витамины и минеральные вещества могут угрожать здоровью. Все нужные витамины есть в продуктах питания. Но я не слышал, чтобы врач выписал кому-нибудь вместо аптечного витамина в таблетках, например, один болгарский (сладкий) перец в день, содержащий много витамина С.

Продукты – подделки американских супермаркетов.

Оливковое масло подделывается в 16% случаев. Чаще это обычное фильтрованное или греческое дешевое оливковое под видом дорогого итальянского. Немало было случаев, когда в нормальное добавлялись запрещенные к продаже масла. В Испании по этой причине был случай гибели 600 человек.

Молоко – 14% подделок. В США некоторые производители его просто разбавляют водой и добавляют меламин, чтобы повысить содержание протеина. Так можно скрыть, что в молоке половина воды из крана. От добавки меламина была гибель детей в Китае, и 300 000 заболели мочекаменной болезнью. В 2007 г. в США заболели тысячи животных от этой добавки в продуктах из Китая.

Рыба. На нее приходится 9% подделок. Дешевые породы продают за дорогие. Рыба с ферм выдается за океаническую. Продавалась рыба с высоким содержанием ртути, что особенно опасно для беременных женщин. Обычное явление – насыщение водой и заморозка для увеличения веса. Многократная заморозка для скрытия негодной к употреблению рыбы и прочие уловки.

Мед. 7% подделок. В 75% меда в американских магазинах отсутствует пыльца и такой продукт нельзя назвать медом. Возможно это перегонка сахара с примесями и ароматизаторами. Треть меда поступает из Китая и содержит запрещенные антибиотики и свинец.

Фруктовые соки. Тут мошенники прибегают к подмене дорогих соков дешевыми с вкусовыми добавками. Например, гранатовый сок на 50% разбавляется яблочным.

Детские смеси. Это наиболее похищаемый товар в магазинах. Воры подделывают срок годности и сбывают по более низкой цене.

Алкоголь. Его подделывают на миллионы долларов целыми партиями.

В России часты случаи отравления поддельными напитками.

Некоторые страны взялись за контроль влияния кофеина и энергетические напитки не продают детям моложе 15 лет. В США напитки продавались бесконтрольно, и только теперь Комиссия по контролю за лекарствами и продуктами намерена проверить их безопасность. И это в условиях, когда напитки явно стали проблемой, и в 10 раз выросло число обращений в скорую помощь. А есть еще «заряженные» вафли, «заряженный» сироп с кофеином.

Если после ресторана начнется кишечное расстройство, – нет ничего удивительного, – Департамент здоровья США сообщил, что из почти 30 000 этих едален 25 000 не прошли проверку с первого раза. После замечаний и инцидентов, ничего не улучшается, – грязь, неправильное хранение продуктов, обилие крыс и т.д.

Такой продукт, как гамбургер – котлета, вложенная между двух частей разрезанной круглой булочки, стал универсальным символом американского бизнеса. В жесткой конкурентной борьбе он одолел (в процессе глобализации) булочку с сосиской. Около 17% заказов американцев приходится на это чудо питания. А чудом я называю потому, что его даже не удобно есть. Это часто многоэтажное сооружение, от которого откусывать не удобно и со стороны смешно наблюдать, как это поедается и после почти всегда остается мусор в виде крошек. В них много жира и консервантов, что ведет к ряду заболеваний. Неправильное питание ведет к ежегодному ущербу США в 200 млрд долларов! Только лечение сердечно-сосудистых заболеваний обходится в 80 млрд, а ожирение – в 865 млрд, рак – в 104 млрд долл.

О питании в США можно судить о том, что наблюдается 76 млн отравлений в год, 325 000 оказываются на больничной койке и 5 000 умирают.

В США индейцам бесплатно раздают в резервациях мясные консервы, которые повышают вероятность развития диабета (19%).

В Британии даже пациентов в больнице кормят вредной пищей, поставляемой компаниями (в блюдах в 6 раз больше насыщенных жиров и в 2 раза больше соли), чем в гамбургерах.

Вообще, быстрая еда бывает вредной и очень вредной.

Супы Кемпбелл в жестяных банках содержат бисфенол. Создающий проблемы с развитием в репродуктивной системе, онкологии, диабете, дефиците внимания.

Во многих продуктах наличествуют возбудители коровьего бешенства. Их содержат многие биологически активные добавки, полученные из органов коров.

Немало молочных продуктов сдобрены этими добавками (например, желатином, который вываривают из рогов, копыт, костей, хрящей, спинных хребтов и головы). Бульонные кубики, сухие супы и супы быстрого приготовления тоже содержат упомянутые возбудители. Даже тепловая обработка в 600 градусов не позволяет от них избавиться. А всего есть около 7 000 продуктов с возможным заражением. Немало и лекарств, и косметических средств. В хрургии и производстве вакцин из тонкого кишечника коров делают хирургические нити (кетгут), а коллаген – в косметической хирургии.

Запретным является продукт кассу марцу – особый вид сыра (Сардиния), содержащий личинки мух. В переводе – это гнилой сыр, но личинки живые и двигаются в нем и даже прыгают до 15 см. Это для особых гурманов и в продаже в Италии.

Фугу, или иглоблох. Это страшно ядовитая рыба. Ее умело готовят в Японии и Корее. Считается деликатесом. В США это блюдо тоже можно попробовать. Главная задача повара – нейтрализовать яд.

Сыр бри. Древнейший продукт французской кухни. Он с плесенью. Считается скоропортящимся.

Абсента. Используется афродизиак, стимулирующий половое влечение, вызывающий галлюцинации. В США запрещен из-за вредного влияния на нервную систему.

Сассафрас (американский лавр) – содержит сафрол – канцероген, потому запрещен для использования в пищу.

Хаггис. Национальное шотландское блюдо. Запрещено из-за все того же коровьего бешенства. Внутренности коров использовались в этом блюде.

Фуа-гра. Продукт из гигантской печени перекормленного гуся или утки пока запрещен.

Салат, готовый к употреблению, опасен с точки зрения инфекционной. В пакетах с нарезанным салатом находили бактерии, не поддающиеся лечению. В разных странах были массовые заражения и гибель людей. Бактерии попадают из почвы, и убить их можно лишь тепловой обработкой. Мыть надо даже уже мытый салат.

В США худшим блюдом является жареная рыба в масляной корочке. Кроме 33 гр транс-жиров, содержит 3700 миллиграм натрия, а норма 2 гр первого и 1500 млг – второго.

Испания производит много специй и трав на продажу. Оказалось, что до 20% специй и 26% трав заражены различными бактериями.

Картонные упаковки для хлопьев опасны, так как производятся из переработанного картона и минеральных масел в краске. Превышение нормы в 100 раз. Это чревато воспалением внутренних органов и онкологией.

Опасны сухие завтраки, замороженные обеды, напитки Моунтайн Дев, картофельные и хлебные изделия глубокой заморозки, – они содержат химические вещества, которые во многих странах запрещены и считаются опасными.

Опасен повторный разогрев пищи. Неправильно поступают те, кто наваривает большую кастрюлю борща, ставит ее в холодильник и всю неделю черпает свою порцию и разогревает ее перед употреблением. Это провоцирует онкологию, Альцгеймера, Паркинсона. В пище появляются альдегиды в результате разложения жирных кислот, содержащихся в масле.

Даже самые обычные продукты содержат массу токсичных веществ и требуется умение их готовить. Например, во многих продуктах есть опаснейший акриламид (особенно в продуктах, содержащих крахмал). Возникает при жарке, готовке в духовке и на гриле. Теперь ученые ломают голову как сделать готовку менее канцерогенной. Аналогичная история с Х-веществами, которые возникают в блюдах с аппетитной поджаристой корочкой.

Всякие квадратные арбузы, арбузы без семечек, квадратные помидоры, любые модифицированные продукты – резултьат генетических экспериментов, якобы создавались для того, чтобы

решить проблему голода на планете. В шутку можно сказать, что нет гарантии, что начнут рождаться дети с квадратными головами. А если серьезно, то это дурежи. попытка прибрать к своим рукам все семенные фонды, чтобы лишить страны производить свои продукты и навязывать им модифицированные.

Это относится и к другим продуктам и напиткам.

Пока не ясно как это скажется на здоровье людей и на потомстве. А эксперименты ведутся самые фантастические. Например, встроили ген Арктической камбалы в ДНК помидора для повышения его зимостойкости. Камбалопомидор! А как насчет килькотоматов? Или животнорастений? А если у вас аллергия на одно из составляющих эксперимента, и по незнанию вы съедите модифицированный продукт? А как быть с опылением культур, ведь оно перекрестное и проникает в гены других растений, не прошедших через лаборатории? Чтобы в картошке извести колорадского жука, надо вывести не съедобную для него картошку и ввели в ее ген бетатоксин. На насекомых влияет и 300 видов насекомых, уживавшихся с картофелем, окажутся мгновенно убитыми. Из-за подобных экспериментов могут погибноть многие виды насекомых. А насекомыми питаются птицы...? А кого волнует, что трансгенные продукты выделяют в тысячу раз больше токсинов, чем обычные?

Вот таков он – круговорот денег в природе!

Но надо еще не обидеть и упомянуть просроченные продукты. На помойку их попадает до 40%!!!

Кто понаглее, тот продает по сниженным ценам и безнаказанно, потому, что бесконтрольно, нагло. Это имеет место в США и России (см. телепередачи «Контрольная закупка», «Теория заговора» и др.). Нет, и это еще не все. Есть еще лживые этикетки, с помощью которых жулики втюривают покупателям «без холестерина», лепят зеленые этикетки, «пониженное содержание натрия», «с добавлением витаминов», «курица без содержания гормонов», «цельнозерновой» и т.п. Вы верите, не можете проверить, а те, кто обязан проверять, почему-то годами этого не делают. Зачем? Место теплое, зарплата капает. А люди не свиньи – все поедят. А если кого и прищучили из производителей, то те отделываются легкими штрафами. А еще коррупция..., – этот вирус пока неизлечим, да и не медицинский это фактор – деньгозависимость.

Да, мы едим самоистребляясь, нас кормят, истребляя. Часто нас предупреждают и кое-кто даже предпринимает меры предосторожности, но результат только по США таков: 78 млн случаев пищевого отравления ежегодно (и это только зафиксированные), из них 300 000 приводит к госпитализации и 5 000 – к переходу в иное измерение (РР, № 50, 2010).

Констатирую не первый раз, что недалекий президент Д. Буш-мл. выступил против принятия нового закона о безопасности продуктов и расширения полномочий контрольных органов, утверждая, что это не отвечает интересам пищевой промышленности. Каково? Не менее «гениальный» президент Обама, после ряда скандалов и под давлением защитников прав потребителей, в 2011 г. принял закон. Но некоторые его положения продолжают мариноваться в Бюджетном офисе и продолжается возмущения правозащитников. Бизнесы побеждают. Прибыли – против здоровья и жизней людей.

Ныне Д. Трамп – своеобразный большой и капризный мальчишка, тешащийся властью, до этих проблем еще не добрался, и есть сомнение, что доберется.

А заостряю я это потому, что нынешняя система питания американцев постепенно становится системой питания всего мира. Она, как и политика, военная сила, доллар, попкультура подавляет культуры питания других стран. Тут на человеческих жизнях виден негативный след глобализации и гегемонии США. Национальные культуры и традиции питания активно подменяются стилем жизни. Даже закрытые японцы попали в сети быстрого питания «МакДоналдс» и др. О России и говорить нечего. После распада СССР наступил хаос во всем, и до сих пор его на словах пытаются перевести в упорядоченные русла. Поражает размах тяги ко всему зарубежному, в чем я вижу успех забугорной пропаганды, рекламы и подрывной работы, и слабость российского воспитания, продажности многих чиновников, отсутствие действенных стратегий в противостоянии систем.

ЧАЙ. Говорят, что происхождение чая мистично. Один китайский монах, предаваясь молитвам, порывался уснуть, и чтобы противостоять этому, он вырвал веки и бросил их на землю. На этом месте вырос кустарник. Это и был чай, которым монах был вознагражден за свою мученическую веру. В китайских и японских иероглифах чай и веки обозначаются одинаково.

До Европы чай добрался лишь в XVI веке. Голландцы первыми стали подавать чай в ресторанах при гостиницах... следуя китайским и японским церемониалам и традициям, Англия завела собственные традиции чаепития.

Есть намеки на то, что росту популярности чая активно способствовали женщины, которых пускали в «чайные дома», но не пускали в пивные. А у дам появились возможности блеснуть новой шляпкой за чашкой чая.

Чай произрастает в Китае, Цейлоне, Африке, Индии, Грузии. Естественно, от климата и почвы зависят свойства чая. Но собирают его одинаково – вручную, срывая только верхние листья. Считается, что чем выше растут листья, тем лучше чай. Молодые листья покрыты легким пушком – это самый качественный чай – «цветочный». От выбора листьев различаются сорта чая (Golden Flowery Orange Pekoe, Flowery Orange Pekoe, Orange Pekoe, Flowery Pekoe).

Считается, что заваривать надо чай в керамическом чайничке (терракотовом), предварительно сполоснув его кипятком, и чтоб пенка была, а потом воды долить – и из чашек тонкого фарфора попивать душистую жидкость. Однако, нам такие нежные изыски ни к чему, – ритм жизни диктует другие способы. Быстро – налили – глотнули – побежали. Для таких придумали чай в пакетиках (1904 г., США). Потом появились коллекции черных, зеленых, без кофеина, с добавками (апельсина, мяты, лимона, бергамота, жасмина, ванили, корицы и десятками других ароматов). Появились даже чайные диеты. Диетологи утверждают, что чай – очень сытный продукт, который в зависимости от сорта, содержит от 15% до 25% белка. Но эта, как и другие диеты, имеет противопоказания, и лучше ею не пользоваться.

Вслед за англичанами, свои церемонии появились и в других странах. Ныне можно говорить о чаепитии по-голландски, по-кубински, по-шотландски... это второй по популярности напиток в мире (после воды). Пользу чая приписывают в связи с наличием в нем полифенолов и кофеина. Он дает заряд бодрости и окисляет жир, сжигает калории. В знойный день чай со льдом – лучший напиток для утоления жажды.

Я уже привык к тому, что ни на что нет единого мнения, и чай тоже далеко не однозначно воспринимается учеными и любителями.

С советских времен помню: «Чай не пьешь – где сила берешь?». В чем польза? Чай содержит полифенолы, эфирные масла и кофеин.

Полифенолы, как водится, еще не полностью раскрыли ученым свои секреты. Но медики всерьез намерены использовать их для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Эфирные масла участвуют в создании аромата. А кофеин освежает, бодрит. Исследования показывают, что перед чаем отступают многие недуги. Японские ученые утверждают, что с помощью зеленого чая можно обуздать гипертоническую болезнь. Канадские – уверяют, что чай повышает устойчивость ткани головного мозга к инсультам.

Чтобы избавиться от головной боли, вместо таблетки достаточно выпить чашку крепкого сладкого чая. Боль от ушиба, растяжения связок, солнечного ожога проходит быстрее, если воспользоваться чайным компрессом из гущи. Если болит зуб, в крепкий настой зеленого чая добавьте несколько растертых долек чеснока. Смесь просто держите во рту. Запах тоже устраняется чаем путем жевания щепотки чая. После еды полощите рот чаем – это предотвращает кариес. Горячий чай от головной боли может использоваться и так: нагрейте чайную ложку и приложите ее к крылу носа с той стороны головы, которая болит. Опять нагрейте и приложите к мочке уха. Нагрейте кончики пальцев рук о горячий стакан с чаем.

Ученые утверждают, что заболеть раком пищевода и желудка у любителей чая вдвое меньше, чем у увлекающихся другими напитками, кроме того (считают немецкие ученые), черный чай без добавок помогает работе сердца, стабилизирует давление. Это разочаровало британцев, которые предпочитают чай с молоком, что якобы ослабляет «сердечные» свойства чая. Благодаря чайным флавоноидам (катехинам), осуществляется благотворное влияние на сердце, а молочная группа белков – казеинов снижает концентрацию катехинов. Для профилактики рака пищевода и желудка ежедневно нужен зеленый чай, за ним следует китайский улун, далее – обычный черный. Китайские медики предложили населению противостоять атипичной пневмонии при помощи чайных ванн. Польза в минеральных элементах, играющих тонизирующую, противовоспалительную и общеукрепляющую роль, омолаживающих кожу, повышающих сопротивляемость организма болезнетворным микробам и активизирующих деятельность нервной системы. Для одной ванны необходимо 150 гр чайного листа (можно использовать старый и низкосортный чай).

Ученые из Чикаго обнаружили в чае полифенол, препятствующий неприятному запаху изо рта.

В Индии пришли к выводу, что ежедневное потребление чая способствует снижению развития сильной диареи и желудочно-кишечного тракта.

В Гарвардской медшколе обнаружили вещество пятикратно повышающее потенциал иммунной системы в борьбе с инфекциями. Это – Л-тианин.

Черный чай защищает от кариеса – уверены шведские исследователи.

Еще 250 лет назад утверждалось, что чай восстанавливает энергобаланс.

Окуривание черным в смеси с зеленым чаем снимет перевозбуждение и раздражение, избавляет от навязчивых мыслей (не путать окуривание дымом с курением).

Для верящих в приметы. Чай в пакетах положить за дверью, в углах комнаты около окна – это снимает страх перед грозой, устраняет бессонницу. Смесь черного и зеленого чаев в пакетике помещенном за зеркало, снимает негативную биоэнергию. 3 чайные ложки в хлопчатбумажном мешочке поместить в коридоре напротив входной двери для ограждения от сглаза и зависти. По чайной ложке того и другого чая в бумажном пакете на видном месте – для мира и взаимопонимания в доме. То же самое с мятой над входной дверью – от козней недоброжелателей. По две ложки чая в пакетике под подушкой или матрасом – для душевного равновесия.

А если серьезно (магией я не занимаюсь), то чай используется для утоления жажды, защиты от сердечно-сосудистых заболеваний, омоложения. Помогает от усталости, утомляемости, недомогания, вместо таблеток от стресса (подробнее читайте в журнале «Психофармакология»), от слабоумия. Вместе с кофе предотвращает рак. Используется вместо виагры. К сожалению мало кто об этом знает, и потому перед сексом предпочитают спиртное (для многих это способствует расслаблению, снятию стресса, стеснения, но вредно при желании зачатия).

Чай против радикалов. Насчитывается 4000 флавоноидов, которые сводят к нулю активность свободных радикалов. Оказалось, что две чашки чая в день дают такой же антиоксидантный эффект, как 4 яблока, пять луковиц или стакан красного вина. Чай снижает опасность тромбообразования в крови и уже упомянутых болезней. Недопустимо использовать заварку повторно из-за образования канцерогенов. Знатоки не рекомендуют пить чай с молоком и сахаром. Но, как видно, о вкусах спорят.

Есть исследования, свидетельствующие о том, что чай замедляет возрастные изменения головного мозга, развитие слабоумия, болезни Альцгеймера.

Есть и те, кто считает, что чай решает все проблемы. Не верьте таким болтунам. Дело в том, что далеко не все еще изучено и испытано, и некоторые ученые не получили подтверждения о том, например, что чай снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. С приставкой «вероятно» говорят, что не снижает риск возникновения рака груди и др. типов рака. Холодный чай со льдом может провоцировать образование почечечных камней, причиной образования которых является обезвоживание организма в жаркую погоду (тут уместнее лимонад, негазированная вода).

В здоровом желудке содержится соединение фосфорной кислоты, снижающей секрецию желудочной кислоты в клетках стенок желудка, но чайный теофиллин может подавить эту функцию, в результате появляется избыток желудочной кислоты, повышенная кислотность желудочного сока, что препятствует заживанию язв. Потому язвенникам следует ограничить употребление чая и отказаться от крепкого чая. Допустимо пить с молоком и сахаром. При атеросклерозе и тяжелой гипертонии аналогичная ситуация. Не рекомендуется чай на ночь при бессоннице. Не пейте его и при высокой температуре. Теофиллин способствует еще большему повышению температуры.

Как видно, и тут я обязан вас предупредить, что чай тоже следует пить в меру. При больших дозах чай усугубляет болезни.

Теперь о примесях и других чаях.

Чай с мятой позволяет сбросить вес (сжигает около 70 калорий в день).

Смесь чая со свежими бутонами роз выводит токсины, улучшает состояние кожи, содержит витамины А, В3, С, Д и Е, защищающие от инфекций, способствует снижению веса. Чай улун снижает холестерин (достаточно 2 чашки в день).

Насчет добавок молока мнения разделились, потому испытывайте на себе.

Чай из крапивы полезен для почек и мочевого пузыря.

Считается, что травяные чаи не имеют побочных эффектов. Это не совсем так уже потому, что не все травы лечебные. Но есть немало и лечебных: витаминные (шиповник, календула – витамины С, В6, В12), охлаждающие (мелисса, лист брусники и малины) в жару и при жажде, согревающие (лист малины, цветы липы, белой омелы) при простудах, успокаивающие (мята, пустырник, валериана) при нервозах, стрессах, бессоннице, лечебные вместо уколов и таблеток... не привожу примеры настоев, так как есть масса книг, интернет, травяные аптеки, где есть ркеомендации сколько, как и по какому случаю употреблять.

Есть и смертоносные чаи. Немецкие ученые обнаружили в 500 пирролизидиновых алкалоидов в более чем 6 000 видов растений, в том числе, имеющихся в продаже. Кроме того они имеются в мясе, так как животные питаются растениями. К таким, в частности, относятся крестовник обыкновенный, мать-и-мачеха, используемые в кулинарии и настойках. Их вредное действие сказывается не сразу (как, например, грибов).

Разделились мнения о пользе чая в пакетиках. Одни считают, что в нем много вредных фторидов, другие успокаивают. Замечу от себя, что фтор имеется в любом чае и это сильнейший яд, о чем более подробно упомяну в подразделе «Вода». А тут замечу, что длительное употребление чая в пакетиках у некоторых людей привело к регидности рук, ног, тазобедренных суставов и спины; зубы истончились; в позвонках образовались области с толстой костной тканью и кальциевые отложения в связках на руках. Уровень фтора превышал норму в 4 раза. Замечу, что идут споры и насчет нормы. Одни ученые считают, что этого яда не должно быть в организме, другие навязывают норму и травят нас, включая добавками в питьевую воду. Китайский чай опасен не только содержанием в нем фтора, но и свинца, что особо опасно для беременных женщин. Лучше чай из Индии или Шри-Ланка.

Витаминный чай с морковкой. Есть чаи с ягодами черной смородины, листьями крапивы – это все от усталости. Правда, я совсем не сторонник варить ту же морковь. Какие витамины? Они просто улетучатся.

Избегайте экзотических чаев, типа Перец опьяняющий, Кава, которые могут спровоцировать развитие почечной недостаточности. Жители Гавайев используют их вместо алкоголя.

Обычный чай не спасает от спиртного. Повторяю, – алкоголизм полностью не излечивается.

Однако, вернусь к полезным и лечебным свойствам. В чае есть полезные секреты для женщин. Так, настой черного и зеленого чая благотворно действует на кожу лица, усиливает потоотделение, очищает поры, устраняет сухость кожи, повышает ее упругость, укрепляет кровеносные сосуды под кожей, что улучшает общий вид кожи лица. То есть, чайный напиток можно использовать вместо крема.

Крепким зеленым чаем с добавлением лимонного сока можно делать компрессы при жирной, пористой коже.

Умывание черным чаем делает кожу матовой, сглаживает незначительную пигментацию.

Крепкий настой зеленого чая используется в дерматологии при лечении язв, ожогов, фурункулов.

При воспалении век (блефарите) – используется черный чай. Промывайте глаза утром и вечером и снимете воспаление и припухлость век, избавитесь от рези в глазах. Можно использовать пакетики черного чая. После заварки к векам приложите пакетики.

Крепкий и охлажденный настой черного и зеленого чая в разных количествах с добавлением сухого вина (чайная ложка на стакан чайного настоя) – хорошее средство при конъюктивитах и блефаритах.

Крепкая заварка зеленого чая разгрузит глаза после длительного чтения или работы на компьютере. Смочите ватные или марлевые тампоны, слегка отожмите и положите на веки на 10-15 минут.

От отечности век и мешков под глазами избавит маска из смеси чаинок и сметаны. Смесь поместите в марлевую салфетку и положите на глаза на 30 минут.

Чай используется для укрепления и окраски волос. При выпадении волос втирайте 20%-ый настой зеленого чая (ложка сухого чая на полстакана кипятка) в кожу головы 4-5 раз в неделю.

Столовая ложка крепко заваренного черного чая, ложка натурального кофе, чайная ложка коньяка и желток одного яйца – смесь нанесите на волосы, массируя голову, укутайте голову влагонепроницаемой тканью (полиэтиленовым пакетом) и наденьте шапочку для душа, а сверху завяжите махровым полотенцем или теплым шарфом. Через 30-40 минут смойте теплой водой. Получите золотисто – каштановый натуральный цвет волос при их укреплении и оздоровлении.

Вчерашний чай теряет вкус и аромат, а также витамины. В нем увеличивается количество кофеина и пуриновых соединений. Пользы не приносит, скорее, – вреден. Неблагоприятен для страдающих подагрой.

Модными ныне считаются оолонги. При их изготовлении ферментацию приостанавливают, когда кончики листьев приобретают красновато-коричневый оттенок. При заваривании получается красивый янтарный настой с приятным медовым вкусом. Женщинам он нравится, особенно тем, кто следит за своей фигурой. В Китае оолонг признан растворителем жира. Его пьют после обильного застолья.

«Классический» черный чай проходит долгую обработку и дает яркий насыщенный настой и терпкий вкус.

Почти новинкой можно назвать копченый чай или лапсанг сушонг. Даже в незаваренном виде имеет довольно своеобразный аромат типа «насыщенного чернослива» (для других – «настоящий гуталин»). Пользуется спросом у любителей экзотики и у курильщиков.

Своеобразны вкусы и ароматы чая с жасмином, цветков корицы, розы, календулы, орхидеи, жимолости, лотоса, лилии. Такие чаи считаются ценным подарком в Китае и Японии. А я советую женщинам, получающим в подарок цветы или самим себе дарящим, не выбрасывть их в мусор после увядания, а использовать для добавок в чай. Не зря же деньги потрачены и красота померкла – они получают второе полезное назначение и приятные ощущения с психологическими воспоминаниями и поводом похвастаться содеянным.

Лучшими для заваривания являются чайники из фарфора или фаянса. Хороша и глиняная посуда (она впитывает часть чайных смол и придает последующим заваркам более богатый вкус, поэтому мыть надо аккуратно, не используя моющих средств). Вода для чая тоже нужна качественная. Если у вас нет мощного фильтра, то имейте большую стеклянную банку для отстаивания не менее суток. В воду бросьте пару серебряных монет или ложечку. Ловите момент, когда вода начинает кипеть (появляются первые вихри). Перекипевшая вода лишает чай его вкуса. Дважды кипятить воду недопустимо. Заваривается чай 5 минут (это происходит при темпера-

туре начала кипения до 95 градусов). Чайная ложка чая на чашку воды. Так как вы это делаете в чайнике, то засыпав туда чай, сразу заливаете воду до двух третей его объема, закрываете крышкой и льняной салфеткой на 5 минут. Перед употреблением чайник доливаете до полного и размешиваете.

И опять возвращаюсь к чаю, как к доктору, а вернее – лекарству.

Я перечислил добавки к чаю, типа боярышника, брусники, ромашки, шиповника, смородины, рябины, клубники и т.д. Но советую еще варенья по вкусу и мед, и вы действительно получите хорошее лекарство от многих недугов.

Кроме того, иван-чай поможет при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки. Но при этом откажитесь на год от обычного чая.

Чайное масло – идеальный антисептик.

Древесный чай (из веток плодовых деревьев и кустов) – общеукрепляющее средство. Полезен для желудка.

Чай из сабельника – полезен при ревматоидном артрите, язвах, отложениях солей в суставах, остеохондрозе, болезнях прямой кишки.

Белый чай считается самым полезным. Он дезактивирует ферменты, которые разрушают эластин и коллаген. Эти ферменты ведут к старению и участвуют в развитии воспалительных заболеваний, вроде ревматоидного артрита. Он обыграл даже французское вино. Чай успешно борется с воспалениями и морщинами. Чай делается из чайных почек.

Зеленый чай – от артрита, для улучшения зрения (с добавками корня солодки, ягод черники), замедляет старение головного мозга, против плохого холестерола, лейкоза, маразма, защищает печень, укрепляет сосуды, против диабета, одолевает сепсис (от него в США ежегодно умирает 225 000 чел., в России это третья или четвертая по значимости причина гибели рожениц и новорожденных детей), в смеси с апельсином спасает от излучения, помогает справляться с лейкозом; благодаря витаминам С и Р, является средством профилактики атеросклероза, заболеваний сердца, сосудов головного мозга, снижает артериальное давление, противомикробен, противовирусен и противовоспалителен, а благодаря наличию йода – благотворен для работы эндокринной системы, рекомендуется тем, у кого увеличена щитовидная железа; укрепляет зубы и десны, защищает от излучений от компьютера, выводит из организма тяжелые металлы; убивает дизентерийные микробы, помогает при простуде, зубной боли, активизирует умственную деятельность, уничтожает раковые клетки, повышает работоспособность, защищает ДНК от повреждений; омолаживает; способствует увеличению срока жизнедеятельности замороженной ткани кожи до 7 недель при температуре 4 градуса Цельсия (это для пересадки кожи), содержит антиоксиданты (но механизм их влияния пока не раскрыт); даже используется вместо презервативов, так как противостоит СПИДу. Такова обобщенная хвалебная ода этому виду чая. Но есть и важное противоречие: одни ученые полагают, что зеленый чай понижает давление, другие – наоборот. Я их примирю, заявив, что благодаря кофеину сначала давление растет, но через короткое время тонус сосудов нормализуется и давление снижается. Советую испытать на себе.

В отличие от черного зеленый можно заваривать до трех раз. Сахар и лимон с зеленым чаем не приветствуется. Лучше – мед и сухофрукты. Важно, что зеленый чай способствует отвыканию от спиртного. В странах, где пьют много этого чая, алкоголизм встречается намного реже.

Наконец, уместно заявить, что зеленый чай не всегда полезен. Не весь, продаваемый в магазинах чай, полезен. В тех сортах, где много кофеина, не будет эффективности в борьбе с лишним весом, раком; будет вред для сосудов и артерий. Я упоминал китайский, но и в некоторых других обнаружен свинец. В разных сортах разное количество эпигаллокатехина галлата и там, где его мало, лечебные свойства сводятся к нулю. Чай в бутылках. Антиоксидантов минимум (на этикетке могут завысить), – лучше его избегать. Зеленый чай якобы разрушает кости (но это показали эксперименты в США на мышах). Может негативно влиять на печень (тоже из экспериментов над животными). Не доказано однозначно влияние чая на предотвращение рака груди. Частое

употребления чая беременными женщинами в период зачатия и во время беременности может негативно сказаться на расщепленном позвоночнике и анэнцефалии у будущего ребенка.

Вообще, все написанное следует воспринимать не как радикально приносящее пользу или вред, следует помнить, что за годы в организме по мелочам набираются незаметно предпосылки к болезням, аналогично не мгновенно срабатывают и профилактико-защитные или лечебные эффекты. Хотя, нередко и при злоупотеблении нормами, могу быть весьма быстрые и опасные реакции.

КОФЕ. Сегодня трудно себе предствить европейца, тем более американца, без кофе, а многих – без сигареты и кофе, а также без кафе, где любят встречаться для общения и отдыха. Часто пьется и курится на ходу. Для одних это культ излишества, для других – право выбора (хоть в этом) способа выпить чашку кофе. А их (методов или способов) несколько десятков. Речь идет о просто кофе, кофе с долей молока, с каплями молока, пополам с молоком, обычной порции или двойной, в стеклянном стакане или чашке, с большим или меньшим количеством кофе или воды, в малой, средней или большой чашке, холодный, теплый или горячий и т.д. Без этого свобода мельчает, а другие виды социальных, политических, экономических и, как я показал, медицинских, подавляются. У испанцев «без кофеина» в переносном смысле означает «унылый, постный» и это они тоже относят к свободе выбора. И если пакетик быстрорастворимого кофе вызывал уныние и его размешивали в горячем молоке, то ныне, когда появились машины для варки кофе, не содержащего кофеина, какой-нибудь гипертоник может громко попросить: «Один кофе без кофеина с двойной порцией теплого молока в высоком стакане с сахаром!». Его услышали, он обратил на себя внимание, ему стало радостнее, он сделал свой выбор... Да это становится частицей меняющегося стиля жизни. А у немцев – это аналогия с пивом.

Многие называют кофе волшебным напитком, стилем жизни. Без него не мыслят начало дня. Аромат, пробуждает, тонизирует и вдохновляет. Но не спешите с высокопарными восторгами. Я вас еще успею немного опустить на землю обетованную. А пока напомню, что родиной кофе является Кафа – местность в Эфиопии. По преданию в XI веке пастухи заметили, что козы, поедающие ветки с кофейного дерева, становятся оживленными и игривыми. Узнав об этом, монахи-миссионеры стали заваривать листья и пить настой, который действовал возбуждающе, снимал усталость, увеличивал работоспособность.

Аналогичные свойства оказались и у зерен, но об этом узнали значительно позже.

Традиция обжаривать бобы возникла самопроизвольно, при сжигании кустов кофейного дерева, когда в пепле находили зерна и жевали их или готовили возбуждающий напиток. Было также отмечено, что обжаренные зерна имеют особый вкус и насыщенный аромат. Из Эфиопии кофе был вывезен в Аравию, особенно в Йемен, откуда два века поставлялся на мировой рынок и продолжает это делать ныне. Аравийские купцы уверяли, что те, кто пьет кофе, попадут в рай. Лучшую рекламу трудно придумать. И она работала безотказно.

В Европу кофе попалв XVII веке, потом в Южную Америку и триумфально пошел по странам и континентам.

В 1819 г. французскому ученому Рунге удалось выделить из кофейного экстракта кристаллы слабогорького вкуса, водный раствор которых по своим возбуждающим свойствам во много раз превосходил кофейный отвар. Это вещество относится к алкалоидам и было названо кофеином. Кофе пережил второе рождение, но уже как лечебное средство.

С тех пор, как человечество узнало вкус кофе, идут споры: пить или не пить? Научные исследования, как водится, разноречивы, радуя одних и огорчая других. Как рефери замечу, что правы те и другие, потому, что все индивидуально и действует все та же формула: что хорошо одному, может быть смертельным для другого.

Не останавливаясь на процедуре сбора, сортировки, подготовки, сбыта, Замечу лишь, что количество стало бить стандарты качества. Некоторые сбытовики завалены мешками кофе из-за снижения спроса на него. Современные технологии позволяют прятать горечь и подделывать

ароматы. Генетикам из Японии удалось вывести кофе-декаф, и теперь он будет расти прямо на ветках, не требуя дорогостоящей обработки. А если учесть, что 10% продаж приходится на кофе без кофеина, то у его дистрибьютеров впереди большие прибыли. В Турции, кроме наслаждения напитком, можно еще и погадать на кофейной гуще (впрочем, этим балуются и в других странах). Понятно, что это мошенничество, но люди клюют на призывы узнать свою судьбу. Но угадывается лишь 4%, да и то в общих чертах. По выпиванию кофе Скандинавы впереди планеты всей. В Финляндии выпивают 1459 чашек в год. Чтобы сохранить вкус и аромат, кофе надо хранить в плотно закрытых стеклянных или жестяных банках. Однако это нарушается уже при продаже.

Кофе боится влажного воздуха, моментально впитывает посторонние запахи. Наливать его рекомендуется в немного подогретые чашки, что добавляет аромата. Для приготовления используют холодную некипяченую воду. Он не заливается крутым кипятком. Пить лучше из фарфоровой посуды.

Все остальные способы чреваты потерей аромата, дают неприятный привкус.

Мужчины и женщины реагируют на кофеин по-разному особенно, в части снятия стрессов. Растворимый кофе тоже варят. Затем, крепкий настой натурального кофе фильтруют и распыляют при высокой температуре в спецкамере. Капельки экстракта на лету свертываются и высыхают, превращаясь в гранулы. Это и есть растворимый кофе.

Пить или не пить – опять решаете вы, а я привожу плюсы и минусы кофепития. Итак, кофе, как лекарство, как польза.

Кофе взбадривает, помогает преодолеть сонливость, поднимает трудовую активность, улучшает скорость реакции, способствует концентрации внимания, стимулирует ассоциативное мышление и творческий настрой, делает ум ясным, улучшает настроение, повышает выносливость, усиливает возможности человеческой памяти, ведет к уменьшению возникновения мыслей о самоубийстве (касается США), является катализатором мочегонного эффекта, кровоостанавливающим средством при порезах; кофеин помогает очищать желчный пузырь и не дает образовываться сгусткам холестерина, поэтому у выпивающих чашку кофе ежедневно, риск желчнокаменной болезни снижается на 40%; заменяет виагру (женщины в возрасте более активны в сексуальном плане, мужчин тоже стимулирует); обладает способностью снижать сахар в крови; кратковременно повышает артериальное давление (для большего эффекта можно поджаренные зерна смолоть, смешать с медом и добавить сок лимона, – употреблять по чайной ложке каждые 2 часа); защищает сердце и сокращает риск развития рака; оказывает профилактическое и лечебное действие против Альцгеймера; кофеин препятствует отложению на стенках сосудов; кофе повышает активность антибиотиков; защищает от подагры, атеросклеротических бляшек, от церроза печени, снижает вред, наносимый курением; является главным источником антиоксидантов; снижает риск диабета; обладает противомикробными свойствами (против стафилококка); тормозит процесс старения кожи; способствует продлению жизни; защищает от болезни Паркинсона (тяжелых поражений головного мозга); защищает печень; предотвращает образование камней в желчном пузыре и желчных протоках; является антидепрессантом; замедляет развитие гепатита; положительно сказывается на состоянии глазных мышц; кофейная высушенная гуща, приложенная к мозоли, помогает от него избавиться; кофеин лечит облысение; кофе с лимоном – от головной боли; заменяет чистку зубов, предохраняет от кариеса; снижает риск рака яичников и груди; кофеин защищает от аритмии; кофе делает человека более сговорчивым; кофе с кофеином заглушает голод и способствует снижению веса (японская марка Хелся сжигает жир); те же свойства и у зерен зеленого кофе (вообще для похудения лучше экстракт кофейных зерен); кофе влияет на такие черты характера как открытость, терпеливость, сердечность, чувствительность, непринужденность, рассудочность, социальная смелость (в частности, помогает карьеристкам) и др.; кофе используется для приготовления различных блюд (соусы, десерты, мороженое...); кофе с маслом признан супернапитком, который круче зеленого чая, смузи, сока пырея (такой кофе стимулирует весь день и сжигает калории).

Рекомендуется пить кофе с 9:30 до 11:30 утра, с 12:00 до 13:00 и с 17:30 до 18:30, но всегда помните об индивидуальности и решайте какое время лучше для вас в зависимости от работы, сна и др. факторов. Не пейте залпом. Лучше по чуть-чуть. С кофе сьеште какую-нибудь сладость.

Для предотвращения опьянения перед застольем выпейте кофе с лимоном.

Для ликвидации последствий пьянки рекомендуется использовать кофейные клизмы; при отравлении – выпить 2 чашки крепкого кофе; при первых признаках простуды поможет крепкий горясий кофе; рану или нагноившуюся ссадину после обработки раствором марганцовки присыпать кофейным порошком (2-3 раза в день промывать и присыпать). Настоем из кипяченых кофейных зерен лечат головную боль, коклюш, катаральные состояния, подагру и артриты.

В состав кофе входит около 30 необходимых организму органических кислот. Одна чашка кофе содержит суточную норму витамина Р, необходимого для кровеносных сосудов.

Некоторые люди предпочитают кофе из желудей (помогает от болезней желудка).

Кофеин можно заменить цикорием (если противопоказан кофе или крепкий чай).

Есть польза и от кофейной гущи, – она хорошо очищает кастрюли, превращает потемневшую кожу сумок, туфель в блестящую.

Болеутоляющие лекарства нельзя запивать кофе.

Выпивать более 3 чашек кофе – вредно, и можно добиться не лечебного эфекта, а усугубляющего многие болезни. В частности, появится риск потерять зрение (увеличивается внутриглазное дпавление, провоцирующее глаукому). Аналогично, – провоцирует образование камней. Много кофемощный психостимулятор и часто после подъема активность падает, наступает скука, усталость, сонливость, зябкость, холодеют руки и ноги, остывает половое влечение, пища и питье отягощают желудок, слабеет сон. Вы опять принимаете кофе – немного взбадриваетесь, но не надолго, так как оять следует упадок – это свидетельствует и о наступлении зависимости от кофе. Он противопоказан людям, страдающим гипертонией, язвенной болезнью, гастритом, заболеваниями почек. Не всем полезен кофеин. При появлении зависимости следует резко бросить пить кофе. Если это сделать трудно, то переходите на напитки из злаков и цикория. Отказ от кофе может привести к головным болям. В этом случае втирайте в виски лавандовое масло. Для настроения пейте чай из овса, ромашки или страстоцвета. Помогает витамин В. Уменьшить потребность в кофеине способствует витамин Е или яблочный уксус (1 ложка на стакан воды в день).

Противопоказан кофе если есть проблемы со сном; ждете ребенка или кормите грудью (может случиться выкидыш); страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями (особенно в сочетании с лекарствами); если изжога, головные боли и учащенное сердцебиение.

Если возникает упомянутая зависимость, то, особенно у домоседов, организм вырождается, кожа делается чувствительнее к холоду, испражнения не появляюся несколько дней, вздутие кишок порождает массу болезненных ощущений, омрачается восприятие природы и прекрасного, добрые чувства сменяются озлобленностью, непостоянством, угрюмостью... возникают блезненные страдания груди, желудка, нижней части живота, землистый и желтоватый цвет лица, матовые глаза и синие круги вокруг них, синие губы.

Особо вреден крепкий кофе, в котором на чашку приходится около 80 млг кофеина. Это ведет к появлению тахикардии, повышению давления, проблемам с кровообращением, тошноте, может привести к смерти людей с хроническими заболеваниями. Кофеин опасен для детей.

Кофейные напитки со льдом содержат столько же калорий, сколько ужин, и это ведет к ожирению. Кофе и бутерброд повышают сахар в крови (это происходит и после жирной пищи и фастфуда). Кофеина в молотом кофе больше, чем в растворимом. Кофеин провоцирует отравление, как и все энергетики, содержащие кофеин.

Неумеренное потребление кофе провоцирует галлюцинации, нервозность и др. Кофеин утром может испортить весь день, и никакой бодрости вы не получите, кофе с кофеином создает лишь иллюзию, обманывает мозг, что вы утром проснулись и бодры. Перед сном кофе этот сон сократит, сон будет неполноценным.

Горячий кофе (и чай) провоцирует развитие рака желудка. Не пейте чезез соломинку, так как горячее сразу попадает в желудок.

Кофе более опасен для его любителей в возрасте до 55 лет. Повышенные дозы (а такими являются 3-4 чашки в день) ведут к повышению смертности.

Остерегайтесь кофе смешивать с алкоголем. Это повысит возбудимость и усугубит похмелье.

Злоупотребление кофе не только сжигает секс, но в масштабах стране может привести к демографическим проблемам. Такое было в Лондоне во времена короля Карла II, и напитку грозило запрещение.

Кофеин может привести к изменению женского гормона эстрогена, что чревато рядом болезней (эндометриоз, остеопороз, рак, эндометрия, рак яичников и молочной железы).

По сути, кофеин – допинг, наркотик, но социально приемлемый наркотик. Американская ассоциация психиатров признала «кофеиновое расстройство» реальной проблемой. Отсюда призывы пить кофе без кофеина.

Сочетание кофе с курением ведет к риску развития гипертонии в 35-60% случаев. Кофе окрашивает зубы в желтый цвет.

Кофе с виагрой опасен.

Существует спрей-энергетик с кофеином. Он обладает мягким стимулирующим эффектом, без калорий, искусственных ингредиентов, не имеет вкуса и запаха. Распыляется на кожу. Эффект сохраняется на несколько часов. Через клетки кожи кофеин проникает в тело. Принцип – как у никотинового пластыря.

Ученые выяснили, что влияние кофе на организм зависит от работы генов, отвечающих за переработку кофеина. Примерно у 55% людей этот ген работает медленно, и потому для них злоупотребление кофе особенно опасно.

Замечу, что ученые и медики еще далеко не все свойства кофе изучили, и тут тоже имеют место опыты над мышами.

Потому еще раз напоминаю о норме и личном решении: пить или не пить. Надеюсь я достаточно показал плюсы и минусы кофе.

ВОДА. Вода – напиток номер один. Можно употребить известную фразу: «Вода – источник жизни», или «Без воды и ни туды и ни сюды». И это действительно так, потому, что и организм наш состоит почти на три четверти из воды, и для нормальной жизнедеятельности мы должны этот уровень поддерживать. Стоит снизить сожержание воды в организме лишь на 5%, и вы окажетесь во власти учащенного пульса и повышения температуры тела. Да, вода есть в кофе, вине, чае, и многие думают зачем пить воду, если она есть в этих напитках. Да, она есть и в овощах и фруктах, но упомянутые напитки и некоторые овощи и фрукты способствуют больше потере воды, чем ее усвоению (из-за мочегонных свойств). Ошибочно думать, что зимой воды требуется меньше, чем летом. Тут надо думать о поддержании постоянного уровня, независимо от условий, а, вот количество зависит от вашего веса, роста. Потому не всем подходит пресловутая, надуманная норма, которую поддерживают неграмотные врачи и СМИ, – это пресловутые 2 литра. Если говорить в среднем на все население, то действительно получается полтора два литра на человека. Совсем глупым является выражение: «много воды не бывает». Еще как бывает! Ошибочно думают и те, кто считает, что во время соревнований пить нельзя. Однако, исследования показали, что результаты спортсмены, не употреблявшие воду, показывают на 6-12% ниже, чем их пьющие соперники. Рекомендуется чашечка воды через каждые 20 мин. Хорошо с лимоном и медом.

Я уже писал, что старение клетки связано, в том числе, и длительным выделением активного кислорода, повреждая здоровую клетку в виде неправильного ее деления и размножения. Это и есть причина наших заболеваний. Средой для образования свободного кислорода и радикалов являются потребляемые нами продукты, включая входящие во вредные привычки. Японские ученые открыли, что самым активным антиоксидантом является активный водород. Кислород и водород образуют воду, предотвращая клетку от повреждения.

Организму нужна здоровая (чистая) вода. Чтобы ее получить, те же японцы придумали фильтрацию, ионизацию, дехлорирование, ощелачивание воды.

Ученые университета Бристоля доказали, что вода не самая важная молекула клеток, и ее можно заменить синтетическим полимером, выполняющим те же функции в мышцах, что и вода. Но, замечу, это больше годится, например, для лечения ран. А для работы желудка, почек, мочепутей и др. органов, все же предпочтительнее вода. Я все время пишу о персонализации всего. Дело в том, что например, живет некая Саша Кеннеди, которая за сутки выпивает 23 литра воды, имеет отменное здоровье, полная, в туалет бегает 40 раз в день, врачи не находят никаких заболеваний, считая явление редким расстройством.

Девушке повезло. Обычно избыток воды может быть смертельно опасным, приводит к воспалительным процессам клеток, особенно это чревато для мозга; появляются головные боли, дезориентация, тошнота, могут отказать органы и наступить смерть. Много воды надо только для ванн для очищения кожи, через которую из организма выводится не меньше отходов, чем через мочевыводящие пути и кишечник. Интересно, что сколько ни пей воды, она не поможет увлажнить сухую, шелушащуюся кожу, не окажет влияния на состояние верхнего слоя эпидермиса. Обильное питье может больше высушить кожу, вымывая электролиты из крови.

Проблема в том, что мы живем в век повального жульничества и наживы, и компании торгующие водой, заинтересованы в ее рекламе и сбыте и потому призывают пить больше.

Сказания и легенды о воде, ее живительных свойствах существуют на протяжении веков. «Мертвая» и «живая» вода наличествует во многих сказках, без воды не обходятся религиозные обряды. Это единственное на Земле вещество, которому присущи особые физико-химические свойства, создающие и поддерживающие жизнь.

Экология планеты такова, что животные нуждаются в гораздо большем количестве воды, чем зерновые культуры, чтобы произвести одно и то же количество пищи. К воде до безобразия безхозно-расточительно относится человек. Например, задумайтесь сколько впустую тратится воды на душ, ванную, чистку зубов и умывание. Ведь, пока вы не закончили процедуру, вода просто так течет в канализацию. Нехватка воды уже давно остро ощущается в ряде стран и регионов. Местами она дороже, например, бензина. Ее не хватает для орошения и т.д. Вскоре из-за нее (пресной воды) будут возникать войны, а ныне она уже используется как оружие противостояния, конфликта, например, в Украине – Крыму, напряженности в Израиле с соседями. Некоторыми странами используются ледники. Далеко не везде пресная вода пригодна для питья и подготовка такой воды – весьма дорогой процесс. Не менее дорого обходится переработка морской воды. По этой причине часто имеет место упрощенный способ очистки и обеззараживания: грубая фильтрация, отстой, фторирование, хлорирование.

Что пить? На этот, казалось бы простой вопрос нет единого правильного ответа. Одни считают, что нельзя пить минеральную, дистиллированную, кипяченую, серебряную, кремниевую воду, а надо пить природную, сырую, артезианскую или родниковую и, что именно такая вода уже сама по себе лекарство. Не правы ни те, ни другие. И должны воде радоваться все, потому что нам лишь кажется, что мы имеем право выбора, фактически же используем то, что нам навязывают. Да и сколько и где та артезианская и родниковая? На сегодня это огромный дефицит. Посудите сами. Вода в пластиковых бутылках вредна для здоровья. Она вызывает мигрень, ожирение, бесплодие, сердечные приступы из-за бисфенола А, который также влияет на половые гормоны. Содержание этого вещества у людей, пьющих из пластиковых бутылок, даже в моче составляет до 69%. Родители, нагревающие в них молоко для детей, подвергают детей риску (приводит к привыканию и нарушению работы гормональных желез, ведет к врожденным дефектам, проблемам роста и диабета). У женщин нарушается работа надпочечников из-за стирола (имеющегося в посуде и приборах из пластика. В результате, у женщин волосы появляются там, где их не должно быть. При хранении пищи в пластике, образуются «фталаты», которые тоже вредны. Пластик вызывает нарушения в мозговой деятельности и в процессе обмена веществ. У детей

ведет к изменению поведения и раннюю половую зрелость у девочек, вероятность рака – у мальчиков. Бисфенол А выделяется также при стерилизации и мытье бутылочек, при нагреве посуды в микроволновках и мытье в посудомоечной машине. Мало того, в 70% случаев в бутылках и огромных бутылях, развозимых по организациям, офисам, больницам – это фальсификат. Питье прямо из бутылки или через соломинку ведет к образованию глубоких морщин над верхней губой («морщины курильщика»). В штате Канзас в подземных источниках обнаружили высокий уровень вольфрама. С этим связывают случаи лейкемии.

Медики рекомендуют просроченные лекарства выбрасывать в мусор. Так лекарства попадают на свалки, размываются дождями и стекаются в питьевые воды рек. Добавьте теперь сколько вы используете различных моющих средств, дезодорантов, освежителей и прочей дряни, которая тоже с лекарствами попадает в питьевую воду. Питьевую воду в США проверили в 24 крупнейших центрах страны и оказалось, что в каждом стакане воды растворено около ста наименований упомянутых лекарств и прочих химиических соединений, а нормативов, регулирующих нормы, нет. Общественность возмущается, исследователи продолжают копаться в пробирках, обсуждают, что следует предпринять, а мы, тем временем продолжаем пить эту гадость. Еще 18 лет назад эксперты говорили, что только лекарств утилизируется на миллиард долларов. Ныне закупка лекарств возросла на 72%, и на каждого американца в среднем приходится 12 рецептурных компонентов. Ежегодно по стране выбрасывается около 3,8 млрд различных лекарств, и это только тех, которые выдаются по рецепту. А сколько их покупается без рецепта? Добавьте к этому, что часть лекарств выходит из организмов больных естественным путем. Как нас учили в школе: идет круговорот химической воды в природе. Ушла она у вас в канализацию, смешалась с отходами миллионов других людей и после упомянутой обычной очистки, вернулась в ваш кран или в магазин в виде бутылок, что почти одно и тоже. Да, не обольщайтесь, – в продаже вода часто намного хуже, чем та, что течет из крана. Собственно, нередко ее оттуда наливают, опечатывают и вам загоняют. Ответственные чиновники безответственно успокаивают, что мол в этих фокусах опасности для здоровья нет. Миллиардер, мэр Нью-Йорка перед камерами продемонстрировал пару глотков водопроводной воды и заявил, что она самая чистая, в сравнении с аналогичной в других штатах. А проблема остается, тем более, что некоторые лекарства весьма вредны и не выводятся обычной и очень дорогостоящей очисткой, на которую власти тоже зажимают деньги. Советы тоже даются не реальные.

К этим прелестям добавьте лекарства для животных и их отходы, химию для полей и для борьбы с вредителями...

Еще одни исследования показали, что щелочность воды в 97 реках. За полвека они стали все более щелочными, и эти реки подпитывают большие города. Кроме того, и это вам известно, в реки сливаются отходы из канализаций, заводские отходы разных производств. Вот такая она – аптека из-под крана. И это еще не все. Дело в том, что ныне много водопроводных труб тоже из пластика, добавьте туда клеи, сварочные компоненты металлических труб, ржавчину и выдохните, если перехватило дыхание. Мы живем в условиях капитала, а ему нет дела до нашего здоровья, ему и в оффшорах хорошо.

За вашим выдохом последует вдох и вы порадуетесь тому огромному количеству хлора, который на глазок вбухивают в закрома «очищающейся» воды для ее обеззараживания и вашего заражения. Но от него еще частично можете избавиться, отстаивая воду в домашних условиях. А теперь – внимание, в воде фтор – сильнейший яд. Воду фторируют и, например, в водопроводе Санкт-Петербурга его имеется 2 мг на литр. При норме от 0,5 до 4 мг Кто-то придумал, что это полезно. Но авторы норм, вероятно, не учли, что в чае его содержится 3 мг, в вине до 9 мг, что он есть во всех крупах, муке, яйцах, молоке, мясе, луке, картофеле, печени, овощах, фруктах, яблоках, зубной пасте... есть он и в природной воде, включая скважины, причем, местами его в скважинах бывает больше нормы. Я принципиально не хочу переписывать информацию из интернета, а там идут бурные споры по поводу пользы и вреда фтора. Посмотрите сами и просветитесь, – это важно.

Я сужу по результатам, а они плачевны. В США ежегодно более 10 000 человек умирает только из-за болезней связанных с фторированием воды. Полагаю, что это наиболее убедительный довод не в пользу фтора.

И тут тоже помните об индивидуальных особенностях каждого человека и его реакции на яды.

Напомню также, что когда органические вещества в воде реагируют с хлором, то образуются тригалометаны, повышающие риск рака печени, почек, кишечника, мочевого пузыря, прямой кишки и репродуктивных органов. Досконально его действие не изучено.

Напомню, что для огромного числа мелких населенных пунктов вода является проблемой, используется прямо из рек и озер и даже из луж или талая. А мы знаем, что стекается туда, и каковы осадки при загрязнении воздуха.

В моей памяти отложились впечатления деловой поездки в Гурьев, где я столкнулся с тем, что вода пропитана нефтепродуктами, и все горожане ящиками тащили воду из магазинов. Хорошо, что власти через несколько лет провели в город водопровод с более качественной водой.

Хлорка тоже вредна для организма и не всех паразитов убивает. Например, она бессильна против амебы Acanthamoeba, опасеной для глаз. Она проникает через роговицу в наружный слой глазного яблока и разъедает его.

Не понимаю противников серебряной воды. Именно благодаря серебру вода в церкви и дома может долго храниться не портясь. Я, например, всегда держу серебряную ложку в чае. Именно эту воду называют священной (в церкви она хранится в серебряных кувшинах и малограмотные прихожане верят, что она не портится потому что освящена).

Странно ведет себя вода в тесном пространстве. Пока это изучается и мыслится использовать с наночасицами для доставки лекарств к конкретным больным органам.

Существует и тяжелая вода, обогащенная изотопом водорода дейтерием. Ее свойства тоже изучаются и используются в медицине.

Ионизированная вода используется для быстрого снижения сахара, нормализации функции печени, в борьбе с подагрой. Она заживляет язвы, избавляет от запоров, снижает кровяное давление, полезна для больных хроническим дерматитом и аллергией, улучшает самочуствие при больном позвоночнике.

Омагниченная вода снижает холестерол в крови и печени повышает обмен веществ, способствует выделению мелких камней из почек. Полезна при дерматитах и для профилактики атеросклероза. Соленые ванны полезны гипертоникам при головных болях, шуме в ушах, быстрой утомляемости, болях в области сердца, для нормализации сна. Магниты можно закрепить прямо на кране.

Талая вода помогает при усталости.

Жесткость или мягкость воды зависит от содержания в ней калия и магния. Чем выше их концентрация, тем вода жестче. Мягкая является угрозой для сердца.

«Золотая», «серебряная» и «медная» вода. Золотое изделие без камня, но высокой пробы кипятите в отфильтрованной воде до тех пор, пока она наполовину не выпарится. Пейте по чайной ложке 3 раза в день. Играет тонизирующую и общеукрепляющую роль. Полезна при болезни сердца, профилактике варикозного расширения вен, возбуждении ЦНС, облегчает приступы эпилепсии и истерии, улучшает память и интеллект.

«Серебряная» применяется в Индии при истощении, лихорпадке, гастритах, воспалениях мочевого пузыря, обильных менструациях. Рекомендуется при воспалении сердечной мышцы. Готовят по аналогии с «золотой», но рекомедуется еще и теплое молоко, разогретое в серебряной посуде.

Воды Ганга имеют много частиц серебра и можно видеть как люди постоянно этим пользуются, проводя некоторое время в воде.

«Медная» вода стимулирует работу печени, селезенки, кроветворных органов, борется с анемией и способствует профилактике ожирения.

Медную монету тщательно помыть в известковой воде, а далее готовить как предыдущие воды. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день. Рекомендуется на запястье носить медный браслет.

Вода в бутылках опаснее водопроводной, так как может содержать в 100 раз больше бактерий.

Ледяная вода сужает сосуды, обедняет питание кожи кровью, высушивает кожу, лишая ее гибкости. Горячая – смывает излишки жира, сушит кожу, что приводит к расширению поверхностных сосудов, из-за чего кожа краснеет. Она расслабляет мускулы лица, и кожа становится дряблой. Лучше умывайтесь контрастной водой. Для умывания хороша дождевая вода или снеговая с мылом.

Мягкую воду можно получить путем кипячения жесткой с добавлением чайной ложки буры или четверть чайной ложки питьевой соды, или половину ложки борной кислоты, или столовую ложку глицерина (для жирной кожи).

Пейте фильтрованную воду. Но качество фильтрации зависит от совершенства фильтров. Технологический Университет Наньяна собирается выпускать фильтры Ксинхуа, работающие по принципу человеческих почек.

Не пейте воду из садового шланга, в котором под воздействием солнца образуются высокотоксичные химсоединения.

Уже многие годы ведутся разговоры о «живой воде». Ныне в массах ее активно пропагандирует доктор О. Ясько. Он использует комьютерную диагностику и подбирает натуральные препараты для лечения. Он ведет исследования в области бесконечно малых вибраций определенной формы и частоты применительно к воде. Он создал аппарат, продуцирующий в магнитном поле пульсацию воды определенной частоты, что меняет структуру молекул воды. Доктор утверждает, что лечит усталость, опоясывающий лишай, диабет, гепатит, артриты и даже рак.

Но Ясько не один такой специалист. «Живая» вода используется в США и Европе для ускорения заживления ран. А чистая вода «Микроцин», обработанная особым образом, рекомендуется американским Государственным университетом Сономы для борьбы с вирусами и бактериями, которые противостоят даже антибиотикам. По сути, это дистиллированная вода с поваренной солью, пропущенная через полупроницаемую мембрану и подвергнутая электролизу.

А специалист М. Бывалый рекомендует готовить воду так: водопроводную воду кипятить с открытой крышкой для удаления воздуха, быстро налить в эмалированную кружку п плотно закрыть, чтобы воздух опять не проник в воду; быстро охладить и сразу пить. Курс месяц и такой же перерыв. Автор утверждает, что вода повышает работоспособность, успокаивает нервную систему, смягчает кожу, полезна при ангине, очищает зубы, укрепляет десны, обезбаливает при болях в желудке, ушибах и ранениях, помогает легче переносить жару.

Меня смущает процесс кипячения, так как в воде остается концентат как раз всего того, что не желательно для организма, в том числе, – упомянутый фтор.

Агенство по чрезвычайным ситуациям США имеет приборы для получения чистой воды из воздуха.

Мертвая вода в процессе электролиза собирается у положительного полюса – это анолит. Она обладает обеззараживающими свойствами и считается хорошим дизенфицирующим антимикробным средством.

Живая вода – католит – насыщена электронами, целебная, стимулирует биологические процессы в организме и укрепляет иммунитет.

Как видно, все весьма просто для тех, кто нормально учился в школе. А разные ученые и специалисты «открывают» то, что в свое время не доучили в школе. К сожалению, я с этим часто сталкивался.

При помощи воды, человека можно быстро вывести из обморока. Для снижения веса выпивайте перед едой пару стаканов воды. Этим вы обманываете мозг якобы заполненным желудком

(сытостью). Водой можно нормализовать давление (собенно, если оно низкое). По древнеиндийски пейте кипяток (через каждые 2-3 часа по три глотка и вы избавитесь от многих болезней (температура, кашель и др.).

Пока ученые спорят сколько надо пить воды, я вам рекомендую не перестараться, ибо вода тоже убивает. Помните расхожее выражение (воспетое и в песне): губит людей не пиво, губит людей вода. Большую роль тут играет не столько количество выпиваемой воды, сколько ее качество.

Категорически не пейте газировки и не допускайте к ним детей. Эти напитки ведут к ожирению, порче зубов, нарушению пищеварения и даже прободению желудка, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, авитаминозу, камням в почках, хрупкости костей, зависимости от кофеина,(содержащегося в колах и др. энергетических напитках), тремору, рвоте, перевозбуждению, повышенному кровяному давлению, обострению подагры, сахарной зависимости, астме. Часто доводит до больничной койки и смерти. Компании по производству этих напитков пропагандируют: пейте мол малыми порциями. Но это уловка, завлекаловка, опасная подсадка на напитки.

Я же, как обычно, должен быть убедительным, и потому, как опытнейший механик и физиолог советую вам почитать, что такое кавитация и вы поймете, как и что творят пузырьки в вашем желудке. А еще приведу статистику: газировка ежегодно убивает около 200 000 человек!!!

Для желающих похудеть напоминаю: поллитровая бутылка колы содержит 250 калорий и 16 чайных ложечек сахара; а баночка шоколадного мокко – 340 калорий и 13 ложечек сахара.

Компания Пепси пропагандирует «полезный» напиток с витаминами, минеральными веществами и родниковой водой. Там тоже до 21 гр сахара (якобы по просьбе потребителей для большей насыщенности напитка). Кока-кола вызывает резкое падение калия в крови, поражает мышечные ткани, ведя к слабости, судорогам, нарушению сердечного ритма, ведет к внезапной смерти или к параличу.

Спортивные напитки приносят производителям миллиардные прибыли, но для спортсменов они совершенно бесполезны. Мало того, многие из них вредны, так как содержат до 20% анаболических гормонов и разные пищевые добавки.

Не покупайтесь на наличие слова «диетическая». Прохладительные напитки – летняя отрава.

Кроме упомянутого, газировка просто ускоряет старение и сокращает жизнь.

Категорически бойтесь смеси кофеиновых, энергетических напитков в совокупности с алкоголем.

Помните и о вреде красителей, которые вызывают аллергические реакции от бронхиальной астмы до крапивницы и ринита. Они тоже опасны для жизни.

Мужчины, кока-кола снижает качество и количество семенной жидкости!

Родители, пузырьковые напитки лишают детей сна и покоя!

Берегитесь рекламы! Полезный напиток в ней не нуждается.

Содовые напитки тоже вредны – они провоцируют сердечно-сосудистые заболевания и развитие атеросклероза.

Так называемые здоровые напитки, опаснее обычных. В них только сахара в 13 раз больше, чем в тоже вредных, пончиках. Это речь об холодных фруктовых и кофейных, вроде фраппучино.

Некоторые частники (рецепты от народа) предлагают «апельсолевую» воду (апельсин – соль – вода) для спортсменов и лежебок.

Так знайте, спортсмены, что соль задерживает воду в организме, а вам полезно потеть и просто выводить шлаки и прочую гадость.

Теперь пора разобраться с минералкой. Родники, минеральные источники вроде звучит, но этот звук слишком разрекламирован. Надо быть очень внимательным при выборе. Дело в том, что чрезвычайно много подделок с запахом и вкусом минералок. Кроме того натуральные воды берутся из разных мест и содержат разные минеральные вещества, разный их состав. Это,

в частности, касается количества кальция, натрия, магния, хлорида (соль), карбоната и др. Соли приведут к повышению кровяного давления, карбонат – к образованию почечных камней.

Наконец, разные фруктовые соки, от которых полки магазинов ломятся и оформлены красиво и надписи завлекательные, а пользы от них нет. После всяких обработок, добавок, окислений, розбавлений, там мало что остается годного.

Любой сок необходимо пить сразу после его приготовления. Разоритесь на соковыжималку и готовьте соки по своему вкусу.

Фруктовые соки тормозят развитие болезней, являются профилактическим средством, являются пищей и приятным напитком. Они очищают организм, укрепляют иммунитет, замедляют старение.

Соки разные нужны, но чаще говорят о следующих.

Апельсиновый (не буду писать о составе и реакциях в организме – это вы можете прочитать в интернете или спецлитературе) – мощное антиканцерогенное, противораковое средство; предотвращает повреждения кровеносных сосудов; нейтрализует последствия фаст-фуда и другой нездоровой пищи; способствует предотвращению диабета; снижает уровень вредного холестерина; является профилактическим средством для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых патологий обмена веществ, ожирения. Стакан сока дает суточную норму витамина С. Важным является наличие пектина. Сок нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Пектин помогает удалить из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Полезен при подагре и гипертонии. Некоторые любители этого сока считают, что этот сок – лучший завтрак, – 110 калорий на порцию. Норма – не более 200 мл. Полезен беременным женщинам.

Но еще раз предупреждаю, что сок в пакетах, бутылках ведет к противоположным реакциям, а именно, могут провоцировать изжогу, болевые ощущения, гастрит, язву и даже рак. Пакетированные соки за счет сахара ведут к ожирению и диабету. Фруктовые кислоты интенсивно разрушают эмаль зубов, открывая путь кариесу. Некоторые сорта ягодных соков, при проверках, показали содержание сурьмы в 10 раз выше допустимых норм, что является канцерогеном и крайне негативно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, блокирует работу щитовидной железы, ответственной за водно-солевой обмен.

Томатный сок. Изготовители утверждают, что в соке сохранены все полезные вещества, присущие свежему помидору, и есть витамины группы В, А и С, а также около 20 полезных элементов. Питателен и малокалориен. Якобы задерживает старение и укрепляет иммунную систему. Рекомендуется при нарушении обмена веществ, при пониженной кислотности желудочного сока, заболевании печени и сердечно-сосудистой системы, онкологии и др.

Но, опять же, рекомендую не покупать в банках и пакетах, а делать самим. Я имел неосторожность наблюдать, в Волгоградской области, как полные машины с прекрасными плодами помидор, по несколько суток ожидали очереди на разгрузку в перерабатывающем заводе. Помидоры уже на этой стадии превращались в отходы. А далее обработка... о каких витаминах и прочих качествах идет речь, для меня это звучит, мягко говоря, неубедительно.

Яблочный и виноградный – содержат много естественных сахаров, витаминов, микроэлементов и органических кислот. Полезны при упадке сил, нормализуют обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую и нервные системы; благотворно влияют на почки и печень, очищая от токсинов; фильтруют кровь, снижая содержание холестерина; противостоят онкологическим заболеваниям; предотвращают слабоумие; являются противорадиационным средством; рекомендуются для улучшения пищеварительной функции, при ревматизме, анемии, недостатке витамина С; для пищевого ограничения при ожирении и диабете. Полезны для людей умственного труда; при дизентерии, хронических колитиах, подагре, ревматизме, атеросклерозе малокровии.

Яблочный хорошо сочетается со свекольным или с морковным.

Ананасовый сок содержит более 60 ароматических веществ, много органических кислот. Способствует пищеварению, благотворно влияет на функцию почек и печени, сжигает жир и омолаживает организм; активно используется в диетическом питании; лечебен при заболеваниях почек и ангинах.

Грейпфрутовый сок хорошее дополнение к коктейлям и отдельно. Обладает противораковым действием, снижает артериальное давление, нормализует работу печени, тонизирует организм; рекомендуется при бессоннице, избавляет от лишнего холестерола.

Арбузный сок хорош от отеков, связанных с проблемами сердечно-сосудистой системы и почек, мочегонный.

Вишневый сок помогает при запорах, улучшает обменные процессы, укрепляет организм, улучшает аппетит, применяется как отхаркивающее, жаропинижающее и общеукрепляющее средство при простудых, инфекционно-воспалительных заболеваниях. Плоды вишни рекомендуются при гастритах, язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки, при атонии кишечника, колитах и др.

Морковный сок улучшает зрение, укрепляет организм и восстанавливает силы после болезни и повышенных умственных и физических нагрузок, залечивает язву желудка, помогает при онкологических заболеваниях, туберкулезе, малокровии; улучшает аппетит, укрепляет зубы, повышает сопротивляемость инфекциям.

Капустный сок пьют при гастритах с пониженной кислотностью, язве желудка, заболеваниях печени и селезенки; укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен, зарубцовывает язвы.

Грушевый сок обладает противомикробным действием, полезен при камнях в почках.

Огуречный сок нормализует кровяное давление и сердечную деятельность, улучшает состояние зубов, десен, ногтей и волос, используется как мочегонное средство; в смеси с морковным соком пломогает при ревматизме, препятствует атеросклерозу, пародонтозу и улучшает память.

Сок *перца болгарского* нормализует рост ногтей и волос (в нем много кремния и витамина С), а также работу сальных желез и слезных протоков; в сочетании с морковным очищает кожу от пятен.

Персиковый сок укрепляет сердечную мышцу, избавляя от аритмии; потезен при малокровии; успокаивающе действует на желудок при обострении гастрита и др. болезней; повышает аппетит, улучшает общее состояние организма при сердечно-сосудистых заболеваниях, хронических заболеваниях органов пищеварения, почек и печени. Плоды рекомендуются онкобольным.

Свекольный сок называют соком для женщин. Он полезен при запорах, малокровии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, понижает кровяное давление. Содержит витамины и микроэлементы. Хорош в смеси с морковным соком. Увеличивает выносливость, что важно для спортсменов. Перед употреблением необходимо выдержать в холодильнике несколько часов.

Сок *из черной смородины* применяют при авитаминозе, малокровии, гастрите с пониженной кислотностью, остром бронхите, гриппе, ангине. Он уничтожает вирусы, повышает иммунитет, обладает общеукрепляющим действием, богат витамином С.

Облепиховый нектар из плодов и листьев применяется для лечения хронических заболеваний желудка, печени, дыхательных путей, пищеварительных органов, при воспалении и абсцессе легких. Облепиховре масло стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза.

Гранатовый сок замедляет рост злокачественной опухоли простаты, богат сахарами, лимонной и яблочной кислотами, витамином С; возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, является хорошим противоцинготным средством, оказывает мочегонное, желчегонное, обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Используется для прохладительных напитков.

Напиток *шиповника* используется при лечении туберкулеза, атеросклероза, неврастении, как средство, выводящее камни из почек; содержит витамин С; рекомендуется при язве желудка, заболеваниях кишечника, анемии, для снижения уровня холестерина в крови.

Абрикосовый сок содержит много железа и калия, полезен при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Содержит пектин.

Манго нектар обладает антимикробным и антисептическим действием. Рекомендуется больным сахарным диабетом, атеросклерозом и гипертониической болезнью. Плоды применяются для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Клюквенный сок богат флавоноидами, как и красное вино. Хорош для предотвращения образования тромбов, пофилактики сердечно-сосудистых заболеваний, инфекций, плохого холестерина, мочевыводящих путей.

Цитрусовые соки, добавленные в чай усиливают антиоксидантные свойства напитка.

Сокотерапия заряжает энергией, очищает организм от шлаков, заставляет интенсивнее работать легкие, почки, печень и кожу, ускоряет обмен веществ, усвоение витаминов и микроэлементов. Это вкусная и здоровая пища, это щелочные металлы, это минералы и натуральные лекарственные вещества, гормоны и антибиотики. Пищеварительная система не затрачивает много энергии, – соки легко усваиваются организмом.

Правила приготовления.

Овощи и фрукты тщательно мойте. Фрукты для длительного хранения обрабатываются воском, поэтому кожицу следует снять. Выдавить все зернышки и перемычки, снять кожуру с цитрусовых. Банан и авокадо имеют малое содержание воды, поэтому рекомендуется их измельчить в блендере и добавить соку. Старайтесь использовать отечественные фрукты и овощи для уверенности в уровне пестицидов и прочей химии. Ищите экологически чистую продукцию, а лучше – выращивайте сами. В морковный сок добавляйте жир (сливки, сметану или растительное масло) для лучшего усвоения. Не добавляйте соль или сахар. Вместо сахара используйте мед, вместо соли – петрушку, сельдерей. Если сок приторный, добавьте цедру лимона или апельсина, или ваниль. В сладкие соки добавляйте корицу (она помогает снизить уровень сахара в крови, то есть, помогает диабетикам и в борьбе с лишним весом). Сок пейте немедленно после изготовления (никакого хранения впрок). Пейте не торопясь, малыми глотками, сосредоточась на процедуре, смакуя, промывая ротовую полость. Пейте за полчаса до еды или через час после; еду не запивайте.

Ни в коем случае не запивайте лекарства соками, – это приводит даже к смерти.

Слишком большие дозы сока вызывают ожирение. В соках много сахара. По этой причине, а также потому, что получение сока требует затрат времени, а отходы (жом) обычно выбрасываются, возможна передозировка сока, я предпочитаю употреблять не соки, а сами фрукты, ягоды и зелень. Это полезно для работы желудка и всей системы пищеварения, работы других органов. Употребление возможно в любой обстановке, даже на рабочем месте, а польза та же, что и при употреблении соков. В борьбе с ожирением полезно жевать сушеные абрикосы, сливы, груши, изюм, дыню, яблоки, пастилу (протертые фрукты, в виде тонкого блина, высушенные на солнце или другим методом), – они сохраняют все витамины и свойства, присущие плодам, приятны на вкус, обманывают мозг тем, что вы якобы поели, и это хорошо для сброса веса. Мало того, это можно делать на ходу. Если на вашем огороде есть кусты шиповника, то плоды можно кушать с куста даже зимой.

ТЕПЕРЬ КОРОТКО О ДРУГИХ НАПИТКАХ.

Чай я предпочитаю зеленый с шиповником и холодный. Возможно добавлять лимонный и клюквенный соки и желательно мед.

Морс требует времени, но это хороший прохладительный напиток из малины, смородины, крыжовника, вишни, сливы, кизила, апельсина и др. Хорош для детей.

Не советую портить фрукты для компотов, – выварите все самое полезное.

Преклоняясь перед иностранными напитками и соками в упаковках, вы забыли о традиционном русском квасе, который тоже рекомендую готовить самим, а не покупать в магазине. Рецепты есть в литературе и в интернете.

Развитие туризма по России (я бы даже запретил или ограничил забугорные поездки и развил бы кампанию по привлечению иностранцев) очень сочеталось бы с квасом, блинами и др. отечественными угощениями.

Мятный чай нормализует и облегчает пищеварение, обладает противоспазматическим действием – избавляет от болей в мышцах.

Нежирное молоко утоляет аппетит, помогает в борьбе с лишним весом. Содержит сложные углеводы, белки, кальций и витамин Д. Снижает риск онкозаболеваний и возникновение полипов в желудочно-кишечном тракте.

Соевое молоко предотвращает сердечно-сосудистые заболевания за счет снижения уровня плохого холестерина, но это не замена коровьему.

Горячий шоколад способствует улучшению настроения. С какао предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Полезны многие коктейли с орехами, молоком, соками... есть хорошие рецептурные книги и много информации в интернете).

Какао выдвигается в лидеры среди напитков. Улучшает функцию мозга, защищает от рака, замедляет старение. В нем больше антиоксидантов, чем в красном вине и чае. Снижает уровень холестирина. Предпочтительнее шоколада. Хорош на завтрак. Снижает кровяное давление, риск инсультов и сердечных приступов. Является противовоспалительным средством. Напитки разных типов (например, кленовый для печени), (из брусники для отделения мокрот, при слабых легких, ревматизме, мочегонное, авитаминоз; разные травяные, лиственные для профилактики и борьбы со многими болезнями, см. – разные травники и др. литературу).

Не пренебрегайте грогами, пуншами, глитвейнами.

Помните, что роль играет даже цвет сока. Красный – энергетик, ускоряет кровообращение. Оранжевый восстанавливает настрой. Желтый освежает, помогает при запорах и нарушении двигательных функций. Зеленый очищает кровь. Синий лечит головную боль.

КАЛОРИИ.

В последние годы американцы усиленно воюют с калориями. Например в Нью-Йорке ресторанам было прописано в меню указывать калорийность блюд. Это вызвано борьбой с лишним весом. В частности, оказалось, что те иммигранты, которые в первом поколении питались рисом, офощами, были сильнее и здоровее, чем второе поколение, перешедшее на американскую сокопротеиновую пищу, и ставшие не только толстыми, но и подверглись многочисленным заболеваниям. Примеры кавказского долголетия тоже потверждают, что кавказцы едят в основном все низкокалорийное. В их пище мало холестерина, много аниоксидантов. Им привычны кисломолочные продукты, улучшающие баланс микрофлоры, повышающие иммунитет и здоровье в целом. Кроме того, наибольшую пользу приносят те овощи, фрукты, которые выросли в вашем регионе, где вы родились и росли, все забугорное и отдаленное, особенно экзотическое, организмом так близко не воспринимается. Кроме того, кавказцы умеют радоваться жизни, ее неспешному течению, подчиненному многовековому жизненному укладу. Они умеют почитать стариков. Это, вам, не мир капитала, где человек человеку – товарищ волк, где царит спешка, суета, обман, где питаются нездоровой пищей и вопреки поучению Сократа, который советовал: «Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда». А более коротко я бы сказал: меньше калорий – меньше веса, но больше ума.

Разумеется, мы не считаем калории, да это вряд ли необходимо, хотя можно пользоваться примерными значениями, которые известны почти по каждому продукту и напитку. Норма потребления индивидуальна и зависит не только от веса человека, но и от напряженности труда (включая спортивный и умственный).

Культура питания в том и состоит, что есть можно все, что нравится и благотворно отражается на состоянии организма, но и в ограничении количества пищи. Этот тот случай, когда не верно выражение: большому куску и рот радуется. Проблема в том, что люди поддаются разным уловкам, к которым прибегают владельцы сети общественного питания и реклама. Задачи их и потребителей прямо противоположны.

Разумеется, не калории считать надо, а проявить элементарную волю. Ваши калории – в вашем мозгу – это психологический фактор. Но есть место и необходимости разбираться в высококалорийных и низкокалорийных продуктах и их равноценных заменителях. Следует ориентироваться в вопросах здорового полноценного питания. Например, салат оливье, традиционную вареную колбасу, содержащую немало соли и жира, можно заменить отварным куриным мясом или постной говядиной, а салат заправить низкокалорийным майонезом или нежирым йогуртом. Вот вам и на сотню калорий будет меньше. Замените жареное, запеченным в собственном соку, полейте лимонным соком, добавьте ягод брусники или сока и получите блюдо вкуснее, и опять потеряете сотню калорий. На десерт вместо выпечки используйте фрукты, орешки, сухофрукты и – еще двести калорий долой и т.п.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Идет глупая борьба сторонников вегетарианской и мясной пищи. Первые даже утверждают, что чтобы прожить до ста лет, надо исключить из своего рациона всего один продукт – мясо. Но даже первобытный человек питался мясом. Это в генах. Человек универсален в выборе питания и это правильно, так как организму нужны разные продукты.

Безграмотны утверждения, что человек по своему анатомическому строению, природе – существо растительноядное. Я свою книгу начал с того, что 8 000 лет назад люди стали заниматься животноводством, а до этого просто охотились на животных. Теория Дарвина говорит о том, что и приматы были выраженными мясоедами. Ныне же существует как минимум две крупные проблемы. Одна – это то, что более миллиарда человек вообще голодает и не имеет доступа к мясному, а через 40-50 лет добавится еще 2 миллиарда населения и число голодающих увеличится. Вторая – это качество мяса с его разными бешенством, свиными, куриными, птичьими гриппами, отбивающими охоту его есть, но и у вегетарианцев положение не лучше, так как ГМО, химия и прочие «прелести» тоже не в их пользу.

Я вас, надеюсь, убедил в некачестве работы ученых. Аналогичная ситуация и в этом вопросе и пока они дают мышам попробовать то или иное и переносят это на людей, приводят в пример монахов и других вегетарианцев, например, жителей Индии, то я замечу, что в их питании недостаточно витаминов и микроэлементов, они испытывают нехватку цинка, железа, витамина B12, белка, йода и кальция... далее, подключаются те вегетарианцы, которым нечем крыть, но есть ими придуманная этика – убивать животных – жестоко. Тогда мой им вопрос: а о чем вы думаете, когда убиваете людей? Причем, не в меньшем количестве! Они мне говорят: вегетарианство выгоднее экономически. А я им: во-первых, не выгодно уже потому, что нужны хорошие земли для культур, а это значительно дороже, чем содержать скот на не столь хороших землях. Во-вторых, и это наиболее важно – должна на первое место ставиться не экономическая выгода, а здоровье человека.

Иногда спорить вообще бесполезно, так как есть люди-фанаты, малограмотные или вдолбившие в свою голову некоторые предствления, и сами страдают и своих детей изводят, калечат неполноценным питанием.

Особенно трудно с верующими, которым вдолбили байку о вселении в животных душ умерших людей.

Так как вегетарианцы тоже разные, то есть и такие, кто полагает, что это хорошо, но только для взрослых. Ближе к истине те, кто считает оптимальным частичное вегетарианство.

Не знаю насколько верны статистические данные, но некоторые из них в пользу того, что вегетарианцы долше живут. А может они просто активнее проталкивают свои идеи и использу-

ют соответствующие выборки. И, как видно, о вкусах спорят и весьма жестко. Даже Пифагора вспомнили, который в свое время сказал: «Пока люди будут убивать животных, люди будут убивать и друг друга. Тот, кто сеет семена убийства и страданий, не может пожинать плоды радости и любви». Всяк ученый ссылается на авторитеты, как будто только они правы. Например, Бернард шоу, решил стать вегетарианцем, в пожилом возрасте его спросили, что бы он мог сказать тем друзьям и врачам, которые ему это посоветовали и он ответил, что их уже нет в живых.

Да, хорошая уловка с Пифагором и Шоу.

Но под завязку спора приведу мнение Всемирной Организации здравоохранения. А она, ни много, ни мало, решила вегетарианство включить в группу заболеваний, требующих серьезного вмешательсва врача – психиатра!!!

Каково?

А что я думаю? А думаю я то, что ешьте, как говаривал один Генсек и один именитый артист, – ФСЕ или УСЕ! (с двумя точками над Е).

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Что это такое, тоже далеко не все понимают, а потому пичкают нас всякими японскими чудами, питанием по Фен-Шуй, Аюрведой, Библейкими притчами о том, чем питались пророки.

По Библии упоминания о пище разбросаны, и информацию надо собирать и систематизировать. Книга содержит много пищи для души, но охватывает и сферы человеческой жизни – способы поддерживать в порядке тело. Пища там описывается вкусной. Основные продукты следующие. Мясо – говядина и баранина – прекрасный источник незаменимых аминокислот – протеина и многих витаминов группы В. Мясо содержит железо, без которого невозможен процесс кроветворения, калий и фосфор. В баранине содержится меньше адреналина, чем в других видах мяса, следовательно, она лучше для здоровья. Полезнее есть вареное или запеченное мясо без подливок и приправ.

Травы. Ешьте их почаще и не только петрушку и укроп, но и шалфей, мяту и др. В сушеном или молотом виде их можно добавлять к другой пище, что улучшает усвоение.

Рыба. Это источник легкоусваиваемого протеина, полезного рыбьего жира, йода, калия, которые не допускают повышения кровяного давления, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Полезна отварная рыба (вместе с бульоном) и запеченная целиком – в ней сохраняется больше полезных веществ, чем в жареной.

Виноград и *изюм.* В них содержится много глюкозы, они поэтому быстро усваиваются и поддерживают физические силы и нервную сисему. В них много витамина С – он укрепляет иммунитет, помогает связывать в организме продукты распада, шлаки, замедляя старение.

Особое место в библейской системе питания занимает *легкое сухое виноградное вино.* Оно улучшает вкус и аромат пищи, облегчает пищеварение, помогает расщеплять жиры, что снижает уровень вредного холестерола в крови, не позволяет ему откладываться на стенках сосудов.

Инжир (в Библии – смоквы) – содержит 23 вида витаминов и микроэлементов, 18 аминокислот. Помогает поддерживать хорошую физическую форму. Нормализует деятельность кишечника, является профилактическим средством для профилактики онкозаболеваний пищеварительного тракта.

Мед – чудеснейшее создание природы и о нем отдельный раздел.

Молоко и *молочные продукты* – сыр и творог. Это источник протеина и витаминов А и Д, кальция. Для детей – это профилактика рахита и формирования растущих костей и мышц. Женщинам помогает посполнять потерю кальция и белка при месячных, а женщинам в возрасте – для профилактики остеопороза (ломкости костей). Полезны продукты козьего молока с несколько иными аминокислотами.

Зерновые – пшеница, ячмень, рожь, пшено, овес. Это источник углеводов и клетчатки. Что повышает выносливость, а *отруби* – богаты витаминами. Стимулирует перистальтику кишечника (без чего возможны онкозаболевания). Рекомендуется не гоняться за белым хлебом, а на завтрак готовить овсянку.

Уксус спиртовый – лучше винный и яблочный. Содержит много калия, поддерживающего сердечно-сосудистую систему. Это слабый антисептик и есть смысл добавлять его в еду. Смесь яблочного уксуса и меда облегчает состояние больных артритом.

Яблоки – не слишком калорийны и хороши для желающих сбросить вес. По Библии ключевым является – регулярность. Никто не призывает питаться акридами и диким медом. Ешьте все в сочетании с перечисленным. В Библии слово еда упоминается со словом голод, то есть намек на то, что есть надо когда действительно проголодаешься и есть не переедая. Думаю, тут и намек на посты.

Много говорят о японском чуде – о том, что японцы живут дольше других, трудолюбивые, работоспособные.

Прежде всего, – это настойчивое следование национальным традициям. Образ жизни и особая система питания, поведения. В частности, там считается, что начало заболевания кроется в усталости, в плохом настроении и переедании. Японцы выработали особые ритуалы вежливости во время трапезы. Для них питание – священный процесс и важно не только то, что они едят, но и как это делается. Так, чайная церемония несет смысл «общения сердец» и поднята до уровня искусства. Она осуществляется в павильонах или отдельных комнатах, которые оформляются с изысканной простотой. Там обязателен белоснежный платок, бамбуковый ковш, полумрак, который помогает сосредоточиться на деталях церемонии, в которой участвует не более 5 человек. Традиционный чай представляет собой зеленую кашицеобразную массу горьковатого вкуса, взбитую бамбуковой метелочкой. Его пьют медленно, сосредоточенно. Во время церемонии разговаривать не принято, но после ее окончания гость всегда поблагодарит хозяина, хозяйку, даже чай и посуду. Японцы говорят: «Как, в сущности, мала чаша человеческих радостей, и сколь мудры те, кто умеет ее заполнить». Время, проведенное за чайным столом, японцы не считают потерянным. На Востоке считают, что без соблюдения строгих правил питания невозможно достичь высшего состояния духа и оставаться здоровым. В Японии всегда четко различают основную и второстепенную пищу. Основная пища составляет большую часть трапезы, – это рис, греча, пшено и др. злаки. Второстепенная – овощи. К специальной пище относится мясо, рыба, морепродукты. Мяса японцы употребляют крайне мало. Рацион отличается от западного, прежде всего, по уровню потребления белков и жиров и по выбору продуктов. Традиционно соблюдается 4 правила питания: небольшой объем порции (большие тарелки не применяются), что не позволяет переедать и отравлять организм; свежесть продуктов, их соответствие месту и сезону. Предпочтительнее продукты, выращенные в том районе страны, где человек живет. Продукты из-за границы крайне редки. Продукты должны выглядеть натурально. Пища готовится так, чтобы сохранить в ней все полезные элементы. Важен температурный режим и способ нарезки овощей. На столе должно быть что-то с гор, что-то с моря. Главный продукт – рис, который по японским поверьям имеет душу. Едят они его 2-3 раза в день. Этот продукт оказывает оздоравливающее действие, препятствует возникновению сердечно-сосудистых и некоторых других заболеваний. Культ риса породил строгие каноны его приготовления. Его варят без соли, масла и специй. Главное – соблюдение пропорций (на часть риса 1,25 части воды). Перед варкой его моют до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Затем оставляют набухать не менее, чем на 30 минут летом и час зимой. Кастрюлю ставят на слабый огонь. Крышку кастрюли во время приготовления не снимают. Когда вода закипит, огонь на минуту увеличивают, затем уменьшают и варят 5 минут на среднем огне. Еще раз уменьшают и варят 10 минут. Огонь выключают, но кастрюлю еще 10 мин. не снимают. Только после этого снимают крышку.

Вместо утреннего кофе – суп из мисо (густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых культур, с добавлением воды и соли. Это снижает уровень холестерина в крови, нейтрализует эффекты от курения и загрязнения атмосферы. В мисо содержатся бактерии, помогающие усваивать пищу. Соевый творог тофу – источник кальция, минеральных веществ и лизина; питателен, легко усваиваится, низкокалориен, заменяет яйца, мясо, молочные продукты. Вегета-

рианство в почете (овощи, водоросли, орехи, дикие растения, корень лотоса, ростки бамбука, цветы. Отходов нет, – в пищу идут и очистки. Все это готовится по буддийским правилам и съедается в течение дня.

Копировать этот рацион разумного для японцев питания, мы вряд ли сможем, да это и не нужно.

Не следует копировать и предпочтения других народов. Ибо есть те, кто питается насекомыми, червьями, кто-то предпочитает (и это тоже традиции плюс религия) конину, другие – верблюжатину, третьи – баранину, четвертые – оленину, пятые – свинину... далеко не каждый человек сможет питаться лягушками, тараканами, улитками и т.д.

Рекомендую для интереса читать о древнеиндийском учении Аюрведы, сложившемся 5 000 лет назад и согласно которому пища способна повлиять на характер человека, вылечить любую болезнь, изменить судьбу.

С Востока пришло и древнекитайское искусство организации окружающего пространства для создания гармонии в жизни – Фэн-Шуй.

Я не ставлю целью знакомить читателя с разными традициями (вы это можете сделать самостоятельно), хотя бы потому, что у вас свои традиции, предпочтения, уклад жизни, привычки, ритм жизни, возможности и т.д., и никто вам не указ – что, сколько и как есть. Но для здоровья своего и близких вам людей, все же, следует выработать правила правильного питания, прислушаться к некоторым рекомендациям, помнить, что не всегда вкусное полезно, что есть обязательное и есть индивидуальное, есть мера. Должна быть и воля, так как некоторые продукты становятся своего рода наркотиками, а привычки приготовления и приема пищи могут быть губительными для вашего здоровья. Важно желудку угодить и организму не навредить.

Питание должно быть полноценным, стабильным, не фанатичным, совместимыми и полезными продуктами, здоровым. И тут, замечу, заковыка, – многие говорят о здоровом питании, но нет достаточно четкой его трактовки. На мой взгляд под здоровым питанием следует понимать сочетание качественных, совместимых и важных для вашего организма компонентов (их около 200), их соответствие энергетической ценности энергетическим тратам. И главная тут проблема нынешних дней – качество.

Описывать великое множество продуктов не буду, так как по этому вопросу имеется немало книг и информации в интернете. Ограничусь лишь некоторыми соображениями.

Часто споры о той или иной пище пусты, так как у каждого человека свои предпочтения. Например, я за всю жизнь съел не более 10 кг рыбы. Ну, не люблю морепродукты, рыбу в любом виде, тем более икру. Рис ел только когда был курсантом морского училища. Лет сорок не ем супы и борщи, так как это вкусная, но практически «мертвая пища», там все полезное выварено, и есть работа только для пищеварительного тракта, почек, печени. Не нагружаю себя несколькими блюдами за один присест. Для меня достаточно, например, второго блюда один – два раза в день, а в остальное время – перекусы (фрукты, сладости). Утром я никогда не готовлю яичницу, хотя знаю много вариантов с разными добавками (мясными, хлебными и др.). Не готовлю по утрам и пресловутую овсянку. Этот, называемый джентльменским, завтрак я успешно заменяю совсем не худшим: с вечера готовлю зеленый чай, держу его в холодильнике, а утром съедаю 5 штук овсяных печений, запивая чаем. Печенье предпочитаю ленинградское с шоколадом, с орехами, классическое (есть еще со вкусом топленого молока и с изюмом). Если его мокать в чае, то во рту оно быстро становится похожим на кашу. Все более чем быстро и весьма вкусно. А так как я сластена, то еще и медком это сдабриваю. Люблю шоколад и было время, когда на работе несколько лет я на обед съедал только плитку шоколада и ничего больше. Пищу жареную или вареную готовлю исключительно сам. Кроме упомянутого, никаких других ограничений нет. Полагаю, что продолжительность моей жизни будет не меньше, чем у японцев (уже к этому подбираюсь).

Теперь о некоторых продуктах.

ШОКОЛАД.

О пользе – вреде шоколада много споров. О том какой лучше (горький или молочный) тоже. Медики утверждают, что горький лучше защищает от ультрафиолета (от солнца), благодаря флавоноидам, содержащимся в какао бобах. Снимает воспаления при заболеваниях кровеносных сосудов. Я предпочитаю молочный шоколад. А вообще любой шоколад с успехом заменяет кофе, полезнее для сердца, чем вино, чай или яблоки. Он снижает риск образования тромбов, улучшает показатели давления, снижает концентрацию лейкотриена, склеивающего клетки крови (тромбы, закупорка); создает чувство комфорта, поднимает настроение, помогает снять стресс; в мозге повышает содержание финилталамина, который стимулирует состояние, напоминающее влюбленность. Женщинам помогает легче переносить недомогания «критических дней». Бодрит и повышает работоспособность. Горьким шоколадом нельзя злоупотреблять из-за содержащегося в нем сильнодействующего алкалоида – теобромин. Шоколад – наиболее действенное лекарство, отличная пища и перекус. Жаль, что врачи не выписывают его вместо таблеток. Он лечит сосудистые аномалии, что защищает от сердечных приступов, инсультов, тромбов. Шоколад защищает зубы (содержит фторид), помогает снизить холестерин, лечит печень, замедляет старение кожи и всего организма, содержит наиболее сильнодействующие натуральные лекарства: антиоксиданты (противовоспалительные), флавоноиды и полифенолы (для сердца). В нем есть магний (для нервной системы, укрепления мозга), он вызывает синтез серотонина (гормона счастья). Горячий шоколад полезен для пожилых. Шоколад калориен. Он полезнее овощей и фруктов. Считается, что полезнее, все же, темный шоколад, – в нем больше антиоксидантов (флавонолов). Даже запах шоколада защищает от простуды. Шоколад подавляет кашель. Для тех, кто боится набрать вес, существует безкалорийный шоколад в виде аэрозоля-ингалятора. Для гурманов в Лондоне в моде насекомые в шоколаде (сверчок или скорпион в шоколаде стоит около 5 долларов). Ученые работают над созданием шоколада без жира. Создан диетический шоколад. Он малокалориен. Есть шоколад нового типа – с соками.

Вообще, шоколад называют пищей богов. Первые трактаты о нем появились в XVI веке в Европе. Рецепты приготовления целебных снадобий из какао бобов путешествовали по монастырям, несколько из них найдены в архивах кардинала Ришелье. Вероятно, они были заимствованы у ацтеков, которые передавали знания о свойствах «плодов райского дерева» из поколения в поколение. Кстати, индейцы Панамы пьют какао как воду и у них никогда не бывает повышенного кровяного давления, они не знают что такое инфаркт, инсульт и сердечная недостаточность, мало случаев рака и диабета. Но это не убеждает ученых, и они продолжают спорить о вреде и пользе. Но есть и те, которые в результате исследований пришли к выводу, что высокий уровень потребления шоколада сократил сердечно-сосудистые заболевания у испытуемых на 37%, число инсультов – на 29%. Но как это делается ученые не поняли. Для меня же достаточно того, что в шоколаде есть те составляющие, которые обладают лечебными свойствами, а механизм воздействия для потребителя не важен, пусть этим занимаются специалисты. Хотя мне непонятно, почему это ученым непонятно, если давно известно, как и на что влияет то или иное вещество в организме на клеточном уровне. Шоколад – Нобелевский лауреат, а лидер, «шоколадная столица» мира – Швейцария.

Но находчив и народ, придумывая различные лекарственные средства на основе шоколада. Например, при ослаблении организма можно приготовить лекарство из сливочного масла, смальца, сахара, меда, желтков и ложки какао. Намазывать на хлеб, булку и лечиться ежедневно. Надеюсь, понятно почему я люблю шоколад.

Но люди мы все разные и есть те, которым на запах шоколада надо идти с осторожностью. Да, – это допинг, но в том плане, что человек привыкает к любому напитку, пище, если она ему очень нравится. А нравится не всем одинаково и, например, некоторым сладкое настолько сильно действует на мозг, что не позволяет сконцентрироваться на делах. В частности, это опасно для водителей транспорта.

В Великобритании ученые пришли к выводу, что дети, которым ежедневно дают сладости и шоколад, становятся агрессивными во взрослой жизни. Но тут у меня сомнения уже потому, что исследователи говорят и о других сладостях и конфетах, в частности, а это не одно и то же, что шоколад. Кроме того, 69% осужденных за насилие сладкоежек тоже вызывает больше удивление, чем веру. Ныне столько раздражителей и поводов для преступлений, что сладости – капля в море.

Австралийские исследователи выяснили, что шоколад вреден для костей. Якобы у исследуемых плотность костей снизилась на 3%. Но любому исследователю должно быть ясно, что это в пределах погрешности и весьма малозначимо. Кроме того, нигде и никогда не исследовалось «чистое» влияяние шоколада, то есть когда подопытных на длительный период сажали на шоколадную диету, и потому следует считать, что на плотность костей могут влиять сотни других факторов.

Я, ведь не случайно веду разговор о сбалансированном питании.

Не могу согласиться и с теми учеными, которые разглагольствуя о «приступах» тяги к сладкой и неполезной пище, считают, что это уходит корнями в эволюцию, психологические факторы вроде стресса и отсутствия счастья в жизни или из-за нехватки каких-то элементов. Эти горе ученые сами себе противоречат, называя факторы, тянущие к сладкому и говоря о неполезности сладкой пищи, в то время, как именно эта пища восполняет нехватку нужных элементов.

Замечу не по шоколаду, а по сахару, называемому ныне учеными и медиками белой смертью, наряду с солью. Дело в том, что в детстве после жуткой голодовки 1947 г., моя мама заработала на трудодни 9 мешков сахара. Больше ничего не давали, – хочешь продавай и покупай что тебе надо, хочешь – объедайся сахаром. О его влиянии на организм в те времена никто в деревне не думал. Так, вот, я набирал большую алюминиевую кружку сахара, заливал его водой и пил эту гущу – основное питание и в более поздние годы в чай клал сахар не стесняясь. Не вымер, не стал агрессивным, не стал преступником, был весьма успешен во многих видах спорта, держал постоянный вес, выбился в ученые. Правда, в школьные годы изучали калории и задание на дом было подсчитать сколько их, родимых я потребляю. Честно написав о своем потреблении сахара, я отхватил единицу и мама хорошо отчитала учительницу за вызов ее в школу по этому поводу. Видимо, учительнице было не понять, что такое голод, работа в колхозе, босоногое детство.

В Москве на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины прозвучала тревога, подкрепленная цифрами. Оказалось, что само по себе обучение в школе негативно сказывается на здоровье детей и к концу школы около 70% подростков страдают хроническими болезнями. Среди здоровых выпускников только 2,5%. Более 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, и этот показатель постоянно растет. Половина детей не могут выполнить нормативы физической подготовки. Растет и заболеваемость.

На этом солидном форуме поражает то, что собрались, обмусолили цифры, но не названы причины, а были гадания типа: «Возможно, во многом виноваты колоссальные нагрузки дома и в школе», на это накладывается снижение двигательной активности на фоне внедрения компьютеров и др. техники, что, в свою очередь, увеличивает риски заболеваний, расстройств, а также неправильная организация питания, из-за чего лишний вес у 17% и заниженный у 20%. Констатация, а предложений по коренному перелому ситуации нет. Перегрузка учебой – это полнейшая глупость, но это и свидетельство неумения организовать школьную жизнь, классные занятия, отсутствие стройной системы в учебных планах, методиках, отсутствие хороших учебников, технических средств обучения, нехватка мужчин-учителей, совершенно забыто понятие «воспитание». Обо всем этом я пишу в других своих книгах и в отдельной книге «Образование»; неоднократно писал президенту, в Госдуму, руководителям фракций. Но чиновникам до этого нет дела. Нет государственной стратегии, отсутствует четкая роль воспитания, образования и науки в Конституции РФ.

И еще, на чем я настаивал и настаиваю, и что облегчило бы учебу в школе – это прием в первый класс с 5 лет. Родителей следует обязать подготовить детей чтению, письму, счету, – у них в это время хорошая схватываемость материала. Кроме того, это позволит к половому со-

зреванию быть более грамотными и воспитанными, а также сэкономить пару лет и раньше поступить в ВУЗ.

Да, в мое время вода была мокрее, но и ныне обратите внимание на то, что дети нуждаются в активности, они не могут усидеть на месте, надо уметь использовать, организовать эту активность, в том числе умственную, и избавить их от компьютерной зависимости. А тут большая проблема не с детьми, а с родителями или при отсутствии оных. Безотцовщина, пьянство, малограмотность, религиозный дурман, неустроенность, нищета, не видение перспектив, отсутствие государственной, национальной идеи, мечты и масса других факторов на совести властей.

Однако, опять к шоколаду. Да, для детей шоколад – часто утешительный приз. Родители формируют эту зависимость с детства. А дальше гадания: будет ли взрослый зависеть от пищи. Будешь тучным; нельзя воспитывать детей, используя высококалорийную пищу в качестве поощрения; у ребенка развивается ассоциативный ряд, связывающий прием вредной пищи и психологическое расстройство... Мне вас жалко, господа ученые так думающие. А что? Лучше поощрять деньгами, как это делается многими родителями в США и др. странах, или шматком мяса еще большей калорийности, да еще запиваемого Кокой или Пепси и др. энергетиками? Ведь не от шоколада ваши дети такие толстые. Зато получают необходимые витамины В1, В2, РР, Ф, провитамин А, соли магния, калия, натрия, железа и кальция, и еще 40% кофеина. Так, что лучше предпочесть это поощрение для ребенка, чем другие.

Попутно хочу заметить, что шоколад не надо запивать молоком. Оно препятствует организму использовать защитные свойства шоколада. И помните, – не шоколадом единым наполнено здоровое питание.

ОВСЯНКА.

О ней я уже упрмянул, а тут только замечу, что в зернах овса много фосфора, хрома, магния, есть никель, цинк, фтор, калий, кальций, пектины, витамины А, С. Е, РР, В6 и В12, много белков и углеводов. Это диетическое блюдо и достаточно двух тарелок каши, чтобы снизить уровень холестерола на 10%. Полезна при желудочно-кишечных заболеваниях, лечит диабет, подагру, печень. Отвар овса с медом пьют после тяжелых инфекционных заболеваниий. Овсяные блюда тонизируют организм, улучшают аппетит. Чашка вареной овсянки дает 20% дневной нормы белка и клетчатку. Стакан овса с шелухой с молоком варить в течение часа, добавить масло, мед помогает при пневмонии, кашле, болях в легких.

Каша на завтрак увеличивает концентрацию внимания на весь день, что важно и для школьников.

Овсянка спасает от венерических заболеваний, благодаря наличию в ней аминокислоты – аргинина. Она укрепляет волосы, делает их здоровыми, гладкими, блестящими. Овес способствует выведению свинца из организма; целебен, действует общеукрепляющее, успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ, способствует восстановлению ритма сердечной деятельности. Широко используется в китайской медицине.

Пример здоровья в животном мире – лошадь, которая питается преимущественно овсом. Есть некоторое неудобство: у лошади и у человека овес вызывает газовыделение.

Благодаря известному выражению: «Овсянка, сэр» ее приписывают английской кухне, хотя она распространена во многих странах.

Рекомендую взять на вооружение. Готовится быстро, а для хорошего вкуса, в остывшую до комнатной температуры (не более 40 градусов), добавьте меду, можно сметаны, сливок, ряженки, молока...

ЛУК И ЧЕСНОК.

Это актуально всегда. Это самые эффективные препараты народной медицины для лечения доброй сотни заболеваний – от простуды до стенокардии и ревматизма, онкологии. Они контролируют содержание холестерола в крови.

Лук лечит ангину, суставы (лук с дегтем, прибинтованные к суставу на час-полтора, снимает боль быстрее таблеток и мазей.

При гипертонии и атеросклерозе применяйте лук с медом за час до еды. Репчатый лук применяется в виде компресса при ушибах.

Лук очищает клетки головного мозга и задерживает процесс их старения. Луковая ванна помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронических бронхитах, заболеваниях кожи. Хорош для этого отвар шелухи, который выливается в ванну.

Это хорошая профилактика против гриппа: можно нюхать несколько раз в день. А я рекомендую просто жевать стебли как жвачку. Это поможет от нервов, головной боли, насморка, кашля, не даст развиваться воспалению легких и бронхиту, хорошая профилактика для полости рта и простудных заболеваний.

Лук богат аскорбиновой кислотой, которой особенно много в зеленых перьях. В 80 г. поросли суточная доза витамина С.

Минеральные соли лука нормализуют водно-солевой балаес. Важно для больных отеком.

Для стимуляции пищеварения, трапезу лучше начинать с салата с зеленым луком, его яблочная и лимонная кислоты активизируют выработку желудочного сока.

Эфирное масло лука обладает сильным бактерицидным действием. Не зря наши предки развешивали связки лука в своих комнатах от эпидемий гриппа, брюшного тифа, дифтерии, дизентерии и др. «зараз».

Лукового амбре боятся комары и москиты. Разрезанная луковая головка у изголовья отпугивает насекомых.

Луковый сок обладает сильным мочегонным эффектом, он не только промывает почесные лоханки, но и выводит песок и даже растворяет камни.

Маска из лука вернет волосам блеск, силу и густоту: натертую луковицу смешать с медом и нанести на волосы; укутать голову полотенцем и через 40 мин. смыть теплой водой.

Можно отбелить кожу, веснушки станут почти незаметными, если протирать лицо луковым соком. Он сглаживает морщины, удаляет угри. Омолаживает кожу, но на все это надо 10-15 процедур.

Луковая настойка стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, в частности, сердечной мышцы. А препараты, приготовленные на основе вытяжки, лечат атеросклероз и склеротическую форму гипертонии.

Лук прикладывают к фурункулам и нарывам для быстрого созревания и уменьшения боли. Компресс помогает при порезах и ожогах, а также при рожистых воспалениях.

Лук-порей и его лечебные свойства были известны еще древним знахарям. Арабский целитель Авиценна (Ибн-Сина) писал в своей книге «Канон лечебной науки»: «Сущность – Порей бывает сирийский и набатейский, и есть еще порей, который называют диким; он стоит посередине между пореем и чесноком и более походит на лекарство, чем на пищу. Набатейский порей чаще входит в состав лечебных трав, чем сирийский. Сирийский порей с сумахом сводит бородавки и крапивницу. Он порой с солью полезен от злокачественных язв, а дикий его вид вызывает язвы на теле. Порей с ячменной водой полезен при астме, возникающей от дурного сока, особенно набатейский и более всего – с медом».

В настоящее время применяют сырой, вареный и сушеный лук (нижняя утолщенная, белая часть его), а также свежеприготовленный сок порея и его свежие листья. Лук-порей помогает от нескольких десятков болезней.

Индийский лук можно вырастить даже на подоконнике. Настоянный на водке и втертый в спину, суставы плечь, позвоночник, избавит от болей. Аналогично, при бронхите и кашле после бани. Помогает при межпальцевых грибках (быстро и навсегда).

Луковая мазь (лук, растительное масло, пчелиный воск поджарить, процедить, отжать, остудить, втереть) действуют также.

С сахаром помогает справиться запеченный лук, который надо съедать утром натощак.

В зелени витаминов больше, чем в репчатом луке. Она стимулирует пищеварение и обмен веществ, повышает иммунитет, выводит тяжелые металлы из организма. Применяется как слабительное при запорах; при ангинах, тонзиллите, кашле, для выведения глистов.

В пище применяется как зелень, паста, суп, паштет, крем, салат, гарнир. С жареным луком вкусны вареники с картошкой, отварная картошка, супы, борщи...

Учитывая использование химии, загрязнение окружающей среды, зелень надо тщательно промывать, чтобы не подхватить инфекцию. При нарезке лука, кислоты и газ раздражают глаза и провоцируют слезы. Для уменьшения эффекта, рекомендую смочить луковицу и нож, нарезать быстро, чтобы газ не успевал испаряться. Обжаренный лук этот эффект теряет.

Чеснок. Сначала о пользе молодого чеснока. Это кладезь биологически активных веществ. В зеленом чесноке с длинными листьями очень много витамина С. Он по лечебным свойствам превосходит перья зеленого лука и, в частности, имеет следующие свойства: улучшает работу пищеварительного тракта и органов дыхания; оказывает сахаропонижающее действие; заживляет раны; оказывает мочегонное, желчегонное, сосудорасширяющее и укрепляющее действие на сосуды и капилляры; улучшает мозговое кровообращение; препятствует онконовообразованиям; помогает при кашле, бронхиальной астме, простуде, гриппе, ангине (особенно хорошо действуют ингаляции).

В кулинарии его добавляют в супы, салаты, соусы, мясные, овощные, грибные, рыбные, яичные блюда и блюда из птицы, дичи, морепродуктов. улучшает вкус солений и маринадов, предохраняя продукты от порчи.

Зрелый чеснок очень полезен в борьбе с глистами у человека и домашних, а также фермерских животных. Помогает от зубной боли и простуд. Я, например, кусочек зубчика разжевываю и держу во рту сколько можно, слюна им обогащенная идет в пищевод, а пары – в дыхательные пути (особенно, если зубчик раскусить и держать зубами не сжимая губы, дышать ртом сквозь щель между верхними и нижними зубами – ингаляция). Надо привыкать или стараться не касаться языком, так как будет неприятное жжение. На основе чеснока немало препаратов народной медицины от многих болезней. Контрастные чесночные ванны помогают избавиться от варикоза. Дым чеснока – от простуды, насморка. Чесночный сок стимулирует аппетит, улучшает перистальтику кишечника и усиливает мочевыделения. Эфирные масла очищают легкие и бронхи от слизи, способствуют выделению ядов через поры. Помогает при дизентерии. Не используйте для получения сока соковыжималку, так как несколько дней она будет содержать чесночный запах. Съедайте ежедневно 2-3 зубчика чеснока, хорошо с медом при бронхиальной астме, коклюше. Настоянный на водке (спирте) 3 недели, принимать по 20 капель ежедневно в качестве общеукрепляющего, противосклеротического следства, при подагре и ревматизме, мочекаменной болезни, для обмена веществ, предупреждения гипертонии, инфаркта, склероза, очистки от жиров, известковых отложений, эластичности сосудов, паралича, образования опухолей, снятия головных болей, шума в ушах, для улучшения зрения. Измельченный чеснок прикладывают к ранкам при кожных заболеваниях.

Чеснок хорош в борьбе с вирусными заболеваниями, раковыми и старением; препятствует образованию тромбов, против холестерола и атеросклероза.

Чесночное масло – для лечения ушей, простуды.

Чесночный уксус – от язв, отравлений, способствует снятию спазмов кровеносных сосудов.

Чеснок и зеленое яблоко (нарезанные) втирать в натоптыши на ногах, через пару недель натоптыши размягчатся, сойдет лишняя кожа.

Мой совет прежний – не переборщи ибо вместо пользы получишь вред.

Ученые опять разделились и спорят о том, защищает ли чеснок при простуде, гриппе. Защищает, – на себе испытал неоднократно. Правда, грипп – болезнь особенная, но об этом в соответствующем разделе.

Отбить запах чеснока можно при помощи молока, грибов, базелика,, обработкой долек чеснока паром, смешивать с апельсиновым соком, запивать чаем, горячими супами, борщами, чисткой зубов и др. методами. СОЛЬ.

Имя того, кто первый применил соль неизвестно. Судя по поговоркам, главнее продукта нет: «соль земли», «вместе пуд соли съели». Хлебом и солью всегда встречают дорогих гостей. Эта приправа долго была дорогим товавром, буквально на вес золота и даже заменяла деньги. В Китае в конце тринадцатого века расплачивались монетами из белых кристаллов. Хранили соль в особых ларцах, меняли ее на товары, землю и рабов. На царских пирах «выше» солонки, то есть ближе к царю сидели более родовитые гости, «ниже» – менее знатные.

Каждый римский воин получал «спецпаек» из белых кристаллов. Возможно так произошло слово «сольди» – мелкая монета. Соль использовали как кнут и как пряник в Древнем Риме, ее использовали для покупки поддержки плебеев. Перед сражением с Антонием император Август бесплатно раздавал соль и оливковое масло. И победил.

Далеко не каждый мог поставить на стол солонку. А на случай войны всегда запасались спичками и солью.

Выпаренная морская соль по соотношению микроэлементов близка к составу крови человека, и это аргумент в пользу гипотезы о том, что Мировой океан – колыбель всех существ, живущих на суше, и что наше здоровье зависит от правильного баланса калия и натрия в организме. Хлорид натрия нужен для нормальной работы клеток. Молекулы натрия «доставляют» через клеточную мембрану полезные вещества, аминокислоты, глюкозу, витамины, некоторые микроэлементы. У слез, крови, пота, слюны соленый привкус, так как соль входит в состав тканевой жидкости и крови, активно участвует в обмене веществ. Если хлорида натрия не хватает, то человек хуже запоминает информацию, медленнее оценивает ее, быстрее устает, становится раздражительным. Страдает нервная система, хуже проходят нервные импульсы. Исчезает аппетит. Соль участвует в образовании соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Остается загадкой, кто и почему назвал соль «белой смертью»!

Тут уместно опять ввернуть: знайте меру!

Хотите похудеть? Не пересаливайте. Фактически же, по данным ВОЗ, каждый второй житель планеты ест пересоленное. Потому ныне медиков беспокоит больше «солемания», чем «соледефицит».

Веками, чтобы сохранить продукты, люди готовили соленья, маринады, копчености. Организм должен получать со всеми продуктами 5-6 граммов соли в день, а большинство людей съедает ее в 2-3 раза больше. Натрий задерживает воду в организме. Поэтому при заболеваниях сердца, почек, печени, а также при склонности к гипертонии употребление соли надо ограничить.

Наибольшее число гипертоников приходится на любителей соленого. Например, в северной Японии употребляют до 30 граммов соли и от гипертонии страдают около 40% жителей. Чтобы остановить эту эпидемию, японские инженеры создали светящуюся соль, которая в темноте «горит» синим огнем, напоминая о вреде здоровью при переборе.

Натрий усиливает реакцию нервных окончаний, регулирующих просвет сосудов, что важно для сердца. Во всем мире используется специальная соль для гипертоников, в которой хлорид натрия частично заменяется на хлорид калия и хлорид магния. Калий выводит из организма натрий и не задерживает жидкость, а магний расширяет просвет сосудов. Лишняя соль выводит из организма кальций. Поэтому быстрее развивается остеопороз, при котором кости становятся хрупкими. Любовь к соленой пище вызывает ожирение. Достаточно перейти на малосоленую пищу, как человек может потерять 5-7 кг .

Особенно осторожными надо быть мамам грудных младенцев. Избыток соли – причина аллергических заболеваний и нарушения терморегуляции у малыша. Соль следует беречь от детей, – ею можно отравиться.

Ученые считают, что если сократить потребление соли на треть, то каждый год можно предотвратить до 40 000 инсультов. И потому с пересолом борятся во многих странах. Некоторые страны ввели даже «День осознания вреда поваренной соли». Покупая готовые мясные и хлебо булочные изделия, вы в них приобретаете 80% суточной нормы хлорида натрия. Поэтому не присаливайте блюда дома. Даже если вы готовите без соли и не едите магазинные деликатесы, в организм будет поступать до 3 граммов хлорида натрия, наличествующего в пресных продуктах. Соли очень много в консервах, концентратах, чипсах, орешках, рыбных палочках, беконе, ветчине, солонине, во всех соленьях.

Вместо соли можно приправлять пищу сухими измельченными водорослями, лимонным соком (для салатов), так можно обмануть солеманов. Другие способы предусматривают большее употребление свежих фруктов и овощей (салаты, абрикосы, персики, бананы – богатые калием). Старайтесь использовать продукты из натурального мяса и меньше колбас, консервов. Используйте йодированную соль, пряные травы, сушеные коренья, лук, чеснок, мяту, имбирь, петрушку, сельдерей. Рыбу «солите» лимонным соком, а мясо – кислым вареньем из яблок. Тмин улучшает вкус бессолевого хлеба. Салаты заправляйте лимонным соком, кислым молоком, тертым хреном.

Впрочем, господа ученые спорят, хотя бы потому, что буряты и монголы солят даже чай, а гипертонией страдают реже, чем представители «малосольных» народов (Т. Мозговая, РР №18, 2-8 мая 2003).

Вот такие они – ученые: и тут пока не навели порядок.

Зато народная медицина определила, что соль помогает: детям при насморке; слизистым оболочкам носа при пересыхании (закапывания); сохраняет тепло и используется для прогревания носа (нагретую соль в мешочке прикладывают к переносице); при кашле – ингаляции (соль с кипятком) – разжижают мокроту и облегчают ее отхождение; полоскание горла уменьшает боли при ангине и вирусных фарингитах, дезинфицирует; возбуждает аппетит (2-3 ложки солевого раствора малышу); помогает при обезвоживании из-за рвоты и поноса (чайная ложка раствора из столовой ложки соли на литр воды каждые 5 минут); при кровопотере, травмах, ожогах ребенка отпаивают солевым раствором; в жару соки и морсы заменяют слегка соленым чаем, который надо пить медленно и маленькими глотками (это и ответ на вопрос почему чай солят монголы); солевый раствор помогает справиться с запорами (прием 100 граммов раствора или клизма из него); помогает при гнойных заболеваниях (прикладывать тампон смоченный вкрепком солевом растворе); при конъюнктивите – промывание глаз солевым раствором; солевые ванны ослабленным детям с рахитом, гипотрофией, параличами, кривошеей и врожденным вывихом бедра (100 гр соли на 20 литров прохладной воды).

Медики считают, что обессоливание – прямой путь к инфаркту.

Еще древние греки заметили, что если через полчаса после еды на кончик языка положить один грамм соли, а образовавшуюся слюну выплюнуть, то рефлекторно начнет выделятся желудочный сок и пища будет лучше перевариваться (то же с имбирем).

Европейские ученые наблюдали 8 лет 3700 чел. и пришли к выводу, что меньше употреблявшие соль имели более высокий уровень смертности. Полагаю, что ученые не учитывают многие территориальные, национальные факторы, связанные с питанием, напитками, индивидуальными особенностями людей и др.

ВОЗ рекомендует потреблять менее 2000 млг в день (взрослым).

Ученые считают, что если бы производители продуктов уменьшили количество соли вдвое, то количество гипертоников уменьшилось бы на 20% (и сохранило бы жизнь 150 000 американцев ежегодно).

Я упомянул народные средства, но еще в древней Греции соль использовали для лечения ран (особенно горячий солевый раствор). Она применяется для лечения застарелых язв, воспалений, снятия отеков. Флегматикам полезно натираться солью в саунах, а для меланхоликов

хороши горячие ванны с солью. Полезны они страдающим варикозными расширениями вен (температура воды не должна превышать комнатную). Кипяченая вода с солью помогает при отравлениях и кишечных расстройствах. Повышает уровень интеллекта. Если в первые две недели после рождения ребенка, давать ему соль, то на 10% интеллект будет выше, чем у сверстников, ее не получавших в виде солевых добавок.

Радикулит и ревматизм лечите ваннами (до полутора килограмма соли, лучше морской, на половину ванны, заполненной горячей водой; принимать до 20 минут; мылом не пользоваться). Людям со слабым сердцем эти ванны надо принимать с осторожностью.

Мешочек с горячей солью можно использовать для прогревания груди при ломоте и болях в груди. То же при поносе и болях в животе. При укусах ос или пчел, приложить увлажненную водой соль. Промывка кожи и тонизирование мышц осуществляются при помощи ванны (килограмм соли и вода при температуре тела). При сосудистых заболеваниях на ванну с водой достаточно 200 гр соли, длительность процедуры до 15 мин. курс 10 ванн. При ожирении – ванны с 5 кг соли и температуре воды, равной температуре тела (продолжительность и курс аналогичны).

При золотухе и рахите детей – теплые ванны 2-3 раза в неделю по 15 мин.

При гипокинезии желчных путей (плохой отток желчи), попробуйте перед едой съедать щепотку соли.

При аденоме и мастопатии, полотенце, смоченное в растворе соли накладывается на 8-10 часов (курс 2 недели).

При менструальных болях, спазмах кишечника, коликах просто обильно смажьте слюной пупок и посыпьте солью, боль пройдет.

При отложении солей пейте чай из листьев брусники.

Не следует полагаться только на язык, контролирующий потребление соли. Он, как анализатор, тоже может подвести в случае некоторых заболеваний. Главное – не поддавайтесь рекламе, употребляя продукты, перенасыщенные солью и ведущих к привыканию, зависимости (в частности – это фаст-фуд, колбасы, квашеная капуста, овсянка, сухарики к пиву, бигмак, пицца, чипсы, соленые орешки, быстрый суп, лапша...). Отсюда еще раз вытекает мой совет – готовьте дома. Но и дома старайтесь не совать в солонку зеленый лук, огурцы, помидоры, картошку, вареное яйцо и т.д.

Соленые супы разъедают желудок. К этому тоже можно быстро привыкнуть.

Когда говорят, что вопрос йодирования, морской или каменной соли и др. надо решать с врачом, то я сомневаюсь в компетентности врачей и потому советую решать самим, используя приведенные и испытанные на практике рекомендации.

Не слушайте и городских глав, озабоченных вашим здоровьем и вводящим запреты. Они – не специалисты и действуют на отрывочных знаниях и советах таких же специалистов, тем более, что ученые не пришли к единому мнению и придут ли? Например, лучшие шеф-повара и владельцы ресторанов Нью-Йорка предложили городской администрации оставить их в покое и заниматься своими делами. Это тоже не правильно, так как «свои дела» – это и дела в области питания граждан. Рестораторы же заинтересованны «подсадить» клиентов на ту или иную пищу.

Норма, норма и еще раз норма и если ее придерживаться, то только в США ежегодно можно предотвратить 66000 случаев инсультов, 99 000 сердечных приступов и 92 000 смертей, а также сэкономить 34 млрд долл.

Обращаю ваше внимание на то, какой статистикой, к великому сожалению, приходится оперировать в области медицины. Это ее не красит.

САХАР.

Это, после и параллельно с солью, вторая «белая смерть». И аналогичные споры ученых. И мое очередное предупреждение о необходимости соблюдать норму, и что это тоже очень персонально. До сих пор ученые не знают, почему мы любим сладкое и рекомендуют переключаться на здоровое питание. Тут я им могу показать большую фигу и заявить, что сладкое составная

часть здорового питания. А зависимость от сахара, сахар – наркотик, «сладкая революция», вкусное сладкое – вредно и т. п. – это для тех, кто не имеет знаний и воли с одной строны, и кто заинтересован подсадить людей на сладкое – с другой. Подавляют вторые, так как превышение нормы сахара обнаружено в 40 видах сухих завтраков, 46 ложек – скрытых в готовых продуктах (американцы потребляют 4 нормы сахара), а это 300 граммов (не считая сахар во фруктах и заменителях), которые ведут к увеличению уровня вредных триглицеридов, липопротеинов и холестерина в крови. Это и избыточное количество жиров. Замечено также, что количество сахара в продуктах растет, чтобы сделать их привлекательными, сделать жизнь покупателей сладкой, а фактически, – это прибыльный бизнес на подрыве здоровья других. Производители здорово стараются увеличить количество сахара в напитках, и делается это настолько мастерски, что покупатели уже не могут определить примерное содержание сахара в напитках и, в среднем ошибаются аж в 7, 5 раз.

Дневная норма 5 чайных чайных ложек в день. ВОЗ рекомендует не более 10% сахарных калорий от общего потребления калорий. Это 70 гр для мужчин и 50 гр – для женщин. Но это было еще в 1990 г. Ныне рекомендуется снижение на 5%. Средний американец потребляет 22 чайных ложки в день сахара! Понятно откуда берутся гипертоники, диабетчики и те, кто не помещается в одном кресле. Так, только в одной баночке колы – более 30 гр сахара.

Теперь о пользе и вреде при прямо противоположных точках зрения. Слушайте меня и слушайте сюда, – я вас не подведу. Сахар – лекарство, а конфетка – таблетка.

Густой сахарный сироп приложить к ране, язве и это место очистится от гноя. Любящие шоколад и конфеты реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний (испытано на 15 000 американцев специалистами из Университета Луизианы). Это не сказалось на весе людей.

Израильские диетологи пришли к выводу, что шоколад и другие сладости помогают сохранить вес.

На некоторых детей сахар действует как анальгетик, то есть, уменьшает их чувствительность к боли.

Сладкоежки – отличные спортсмены. При даже поедании небольших порций шоколада, показатели улучшаются на 50%.

Сахар избавляет от стресса и агрессии.

Сахар незаменим для мозга и это я испытал на себе в течение 70 лет, не отказывая себе в сахаре, конфетах, шоколаде и меде.

Он контролирует поведение, эмоциональные реакции, способность испытывать удовольствие.

Шоколад полезен при лечении кашля и хронических заболеваний органов дыхания. Потому (и по другим причинам) глупо тратить деньги на таблетки и микстуры (так, только в Великобритании на них тратят ежегодно 10 млн фунтов, причем эффективность таблеток под вопросом).

Я – пациент диализа и у меня низкое давление, потому каждые 20 мин. во время процедуры съедаю по одной молочной конфете («коровка») и делаю пару глотков куриного бульона, – повышает давление.

Обследование более 5 000 американцев показало, что сладости не влияют плохо на состояние здоровья и дают лишь 2% калорий).

Варенье из смородины не имеет жиров и полезно съедать его пару ложек ежедневно.

Мармелад отлично выводит токсины и содержит пектины, помогает нормализации желудочно-кишечного тракта. Рекомендуется 100 грамм в неделю.

В своих исследованиях в период существования СССР, я мармелад (пиктины) рекомендовал на замену молоку, выдававшемуся работникам, занятым на вредном производстве и, как оказалось, негативно действовавшему на организм (усугублявшему вред от вредных паров металлов и др.).

Родители могут обманывать детей, обрызгивая овощи сладким спреем, чтобы те их охотнее ели.

Ныне разработан сахар для диабетиков и конфеты, предотвращающие кариес.

Не покупайтесь на слово «легкий» – это уловка, за которой кроется масло и высокая калорийность.

Разумеется, вы можете вместо пончиков, слоечек, мороженого использовать галеты, фруктовые десерты, щербет..., но это не тот вкус и иногда балуйте себя и детей мороженым.

Много споров ведется о вреде и пользе суррогатов, заменителей сахара. Я в эти споры встревать не хочу, так как достаточно придерживаться разумных пределов натуральных сладостей. А аспартам, сукралоза, ацесульфам калия, стевия, фруктоза, сахарин и др. пусть остаются на совести их производителей.

Американцы пошли по пути смешивания вкусов, делая мясо сладким, а десерты – солеными и полагают, что это способствует оздоровлению организма, торможению процесса старения и снижению давления. Я же считаю это большой глупостью, ведущей к увеличению употребления мяса и к ожирению.

Ряд ученых предупреждает, что сахар помогает вирусам, которым тоже нужна глюкоза, но могут и обойтись без нее, что сахар опасен для мозга (ранее их беспокоила нехватка сахара для мозга), но на себе я этой опасности не испытал; что сахар вызывает старение кожи и увеличивает талию (но, при этом, не учитывается генетика, влияние солнца и др.); что сладкоежки быстро стареют (при этом, авторы сами же признались, что стареют те, у кого был избыток сахара); что сладости не только портят фигуру, но и способствуют развитию заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, нарушению зрения, развитию сахарного диабета, повреждению кровеносных сосудов глаз; что попкорн, конфеты ведут к солабоумию, связывая это с болезнью Альцгеймера; что грибки на коже растут как грибы, а перед глазами пелена; что сладкоежки рискуют стать бесплодными; что женщины страдают молочницей; что возможен рак кишечника; сахар опасен беременным и еще много чего возможно, но только при завышении нормы приема сладкого. И меня поражает то, что ученые призывают совсем отказаться от сладкого, перечисляя упомянутые пугалки, а начинают свою необдуманную речь с правильного замечания: большое количество... еще в сочетании с другими продуктами (например, жирами, мясом и т.д.).

Да, слишком сладкая жизнь имеет побочные эффекты, но это уже ваша проблема. Что касается компромисса в виде меда, мармелада, сухофруктов, зефира, то и тут я против категорически и считаю эти продукты более чем важными для организма. И потому оду восхлавления пою меду.

МЕД и другие ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА.

Даже из содержания описанного видно, что я проанализировал тысячи разных источников и к своему восторгу не встретил ни одного заявления против меда. Это действительно самое древнее профилактическое лекарство, лечебное средство, наилучшая и самая здоровая пища, а также хороший консервант (за исключением тех редких случаев, когда у человека аллергия, но и тут надо разобраться. в каком сочетании она возникла. и если внутренний прием меда ее вызывает, то это не мешает использовать его в качестве наружного средства лечения, омоложения кожи...).

Я после 25 лет употреблял мед в качестве пищи в незначительных количествах, а после сорока покупал буквально ящиками и еженедельно употреблял не менее килограмма с чаем, куском хлеба с медом (или с бутербродами с маслом или сыром), и с любыми кашами (остывшими до комнатной температуры, так как мед теряет свои свойства при повышенной температуре и потому категорически не рекомендуется класть его в горячий чай, кофе и т.д.). Это самый полезный в мире фаст-фуд. Минимум затрат на приготовление пищи и максимум пользы от нее. Мед я рекомендую спортсменам взамен всяких допингов. Причем, растворенный в чае, кофе, воде, молоке его можно давать спортсменам пить в перерывах (боксеры, гимнасты, штангисты и т.д.), а также в ходе процесса (велогонка, кросс и др.). Тоже испытано на себе, так как я занимался волейболом, футболом, штангой, гирями, борьбой САМБО и др. и имел весьма хорошие успехи

(но категорически не лез в профессиональный спорт, будучи уверенным, что он калечит людей, заставляя преодолевать запредельные нагрузки, и тому немало примеров из опыта чемпионов).

Женщинам и мужчинам рекомендую маски из меда вместо всякой рекламируемой химической гадости, золотых нитей и т.д. Все равно нити портят соседние клетки, разрушая их, химия тоже и часто женщина от всего этого кошмара, который ежедневно на себя накладывает, однажды замечает, что вдруг, в течение нескольких месяцев в возрасте около 55 лет, сморщилась и превратилась в старуху. Мало того, выпендриваясь перед себе подобными (это еще называется – следить за собою), она красит химией, губя свои волосы, выдергивает ресницы и на их месте рисует карандашом новые, лепит накладные ресницы, мешая векам дышать, наносит помаду, тени, носит накладные ногти и травит их лаками..., а на все это тратятся огромные деньги и уйма времени (особенно при посещении салонов). По недалекости своей, мужики мирятся с этим, слизывая всю эту дрянь (в целом по всему миру десятки тонн), да еще и тратят деньги на косметические подарки. Разрисованные «куколки» не понимают наносимого себе вреда и того, что временно красива она в этой маске, а что остается после бани? Чурка. Не случайно у русских есть притча: выбирай жену в бане!

Хочу обратить внимание и на культуру. Дело в том, что те, кто усиленно использует косметику, всякого рода татуировки и пирсинги, еще и недостаточно культурен. 40 лет назад я в своих работах обращал на это внимание и писал о недопустимости за столом в ресторане или любом другом общественном месте дамам приводить в порядок свои волосы и лицо. В США в метро я это наблюдаю каждый раз. Например, на днях ехал из Бруклина в Манхеттен. Дорога занимает ровно час и весь этот час, дама лет под тридцать, заняв полностью шмотками всю скамью, занималась припудриваниями, подкрашиваниями своего лица. Я вышел, она поехала дальше, занимаясь тем же. Не завидую мужчине к встрече с которым она готовилась. От таких надо бежать. Каждый раз в вагоне встречаются и те, кто руками постоянно вычесывает волосы и выпавшие бросает на пол без всяких эмоций на то, как это воспримут окружающие. Это касается и приема пищи (это массовое явление и массовая грязь).

Так вот, женщины, – будьте сладкими и только в домашних условиях надевайте на лицо медовую маску. Она вас избавит от всяких прыщей, сделает кожу гладкой и красивой и не только для лица этот совет. Он хорош для всего тела: делайте обмазывание, втирание или просто компресс на 4-5 часов. Кожа хорошо впитывает мед и помогает полностью и быстро избавиться от варикоза. Опробовал на себе: первая же процедура (компресс) привела к тому, что синие прожилки побледнели, а мелкие исчезли вовсе; ворая и третья процедеры через пару дней привели к уменьшению числа варикозных вен, а еще три процедуры привели к исчезновению крупных и даже иногда кровоточивших вен из-за утончения кожи в этих местах. Потратьте месяц на эти процедуры и на хождение в длинных до колена и плотных эластичных носках, и ваши ноги будут выглядеть молодыми и чистыми.

Также на себе испытал, что мед очень эффективно избавляет от зубной боли и является лучшей профилактикой ее предотвращения. Аналогично от простуды. Но если вы или ваши близкие все же простудились, кашляете и из носа течет, то рекомендую исключительно действенный рецепт: тампончики из бумажной салфетки смочите в меде и засуньте в ноздри, запрокиньте назад голову, прочувствовав, что это дошло до горла. Пока дышите через рот. Меняйте тампоны, когда они намокнут и выделения пытаются пойти наружу. Обычно бывает достаточно 5-7 таких смен и выделения прекращаются, кашель исчезает. Продолжите смену тампонов, но вставляйте их не плотно, а так, чтобы дышалось носом. Так тоже достаточно 5 смен и лечение завершится часа за 2 победой меда, и вы будете свободно дышать и не кашлять.

Опять же на себе испытано, если устают глаза, появляются в уголках выделения, то для избавления от выделений и профилактики болезней глаз рекомендую набрать в ложку дистиллированной или охлажденной кипяченой воды. Добавить туда мед, размешать прямо пальцем и им же или пипеткой раствор закапать в глаз и смочить кожу вокруг глаз. Маленькая резь вначале пусть вас не пугает.

Впрочем, я для вас не авторитет, тем более, что утверждаю персональный подход. Но это тот случай, что мед подходит для всех.

Я мог бы переписать материал из книг, но это был бы титанический труд по переписыванию множества других книг, информация заимствованная и не подлежащая критике.

Потому из множества книг я вам рекомендую две. Одна из них – это «Большой медовый лечебник (мед, пыльца, прополис, пчелиный воск, пчелиный яд, аппилак)» под рубрикой « без лекарств в XXI век». Автор Алексей Синяков. Полная энциклопедия, Москва, ЭКСМО – ПРЕСС, 2000. – 502 с.

Даже параграфы звучат так завлекательно, что вы не выдержите, чтобы не ознакомиться с их содержанием. Например, опускаю процесс получения, обработки, хранения, перечислю болезни от которых он спасает: стимулирует работоспособность, хорош для пищеварения, нужен сердцу, эликсир от простуды, мед и органы выделения, хронический простатит, бессильным обрести силу, чтоб женщины не болели, болезненные менструации, аменорея, маточные кровотечения, коимактерические расстройства и предменструальный синдром, токсикозы у беременных, общеукрепляющее для беременных, самое безвредное снотворное.

Далее, аналогично о пчелином яде, воске, пчелопродуктах и болезнях (как победить аденому, варикозную болезнь без операции, защититься от радиации...). Пасека как отрада для души. Медоносные растения...

Вторая книжечка карманного типа «Мед – эликсир жизни», автор Р.Г. Быкова, Одесса, «Астропринт». 2002-96 с. Ее муж предприниматель, держащий в штате Нью-Йорк пасеку (дающей около 700 кг меда в год), владелец дома отдыха на несколько десятков человек за заезд и я с ним хорошо знаком. Его сын хирург-офтальмолог и имеет хороший офис на Брайтоне.

Кроме лечебных свойств, автор приводит ряд рецептов кондитерских изделий с медом. Они просты, доступны, под силу любому приготовить в домашних условиях, а главное. – имеют бесспорно лечебно-профилактическое значение для организма.

У меня, попутно, повод напомнить, что еще в восьмидесятые годы я проводил опыт на одном из предприятий с почти 5 000 рабочих, где в столовой было рекомендовано внедрить напитки и выпечку с медом. Из тех, кто посещал столовую, четвертая часть перестала простужаться и пользоваться больничными. На то время это был впечатляющий эффект. Предупреждаю, что надо протестироваться на аллергию. А дальше дерзайте: мед от головной боли (массаж медовый), лекарство от старости и старения кожи, от простуды, для желудка, почек, нервов, глистов, для улучшения памяти, для десен (хорош и подсоленный), мед – виагра, от гипертонии, от спазмов, уксус и мед для борьбы с бактериями, сиропы и напитки от разных хворей (в том числе, – просто вода с медом), ранозаживляющий; иимеется масса народных рецептов в смеси с разными добавками для лечения разных болезней (см. народные лечебники).

Естественен вопрос: каков мед полезнее? Полезен тот, что взят и переработан пчелами из цветов, а не когда владелец пасеки для извлечения прибылей разбавляет или кормит пчел сахарной массой. Полезен отечественный, а не экзотический забугорный. Полезен мед с тех мест, которые не загрязнены отходами промпроизводства (например, прибалтийский, таежный, алтайский...). Для больных бронхами, легкими, простудами хорош липовый мед. Для питания и профилактики я использую и рекомендую гречишный мед, в котором много различных минералов, нужных организму. Хороши сорта с названиями «цветочный», «майский». К сожалению, много подделок, а определить качество невозможно без лабораторного анализа потому, что жулики научились подделывать вкус и запах. Например, мед из цветов малины должен иметь соответствующий вкус и запах, и это могут подделать. Потому желательно иметь знакомых, которые имеют пасеку и не стали жульничать, что в городских условиях затруднительно. США – лидер по подделке меда и у меня вызвало удивление, что на некоторых банках было написано: сделано в Австралии, США, Канаде с любовью. Чушь какая-то. Даже упомянутый знакомый сдает свой мед оптовикам, а те уже неизвестно какие фокусы проделывают. Обманным может быть мед в сотах. Соты тоже красиво подделывают, да и незачем покупать мед с примесями, даже с орехами.

Если банка (бутылка) прозрачна и видно, что снизу мед начал засахариваться, – это признак, что там есть хоть доля натурального и качественного меда. Если полностью мед густой, то там могут быть разные примеси, некоторые из которых не растворяются в воде и дают мутный осадок.

Очень рекомендую этот уникальный продукт к неограниченному употреблению. Но помните и о такой мировой проблеме, как уменьшение количества пчел из-за нерадивого отношения человека к природе.

Честно признаюсь, что ни одного предложения не позаимствовал из интернета, а там тоже масса рекомендаций по применению меда и других продуктов пчеловодства.

РЫБА, РЫБИЙ ЖИР, ИКРА.

Я уже упомянул, что ничего этого не ел и не собираюсь, потому не специалист в этой сфере питания и лечения. Но ссылаясь на многочисленные источники (опять же, кроме интернета и переписывания содержания книг), замечу, что морепродуктам приписывают резерв долголетия, косметического омоложения, качественного питания. Исследователи утверждают, что рыба помогает справиться с расстройствами психики, снижает риск артрита, сделает вас умнее (помогает в борьбе с Альцгеймером), помогает бороться за хорошее зрение и слух, против инсультов, тромбов, за качественную сперму; нужна беременным против депрессии; тунец и лосось спасает от преждевременной смерти (от сбоев в работе сердца); чеснок и рыба вместо таблеток – от болезней в суставах (только в США этим страдает каждый третий взрослый человек). Но с лососем будьте осторожны – может спровоцировать онкозаболевания. Жареная рыба имеет массу канцерогенов, потому лучше ее запекать, сушить, вялить, готовить из нее уху и массу других блюд. Не увлекайтесь копченостями. Во многих морепродуктах завышенная доля ртути, потому будьте осторожны с «Рыбным днем».

Наиболее полезны по мнению британских ученых: скумбрия, тунец, сардины, пикша.

Любителям получить Д, советую сельдь (в ней этого витамина больше, чем достаточно) .

Что касается пищи, то есть немало специальных кулинарных книг, где есть рецетты блюд, правила приготовления, их ценность.

Я на своей курсантской практике и после работал на разных судах, в том числе на рыбодобывающих. Замечу, что это работа не для слабых и рыбаки считаются дважды моряками не случайно. При сильном шторме все другие суда спешат укрыться в гавани, а рыбаки даже в 12-бальный шторм ловили рыбу и обрабатывали ее на открытой палубе, привязавшись к мачте или к механизмам и накрываемым смертельно опасными волнами. Да, признаюсь, план, зарплата тоже играли важную роль. Ради зарплаты некоторые моряки продлевали пребывание в море вместо трех с половиною месяцев до года. Малые суда снабжались с плавбаз, на которые сдавали рыбу, из которых получали топливо для двигателей, пресную воду, продукты, фильмы, почту, могли купить сигареты.

Однако было немало случаев обмена бочек сельди на сигареты, помидоры с иностранными судами.

Понятно, что любой рыбы и в любом виде был избыток для экипажа (я же питался мясными консервами и сладостями). Так как траление было и глубинным (по дну), то захватывалось все, что туда попадалось: диковинные кораллы, ракушки, омары, лангусты (на их отлов был запрет, и их надо было отпускать, за этим следили американские самолеты и представители на судах, но мы умудрялись себе засушить для сувениров), естественно попадались устрицы и моряки их ели сразу и сырыми. На судах умудрялись коптить тунцов и солить селедку. Я себе приготовил коллекцию морских раковин, звезд, коньков и прочих диковин. За рейс заработал (будучи курсантом – практикантом) 13,5 тысяч рублей, что позволило моим родителям построить дом. Но в плавсоставе я не собирался прозябать, так как в планах была бесконечная учеба и научная

карьера. Однако, в отрасли я «застрял» на несколько лет, где пошла моя бурная береговая карьера вплоть до работы в центральном аппарате Главка (Всесоюзного объединения).

Хочу напомнить, что рыба стоила в несколько раз дешевле, чем сейчас (ныне она даже дороже мяса). Большое внимание уделялось рыборазведению во внутренних водоемах и заводах. Полки магазинов ломились от консервов «Снатка» (крабы). Вся рыба (а только в нашем объединении – одном из пяти в СССР, было 1500 судов дальнего плавания и сотни мелких – прибрежного лова) доставлялась в отечественные порты и обрабатывалась на отечественных же предприятиях и плавзаводах, то есть была качественной, в отличие от нынешней, когда российские суда сдают улов, например, китайцам, а те гонят в Россию разный суррогат, подменяя сорта, породы, накручивая деньги другими жульническим способами. Российский флот пришел в упадок и ныне предприниаются попытки его возрождения. Совершено заглохло рыборазведение. Даже было время (после распада СССР), когда министерство рыбного хозяйства объединили с сельским хозяйством, на мой звонок министру о некоторых интересовавших меня вопрсах в сфере науки, оказалось, что он даже не знает, что существовал отраслевой научный центр, что означает – наука о рыбе и рыбаках канула в неизвестность. Аналогично пропали все мои старания по подготовке, переподготовке, повышению квалификации, распределению специалистов, новых форм обучения, обучения иностранцев и стажировки иностранных специалистов, где под моим руководством были достигнуты лучшие в СССР успехи. В частности, построенная мною и оснащенная самым новым оборудованием лаборатория попала в «Историю рыбного флота» (иллюстрированный сборник) и в газеты. Мною же спасены от списания барки – парусники «Крузенштерн» и «Седов», бывшие под моим контролем как учебные). Я же согласовывал в МИД, организовал изготовление экспонатов на заводах для выставки на Кубе. Опять я же участвовал в оформлении ежегодных выставок «Инрыбпром» в Ленинграде. Разработал массу методичек, учебных пособий, приказов, инструкций... все это попало в жернова времен приватизации, растворилось в нынешнем броуновском хаосе непонятного строя (то ли капитализма, то ли социального его замеса и неопределенности). Несмотря на несколько попыток обратить внимание президента на необходимость возрождения отечественного производства продуктов, включая рыбные, только под давлением санкций извне начали кое-что возрождать в России. И обидно, что Израиль, например, только на разведении лосося и торговле икрой имеет миллиардные прибыли, а в России рыборазведения нет и даже были попытки забрать исследовательский институт под другие цели (отдать церкви).

Ныне израильский кибуц производит лучшую в мире икру. Стоит она 800 евро за килограмм. А молодые особи лосося были закуплены, разумеется, в СССР, тогда килограмм стоил 200 долл., что тоже немалые деньги, которые тогда сподвигли жуликов торговать подпольно икрой, запечатывая ее в большие банки с надписью «Сельдь». Газеты того времени пестрели статьями о том, как российские чиновники и те кому был разрешен выезд в капстраны, в ресторанах, к большому возмущению иностранцев, в тарелках, полных икры, тушили окурки сигарет. В результате разбирательства, за все безобразия заместитель министра был приговорен к смертной казни.

В 2009 г. Израильтяне уже подняли цены на икру до 1200 долларов. Производится она и в других странах. Например, только Бостон поставляет ежегодно 1200 килограмм в штаты и в Германию. Для меня загадка, почему не возобновляется отрасль внутри России, куда можно привлечь на работу даже стариков и инвалидов, а стоимость рыбы сделать в разы ниже, вплоть до копеек.

Икра не только лакомство, но и лекарство. Видов ее много: стерляжья, кетовая, осетровая, белужья, форелевая и др. Противопоказаний для здоровья икра не имеет. В ней наличествуют питательные вещества сбалансированные так, чтобы зародыш рыбы развивался нормально. Полезна при хронической усталости, вегетососудистой дистонии, нервном истощении, малокровии, в ней много минеральных солей и микроэлементов.

Наконец, противный (для меня) рыбий жир. Который рекомендуют против рака груди, влияющий благотворно на взрослых (нормализует состав крови, уменьшает уровень холестерина,

уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний); защищает от деменции, связанной с алкоголизмом (но пока еще точно не доказано); замедляет процесс старения организма; защищает ДНК, препятствует укорачиванию теломер, что увеличивает срок жизни клеток; предупреждает старческий маразм; очищает мозг; полезен после химиотерапии; спасает от лейкемии; снижает риск диабета типа 2 и ишемической болезни сердца; с аспирином помогает в борьбе с артритом; полезен детям. Но, к сожалению, ученые не могут договориться о нормах употребления. Некоторые даже сомневаются в его пользе и безопасности, предупреждая об осторожности. Другие признают, что в нем много витамина Д и омега-3, что важно для детей. А чтобы не было сомнений, соблюдайте умеренность в потреблении жира и икры.

Я, естественно, не в состоянии описать каждый продукт, да это и не нужно, так как об это много информации в других источниках. Хочу лишь обратить ваше внимание на некоторые важные моменты. В частности, на то, что продукты, при правильном питании, действительно помогают обходиться без таблеток, обладают профилактическим, лечебным и питательным эффектом. В интернете идет разнузданная кампания о вреде помидор, огурцов, хлеба и т.д. То есть, против традиционных продуктов питания. Не обращайте внимание на недоумков, ешьте все, что нравится, соблюдая умеренность и правильность. Каждый продукт имеет свою ценность. Например, морковь – фабрика витаминов (B1, B2, B3, B6, Bc, C, C, E, PP, K), а также жирных и эфирных масел, флавонидов, углеводов, сахаров, включая глюкозу (источник энергии для мозга, мышц и сердца). Применяется для лечения массы болезней. Но с нею надо правильно обходиться. Не рекомендую никакой тепловой обработки. Полезен сок с любыми добавками (яблочными, ягодными и т.д.). Но жалко выбрасывать твердую массу, тем более, что на стакн сока приходится значительное количество моркови, плюс возня с чисткой соковыжималки, да и далеко не у всех она есть, и пить много сока тоже не рекомендуется. Потому советую, у кого хорошие зубы, «хрустеть» целой морковкой, и всем, – элементарно натереть на мелкой терке пару морковок не большого размера и, например, одно яблоко, предварительно сняв с него обработанную для длительного хранения кожуру. Добавьте туда мед или сметану и получите прекрасное и сытное блюдо. Употребите его в качестве самостоятельного.

Многие любят запеченные, например, яблоки, пироги с яблоками, ягодами, вареники с вишней, пиццу с помидорами и сотни других вариантов. Напоминаю – все это очень вкусно, но везде теряются витамины и другие ценные составляющие.

Или возьмем арбуз. В молодости я его мог за один присест съесть около 3-4 кг. Но это вредно для организма. Ему достаточно всего 150 грамм этого продукта (аналогично – дыни) и без всяких добавок, типа хлебных. Съешьте просто в качестве перекуса. На стол подавайте нарезанный кубиками в чашке, а остальную массу не выбрасывайте, – аккуратно обрежьте и выбросьте только наружную корочку, а остальную твердую и не сладкую массу (которая по весу почти равна красной части и за которую вы заплатили приличные деньги) используйте для пирогов, после готовности которых, для вкуса можно добавить меда, варенья, джема, сиропа. Арбуз не храните в холодильнике. Не набивайте желудок увлеченно фруктами, ягодами, орехами. В качестве перекуса съешьте одно яблоко в день и не более 5 любых орехов тоже отдельно от яблока); на следующий день – грушу и такое же количество орехов; далее – кисть винограда и орехи; 3-4 абрикоса или слив и т.д. Разнообразьте комбинации. Не закупайте много, чтобы продукт не портился, не усыхал в холодильнике или вне его.

Любую пищу не следует запивать, например, компотом или другим напитком. Съев второе блюдо, можете сделать пару глотков жидкости. Стакан воды многие практикуют за несколько митнут до еды. Поедание супов и борщей не нуждается в дополнительной жидкости после трапезы. Все это можно отнести к раздельному питанию. Это верно потому, что любая пища по разному долго переваривается и имеет разное влияние на организм. Кроме того, не все сочетания полезны. Жизнь на Земле устроена так, что растения, животные, люди часто даже гибельно влияют друг на друга, паразитируют, угнетают. Простой пример, который вы можете проверить

сами: купите из одной и той же партии цветы, один букет, например, только из роз или других цветов и другой – смесь разных цветов, но включая те же, что и в первом букете; поставьте букеты в разные вазы и посмотрите, в каком из них быстрее цветы завянут. Цветы не только «пьют» воду, но и каждый вид выделяет свои вредные для других токсины. В природе – это борьба за выживание видов и эта борьба вам вовсе не нужна в вашем организме.

Если вы сами не можете определить диагноз, – обратитесь к врачу, проверьте его у второго врача, послушайте их умствования по поводу лечения, сверьте с собственной оценкой, поищите в литературе и интернете массу советов по данной болезни. Например, только на лечение от простуды в США тратятся миллиарды долларов ежегодно, а лечить ее можно просто и недорого в домашних условиях при помощи фруктов, ягод и т.д. Например, лук, чеснок, вишня, мед и др. (о др. см. дальше).

Теплая пища переваривается быстрее в желудке, и потому в холодильнике ее хранить не следует, тем более, – вторично разогревать. Но напитки (чай, кофе, молоко, кефир и т. п.) рекомендую пить холодными, а в случае частого желания пить, пересыхания во рту, рекомендую сосать кубики льда. Эта привычка закаляет горло. Я, например, 7 лет тому назад перешел на холодные напитки и лед, и забыл, что такое простудные, гриппозные заболевания.

Употребляйте пищу по сезону: зимой – более калорийную. И вообще, россияне традиционно питались сезонной пищей, делая запасы на зиму в виде сушеной, копченой, квашеной и иной пищи. Ныне стала доступной любая пища круглый год, в том числе, – экзотическая. Особого вреда она не несет, если грамотно ее использовать. Новые поколения будут адаптироваться к такому процессу легче.

Не заставляйте ребенка есть. Будьте уверены, – он, проголодавшись, сам попросит или самовольно что-нибудь съест. Следите за предпочтениями ребенка и не навязывайте ему пищу и напитки на свой вкус. Будьте грамотны в этих вопросах и объясняйте ребенку предпочтение в той или иной пище и напитках, приобщите его к чтению соответствующих источников информации. Никогда не давайте ложечку кашки за бабушку, любимую кошечку...

Не сюсюкайте невнятно с малышами. Речь должна быть грамотной и четкой, то есть развивающей. Никакх ласк, упреков для првлечения к пище не должно быть. Не идите на поводу просящего ребенка купить, например, коку, пепси и т.п. Объясните почему и найдите вкусную полезную замену.

Рекомендую некоторым продуктам отдавать предпочтение и всегда их иметь дома: лук, чеснок, шиповник, мед, морковь, орехи (разные), абрикосы (включая сухие) и др., включая те, которые приоритетнее для противостояния вашим болезням. Это касается и круп для каш. Не забывайте о том, что почти любая каша после готовки, охлажденная до примерно 40 градусов, в разы будет питательнее и полезнее с медом.

Сало с чесноком и хлебом или в виде шкварок с картошкой полезно, питательно, калорийно и не ведет к ожирению. Масло подсолнечное не хуже оливкового. Предпочитайте нерафинированное. Сливочное предпочитайте из более экологичных районов и известных (по качеству продукта) фирм, например, Амиши (США) или некоторых районов России. Не пользуйтесь маргарином. То же касается молочных продуктов (сметана, творог и т.д., например, сметана рижская, литовская, амиши; творог твердый в брикетах израильский, амиши и др.).

Ныне в России МакДональдс наступает, расширяя услуги в виде доставок пищи на дом или на рабочее место. Если вам дорого ваше здоровье, – вообще откажитесь от этой фирмы; готовьте себе сами или переходите на традиционную, отечественную. Кстати, для мелких бизнесов рекомендую передвижные пункты питания, готовящие русские блины, оладьи, пирожки, квасы, лимонады, чаи и т.д., размещая их ближе к стройкам, производству, крупным офисам и другим людным местам. Берите разрешение, покупайте компактную машину по выпечке блинов, приправы, тесто и на глазах публики готовьте их (возможно на территории предприятия, учреждения, учебного заведения). Готовьте кукурузу в разных видах.

Овощи и фрукты ешьте исключительно сырыми, желательно с грядки, с куста или дерева, предварительно сполоснув в чистой воде. Ешьте и недозрелые яблоки, крыжовник, груши, сливы, абрикосы и др., приучая постепенно к ним желудок.

Не забывайте о частичных и кратковременных постах. Не уподобляйтесь американцам, съедающим в среднем 8,25 кг пищи в неделю, что на 625 гр больше, чем в 1970-е годы.

Не бойтесь правильных перекусов и еды в любое время суток. После 35-40 лет неправильное питание скажется на коже, становящейся дряблой и морщинистой и на разных болячках внутренних органов.

Не увлекайтесь жвачками, – они вредны, в частности, для памяти. Замените резиновую гадость на сухофрукты.

Имейте в виду, что 75% заразных болезней от общения с природой, приема экзотических блюд, фруктов, многие из которых поставляются нелегально и без проверок. Например, ныне действуют санкции, а продукты поставляются как ни в чем не бывало, не встречая препятствий (интересы бизнеса и политики не совпадают, мало того политика вредит качеству продуктов). Под видом мяса вам в ресторане могут подать мясо обезьяны или грызуна – опасного переносчика вирусов.

Следите за качеством посуды, тары для хранения домашних заготовок. Помните, что варенье варится в медном тазу для избавления от вредных бактерий; банки и бутылки используйте изготовленные из стекла; бочки для солений – из дуба, посуда для воды – эмалированная или из стекла...

Приготовление пищи в микроволновке – не лучший вариант.

Ныне в России проблема качества хлеба. Для него используют некачественные сорта, в том числе, фуражного зерна, разные дополнители, маргарин, старый, нереализованный в торговле хлеб, «улучшители».

В Риге на хлебопекрню я напросился в виде желания устроиться на работу и для этого ознакомиться с процессом; в Нью-Йорке этот трюк повторил. После этих визитов энтузиазм к хлебу был подорван. Уже то, что мука из валявшихся где не попадя мешков, вытряхивалась в тестомесилку, и туда могли попадать ворс, веревки, мусор уже неприятно. В другой своей книге я писал, что среди людей есть немало озлобленных многим и в качестве мелкой пакости, они, убирая на полях клубнику, виноград, плюют на них, могут пописять; в ресторанах плюют в салаты и др. готовую пищу, а в хлебном производстве не может сам откуда-то савалиться болт, гайка, гвоздь, шуруп, крыса, тряпка и т.д. Это проделки людей.

Моя мама пекла хлеб сама, что и вам рекомендую. И вообще, старайтесь больше готовить дома любую пищу, меньше уделяя времени химической обработке лица, и красота, здоровье не покинут вас.

Даже в квартире для удовольствия можете вырастить куст помидор, перца, лимона, мандарина, лука и др. Кроме всего, – это очистители воздуха и аромопроизводители запахов. Не забывайте и о психическом влиянии от удовлетворения, что это сделано вашими стараниями, вашим уходом за чем-то, кроме себя любимого.

Многие любят яйца в любом виде, но не выбрасывайте яичную скорлупу. Я, например, вареное яйцо сьедаю, скорлупу очищаю от пленки, большим пальцем одной руки разминаю скорлупу на ладони другой руки (изнеженным рекомендую это делать в ступе) и отправляю в рот, запивая или заедая, чтобы легче проскочила в желудок. Можете смешать со сметаной, кефиром, йогуртом, манной кашей и т.д., а после прополощите рот, чтобы на зубах не было неприятно от кусочков скорлупы. Это уникальный продукт – кальций, полностью и легко усваиваемый организмом, способствует укреплению костей, ногтей, зубов и первейшее средство от переломов. Откажитесь от таблеток, съедайте еженедельно скорлупу хотя бы 3-4 яиц. Полный перелом кости ноги моего сына очень быстро был излечен именно этим способом. Но здоровым это тоже полезно для укрепления костей.

В питании полезно придерживаться национальных традиций. Как выразился Майкл Ханаан (глава русско-еврейской организации COJECO): «Прежде всего, мы – евреи...».

Ныне развелось много авторов, прославляющих тот или иной продукт и считающих, что именно он сулит вам долгую жизнь, продлевает молодость. Например, имбирь или черника, или разгрузочный день, витамины, эфирные масла, клубника, рыба, кедровые орехи, сырой картофельный сок и сотни других, называя их рецептом, эликсиром, ключом, пищей долгожителей, формулой долголетия, ссылаются на целителей из мезозойской эры, рекомендованное Гиппократом, жителями долины Хунза, ацтеками и т.д.

Все это ныне в отдельности не приемлемо, да и качество за столетия изменилось. Кроме того, я уже достаточно полно описал факторы, способствующие старению. Разумеется, сбалансированное питание, профилактика заболеваний, замена многих лекарств химического происхождения на пищевые способны продлить жизнь, но есть и другие факторы, и о них речь будет дальше.

Этот раздел завершу мнением экспертов об основных направлениях питания в текущем тысячелетии.

И сразу замечу, что замахнуться на все тысячелетие – это просто бред. Не разобравшись толком в нынешнем питании, они приводят Большую Шестерку в качестве основных направлений на будущее. Первое направление – 12 000 видов натуральных и известных продуктов, богатых фитовеществами, фитоэстрогенами... обещают еще десятилетия исследований для установления оптимальной потребности в них и понимания взаимодействия их с другими питательными веществами.

Второе место отведено «лучшим бобам на свете».

Далее следуют антиоксиданты (эликсир молодости) в овощах и фруктах; волшебные пилюли витаминов (свойства некоторых из них тоже пока не изучены); «золотая рыбка» (с умалчиванием о других морепродуктах); овощи и фрукты и пищевые добавки.

Кроме как убожеством я это назвать не могу. Куцость мысли не позволяет выйти за пределы слабо познанного сегодня.

Некоторые компании объединяются для создания еды будущего, но связывают это с ростом численности населения, необходимостью его накормить, пониманием факта старения населения, но зацикливаются на отдельных болезнях типа диабетической периферийной невропатии, деменции, депрессии, беременности повышенного риска, Альцгеймера. А как быть с сотнями других заболеваний? И замечу, что вообще следует менять лечебный подход на профилактический, то есть на здоровое питание и его доступность (дешевизна), новые виды как это делается для питания космонавтов. Но и в этом напривлении мысль не работает дальше 3Д-еды типа пиццы с длительным сроком хранения. Что касается других продуктов, то пока специалисты ограничиваются выражением: пока ученые работают над технологиями 3Д-печати оружия, нам следует задуматься над технологиями, которые позволят нам печатать аппетитные королевские пиццы.

То есть, пока еще там и «конь не валялся».

Нашлись и такие умники, которые считают, что пища этого века будет готовится на основе папайи (масло).

Президент Международной академии еды будущего обещает продукты вместо лекарств. И опять ничего нового – генетически сконструированная пища (например, кукуруза), но никто не знает о последствиях такого питания.

Питер Гек ратует кроме того, за домашнее питание, а в ресторанах борьба за использование ингредиентов, выращенных без помощи генетики и химикатов.

К сожалению, в России тоже заговорили о дешевой трансагентной пище. То есть, суперпища для бедных, которой будет много, но питаться ею – опасно. А «специалисты» ведут бесконечные споры о вреде и пользе такой пищи. Не спорьте, господа, а исследуйте, а еще естественный эксперимент на миллионах людей покажет результат и без вашего исследования, которое многие из вас будут годами проводить на мышах.

Вы что-нибудь поняли о пище будущего? Я – нет. Потому буду все это тысячелетие питаться по своему усмотрению, буду готовить себе пищу сам из доступных продуктов. А россиянам советую заводить огороды и заниматься птицеводством, скотоводством, как это начиналось 8 000 лет тому назад, современно сегодня и перспективно на будущее.

СЛЮНА

В этой книге я не собираюсь давать рекомендации по каждой болезни, но об этом лекарстве обязан упомянуть. Оно самое древнее, всем доступно и бесплатное. Речь идет о слюне. Для человека и животных она важна как содержащая фермент, расщепляющий белки, крахмал, липиды, нуклеиновые кислоты. Крахмал расщепляется до глюкозы. Слюна смачивает пищу во рту, готовя ее к проглатыванию и перевариванию, защищает слизистую оболочку рта от пересыхания, нейтрализует щелочи и кислоты, защищает от вирусной инфекции (болезнетворных микроорганизмов). Для зубов – она источник калия, фосфора, цинка и др. микроэлементов. Смачивая горло, помогает говорить. По разным источникам у человека ее выделяется больше литра ежесуточно.

Слюна используется животными со времен их появления. Свои раны и раны своих детенышей они зализывали.

Этот метод рекомендую и всем моим читателям. Любая рана, ожог, прыщи, смазанные слюной несколько раз через некоторые промежутки времени, гарантированно заживает в 5 раз быстрее, чем при использовании любых других средств, выписанных врачом, купленных в аптеке или рекомендованных знахарями.

Попутно напомню, что есть коварная болезнь герпес. Ею на всю жизнь заражены более 90% населения, а остальные – дети до 3 лет, тоже заражаются ею при общении в садиках и др. местах, доводя процесс заражения до 99,5%. Чаще всего он высыпает на носогубной и генитальной частях тела. Это свидетельство синдрома хронической усталости, рака, «болезни поцелуев», «болезни студентов», ветряной оспы, «ветрянки», опоясывающий лишай. Часто высыпает в неподходящие моменты. Практически никакие лекарства не помогают, а лишь делают видимость помощи, так как сыпь «созревает», усыхает и отшелушивается даже без лекарств. Но процесс этот длителен и неприятен. Активизируется герпес при сниженном иммунитете (нерегулярный сон, курение, неправильное питание, гиподинамия и т.д.), стрессы. Герпес заразен для окружающих. Он может поразить нос и добраться до глаз, поразить уши, приведя к глухоте, нарушению равновесия и массе других неприятностей. Нужно не забывать о витаминах и правильном питании, особенно с возрастом, так как усыхание теломеров, ведущее к старению клеток, влияет на высвобождение вируса, его активизацию. Вирус влияет на память и связан с болезнью Альцгеймера. Медики рекомендуют препарат циклоферон, вектавир, зовиракс, ацикловир, виролекс, примочки из соды, облепиховое масло, сок алое, прижигание ранки (но не выдавливание пузырька нагноения), инъекции витаминов группы В и Е, растительные экстракты, запрет на солнце, переохлаждение, пиво; при сексе обязательно пользоваться защитными средствами (при генитальном герпесе) и гелем. Народные средства предусматривают пихтовое масло, чистотел с водкой, пижму, жидкий валидол и др.

И, наконец, мой испытанный метод – с л ю н а. Языком или пальцем наносите слюну много раз, как только почувствовали, что сыпь желает появиться и продолжайте это делать, даже и особенно, когда болячки прорвались-таки наружу. Смазывайте до тех пор, пока они не созреют, засохнут и отвалятся. Часто удается не допустить высыпания наружу, но с прорвавшимися вы расправитесь за пару тройку дней. Аналогично – с другими ранами на любом месте тела.

В борьбе с бородавками тоже нужно использовать слюну. Бородавки вызваны вирусом, который можно подхватить в общей раздевалке, бассейне и др. местах через порезы, царапины.

Имейте в виду, что 75% людей заражены этим вирусом. После угрей, это самое распространенное заболевание, на лечение которого, например, у американцев уходит 140 млн долл. в год.

Бороться с ними надо жестко и мужественно путем прижигания, выскабливания, вырезания, замораживания, удаления при помощи лазера. Эти методы болезненны, оставляют шрамы и не всегда действенны. Некоторые бородавки исчезают в течение пары лет, а некоторые остаются на всю жизнь. Периодически появляются новые. Появляясь на видном месте, они не придают человеку красоты.

Лечение их – весьма длительный процесс. Существует немало домашних средств лечения: уксус, ломтики лимона в яблочном соусе, уксус с солью, сырая луковица выдержанная в уксусе, кожура банана, касторовое масло с содой, чеснок (смазывание), сок кислых яблок, млечный сок одуванчика, чистотела (замечу, это действует по принципу – мертвому –припарка), кашица сырого картофеля... совсем глупо завязывать ниточку узлами по числу бородавок и закопать нитку в землю или натереть бородавку мясом и зарыть его под порог (сгниет мясо, – пропадут бородавки), или натереть монеткой пенни.

Я с бородавками расправляюсь простым методом, не оставляющим следа. Если бородавка на лице, на руках или в др. доступном месте, то я совсем крошечные или не выступающие высоко систематически «угнетаю» острым краем ногтя, надавливая в разных направлениях, как бы пытаясь расчленить бородавку на кусочки. Сначала это может показаться больно, но потом привыкается. Да и не надо сразу делать это сильно. Нажимайте так, чтобы это было терпимо. Одновременно потихоньку пытайтесь отщипывать, сколупывать и смачивайте слюной. Бородавка через несколько дней не выдержит угнетения и начнет усыхать. Если это довольно высокая (длинная) бородавка, то подкусывайте ее ногтями под корень с разных сторон, практикуйте перевязывания ниткой возможно ближе к корню. Этим вы защемляете пути ее питания, с каждым днем перекрывая их все больше и больше. Через несколько дней нарост усыхает и отваливается, и никакого следа не остается. Подумайте: зачем вам всякие штуковины на лице? Избавиться от них легко и просто.

ПСИХОФАКТОРЫ и ЗДОРОВЬЕ

Уже не привыкать к тому, что мнения ученых разделились: одни утверждают, что все болезни от нервов, другие, что не все. Я отношусь ко вторым по той причине, что мы купаемся в океане вирусов, бактерий, паразитов, переносчиков болезней. А вообще, эта поговорка полностью выглядит так: «Все болезни от нервов, и лишь некоторые – от удовольствий». Это тоже не охватывает весь объем опасностей. Есть и те, кто утверждает, что в цивилизованных странах от заболеваний, связанных с нарушениями кровообращения, умирает больше людей, чем от всех злокачественных опухолей вместе взятых. Тут они правы, но кроме опухолей есть масса других болезней. И проблема в том, что психические болезни ослабляют иммунную систему организма, и это используют болезнетворные вирусы и бактерии.

ВОЗ считает депрессию мировой проблемой и второй самой расспространенной причиной нетрудоспособности в мире после болей в спине (из сравнения более 200 болезней и травм).

Я считаю, что психика почти всех людей в той или иной мере подвержена негативному воздействию. Депрессия, стресс есть и будет главной болезнью. Она влияет не только на здоровье, но и на экономику, политику и социальные структуры всех стран (где-то больше, где-то меньше). Данные не точны, но примерно 500 миллионов людей страдают различными формами психологического расстройства. Сто лет назад депрессии отмечались у 1% жителей Земли, а к началу нынешнего века 20%. И ее уже называют чумой XXI века. Каждая пятая госпитализация в США связана с психическими расстройствами. Почти полтора миллиона – пациенты с психическими заболеваниями и семь миллионов – с психическими расстройствами. СМИ подхватывая тревогу

медиков, не стесняются в выражениях типа: «Психи кругом», «Безумный, безумный мир», «Эпидемия слабоумия», «Треть американцев – «у края». О России еще в июле 1997 г. газета «Монитор» (Канал здоровья) писала, что это «Страна психопатов» (что Россия потихоньку сходит с ума).

Считаю, что не надо нагнетать сложную ситуацию, представляя ее сверхсложной. Это тоже вредно и журналисты, в погоне за сенсациями, приносят вред читателям, сгущая краски явлений. 1990-е годы для РФ были реально сложны, но нация не сошла с ума и не стала психопатической, то есть, – не заслуживает столь категоричного крайнего диагноза.

Но положение в ряде регионов мира действительно тревожное. Например, не каждый житель Нью-Йорка будет спокоен, зная, что от психических расстройств разной степени страдают около 1,3 млн горожан, четвертая часть которых серьезно больны, подвержены алкоголизму, наркомании и психически отсталые; вы ежедневно ходите с ними по одним и тем же улицам, пользуетесь общим транспортом и т.д. Слушая новости, каждый день узнаете, что кого-то убили, ограбили, изнасиловали... это ОДИН из ФАКТОРОВ психических расстройств или, как минимум, беспокойств.

Люди с психическими заболеваниями имеют повышенный риск смерти (до 16%), при тяжелых случаях – на 67%. Лица с диагнозом типа шизофрении, биполярного расстройства умирают на 20 лет раньше.

Не буду перечислять все болезни, но напомню, что все они возникают по причине отношения человека к самому себе и к окружающему миру и сопровождаются соответствующими проявлениями психики, типа подавленности, страха, гнева, отягощения, самокритики, нежелания измениться, неприятия чего-то, упрямства, изоляции, горя, кризиса творчества, тоски, грязных отношений, сплетен, чувства вины, сексуального напряжения, мести, занятия нелюбимым делом, страха перед будущим и т.д. И это тоже ФАКТОРЫ, но о них речь пойдет дальше.

Современная западная медицина усматривает в человеке низший (физическое тело) и высший (психика или сознание) уровни. Восточная медицина признает в человеке 4 уровня: физическое тело, система меридианов (проводников энергии), эмоциональная и психическая сфера. В представлении восточных эскулапов болезнь обусловлена психическим состоянием человека. Здоровье и болезнь в восточной медицине являются основными философскими категориями. Между ними существует переходная форма – «неполное здоровье» или «предболезнь». Поэтому представители этой медицины практикуют ярко выраженную профилактическую направленность исцеления.

Международный Консорциум психиатрической геномики выявил общие генетические корни пяти основных психических заболеваний: аутизм, синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ), биполярное аффективное расстройство, большое депрессивное расстройство и шизофрения. Это важно знать диагностам и учитывать в исследованиях. Важно помнить и то, что стресс может передаваться по наследству. Если женщина страдает депрессией (или послеродовой депрессией), то это сказывается на здоровье новорожденного.

Так как эмоциональная боль обрабатывается в той же зоне мозга, что и физическая, то вы можете сами понять причины своих болезней и задуматься о том, что происходит внутри вас, что вы неправильно делаете и что надо изменить.

Примеры.

Сердечно-сосудистые болезни могут быть, если вы не радуетесь жизни, не любите людей, животных и природу; не прислушиваетесь к зову сердца; испытываете необоснованные страхи, волнения; проявляете скрытую агрессивность, злость и нетерпение. Опухоли – из-за постоянной злобы, зависти, ненависти; жажды накопления; разочарования во всем, безнадежности и безысходности; накопленной обиды, неумения прощать; жалость к себе; слабость характера; душевная лень и т.д.

В Писании говорится, что любая болезнь – от греха. Да, но это только та часть, которая связана с поступками. Более широко будет видна проблема, если добавить несовершенство окружаю-

щего мира и состояние психической энергии человека. Окружающий мир привести в должный порядок нам не дано, но привести в порядок свои мысли и физический организм можем и обязаны. Как и обязаны учитывать ведущую роль психической энергии и некоторых Законов Природы. Помните – мысли – основа здоровья. Они контролируют гены, и если этот контроль ослабевает, то гены начинают контролироваться стрессом и соответствующими заболеваниями.

Каждый человек, испытывая постоянное влияние среды (включая Космос), реагирует на него по-разному: от просто усталости и простого недовольства чем-либо до постоянного стресса, депрессии, приводящим к суициду.

Поэтому коротко о бесчисленных ФАКТОРАХ давления на нервы.

Когда у Зигмунда Фрейда спросили, что делает людей счастливыми, то он (считающийся отцом психоанализа) ответил: «Работа и любовь».

Начну с ФАКТОРА РАБОТЫ и замечу, что Фрейд прав лишь отчасти потому, что он многое не мог предвидеть.

Во-первых, никто не ставит вопрос: а должен ли человек вообще работать в том понимании, которое укрепилось в мире? К сожалению, труд стал ярмом для рабов и людей более бедных, которых в мире всего-то более 6 миллиардов, а почти миллиард человек живут за счет этих шести, купаясь в роскоши, удовольствиях и не напрягая даже извилины мозга, – за них это тоже делают другие. Но работать все же приходится для того, чтобы иметь средства к существованию. Есть, правда, и немалая прослойка людей, паразитирующих за счет использования слабостей, доверчивости других или имея извращенные понятия о свободе. Это жулики всех мастей, это притворившиеся нищими, бездомными и т. п.

Во времена Фрейда не говорилось о трудоголизме и его причинах, о «профессиональном выгорании» и прочих «прелестях» работы или о чести, совести, доблести и геройстве в труде в СССР.

Опуская былую доблесть, напомню, что ныне господствует капитализм в лице его идеологии – капитала и частника. Это значит, что работа не столько полезна, сколько важна для добычи средств для выживания или нормальной жизни. Но она чаще в частных руках и вы находитесь не только в контрактной вынужденной зависимости (вопреки представлениям о свободе, а по сути – в узаконенном рабстве, постоянно давлеющем на вашу психику), но и в зависимости от прихотей, уровня воспитанности, ряда черт характера работодателя. Формула вашего успеха сложна и многопланова. Она начинается с первого интервью, с вашего умения подать, «продать» себя работодателю. Это целая технология, которой заняты как ваши помощники, так и представители работодателя. И тут важно все: умение «выглядеть» внешне, умение вести себя, говорить, представлять куда пытаешься устроиться на работу, представить себя с выгодной стороны, демонстрировать улыбчивое восхищение фирмой, людьми, продукцией, владельцем; задавать нужные вопросы; пояснить почему ты счастлив батрачить именно у этого работодателя, который в ходе собеседования может отвлекаться на посторонние звонки, кофепитие, заглядывание в компьютер, демонстрируя особую занятость и вальяжность... в конце беседы вам могут не сказать о принятом решении, и потому сами спросите, когда ждать звонка о нем. Если вас примут на работу, то начинается новый этап волнительно-стрессового периода – вхождение в коллектив и, собственно, в работу.

Рабочее место (любое) – это зона риска. В заводском цеху это одни риски, в офисе – другие. Шум, цвет, свет, воздух, техника, ритм работы, уровень активности, питание, поведение людей и др. факторы безусловно влияют на вашу психику. Влияют и личные страхи: страх не пройти испытательный срок, показать свое неумение, некомпетентность, допустить ошибку, потерять расположение начальника и коллег, что ваше место могут занять другие. Часто на работе вы устаете и даже упражнения и др. отвлекающие факторы не способствуют чувствовать себя бодрее. В такой ситуации мечтаете скорее добраться домой и завалиться в постель. Система в этом вопросе чревата накоплением усталости. Бросить именно эту работу вы боитесь потому, что не

уверены, что найдете лучшую или вообще – любую. А эту терпите, потому, что нужны средства, а она выхолащивает вас, ведет к синдрому «Профессионального выгорания», появлению проблем со здоровьем. И тут нужна большая воля, мобилизация которой не даст болезням завладеть вами. Стресс на работе меняет гены, воздействуя на иммунную систему. Особенно сложно тем людям, кто выполняет не любимую работу. Он это испытывает даже вне работы, нагоняя себе давление и проблемы с сердцем. К депрессии ведет работа, где высокие требования в части знаний, умений, точности, своевременности и др. «Сгорает» человек как на скучной, легкой, так и на неистово напряженной работе. Но особо следует упомянуть (об этом я писал в других своих книгах) о трудоголиках. Причины трудоголизма различны. Простая переработка может быть вызвана заработать сверхурочные. Но, чаще всего, это желание выслужиться, получить поощрение, продвинуться по карьерной лестнице. Есть немало и тех, кто в работе находит удовлетворение, и тех, кто видит в ней убежище от каких-то проблем, например, семейных и потому трудится дольше других, даже не имея за это материальных преимуществ. Часто трудоголизм связан именно с такими проблемами, при которых человек не находит себя вне работы. Если работа занимает 12 часов в сутки, она ломает организм, синдром болезни наступает медленно, уверенно и часто незаметно. Потому грамотные управляющие находят массу приемов для эмоциональной разгрузки (разрешают опаздывать на работу, поспать на работе, порыться в компьютере, не соблюдать форму одежды, даже не осуждается секс на работе – а где же еще трудоголику им заняться?).

Страшное дело – плохой начальник, как говорится, могущий загнать в могилу, но не менее неприятно сексуальное приставание к тем, кто этого не желает. Тогда начинается травля. Травля получила название «моббинг». Она может быть и со стороны коллег по работе с целью унижения, запугивания. И уже вам хочется уволиться, несмотря на то, что вы жертвуете зарплатой, карьерой..., а по своей инициативе сделать этого на можете, так как у вас контракт – вы раб, пока не истечет срок контракта, вы жертва, которую подстерегает хронический стресс и болезни. И, оцените, в мире около 30 млн настоящих рабов, многие из которых бесследно исчезают!

Например, в Японии существует традиция пожизненного найма, и там часто уже руководители хотят уволить не в открытую не понравившихся им сотрудников, а путем травли, создавая невыносимые условия.

Путей для этого достаточно. Например, изоляция от неформальных контактов, перекрытие каналов служебной информации, игнорирование успехов, порча репутации. Жертвы моббинга, начинают сомневаться в своем умении дать отпор, в своих профессиональных способностях, испытывают страх увольнения и поиска новой работы и массу других боязней.

В Японии от перегрузок и стрессов на работе помирают сотни человек ежегодно. Стресс провоцирует более 170 попыток самоубийства, третья часть которых заканчивается смертью. Молодые японцы особенно остро воспринимают чувство профессиональной пригодности (или не пригодности) и на этой почве имеют проблемы с сердцем. Власти вынуждены давать дополнительные отпуска, улучшать условия труда...

Проблема других стран в том, что кроме болезней, люди начинают пить, курить, принимать наркотики для снятия стресса, чтобы забыться, отключиться. А это лишь усугубляет жизнь, сокращая ее и без того не очень длинную, загнанную в клетку. Работа становится вашим волком. Вы трудитесь во имя чего-то непонятного, бесперспективного. За рубежомза капитализм и его вдохновителей; в России – ? Она даже в строе, целях, идеологии, национальной мечте не определилась. Многие агрессивные люди идут в спорт, остальных балуют бесконечными шоу во всем (эстрада, юмор, выборы, политика, экономика, спорт...).

В США многие появляются на работе даже в выходные. Ныне немало психологических методов перепрограммирования мыслей в положительную и отрицательную сторону. Например, навязывается осознание любви к боссу, не смешивать свои интересы с профессиональными и др. Немало и средств ложной разгрузки. Например, если вы избиваете чучело вашего босса, то это сиюминутное действо не лишает вас долгодействующих проблем.

Да, с работой можно дружить, если она по душе, не напрягает, а вы здоровы и знаете как и умеете практически находить методы отдыха, оздоровления труда, не быть подневольным чужим прихотям, вести оптимальный здоровый образ жизни. Но таких работ не так много, зато много нервных профессий (работ), требующих физического и нервного напряжения.

К сожалению, бедность заставляет во многих странах (Китай, Индия и др.) использовать детский труд даже в американских фирмах и в самой Америке. А работать надо меньше и при этом иметь зарплату для достойной жизни, и все прошлое столетие профсоюзы боролись за сокращение рабочего дня. Ныне ситуация такова, что в ряде стран значительная безработица и потому многим приходится довольствоваться любой работой, в том числе, – в выходные и праздники, и стресс уже не от работы, а от ее отсутствия, отсутствия возможностей обеспечить семью, что тоже нередко заканчивается убийствами и самоубийствами.

Я наблюдал за биржами труда и представляю себе чувства прибывающих туда в надежде на любую работу. Видел как нагло подъезжавшие «боссы» показывали пальцем на «счастливчиков» и те покорно-радостно следовали в автомобиль. Видел часами ожидавших у ворот строек, в надежде, что их позовут и дадут какую-нибудь работу. Видел и сотни тех, кто лихорадочно искал рекламу, рылся в ней и бесконечно звонил, впустую тратя время и деньги. Нелегкой стала работа найти работу. Безработные в 40 раз чаще совершают самоубийства, чем их работающие сверстники.

Многие работающие, особенно трудоголики, не используют отпуск, который, например, в США, и так более чем короткий. Нынешняя жизнь заставляет подчинять ее работе. И именно во время отпуска люди часто болеют из-за резкого перехода от стрессов на работе к их отсутствию.

Стресс на работе ведет к экономическим потерям, что, в свою очередь, ведет к тому, что в СМИ часто называют: богатые тоже плачут. Но у бизнесменов другой плач и не только , и не столько от проблем их подчиненных, сколько от вызовов глобализации, экологии и др. Кроме того, все таки, счастье не только в богатстве, – оно в богатстве мозга, в морали. Для всех людей (кроме того) – в видении перспективы, уверенности в завтрашнем дне, в мире без потрясений.

Вот так-то «отец» психоанализа, господин, Фрейд (надеюсь ваша душа это подслушивает из параллельного мира, придуманного тоже учеными).

Теперь перейду к вашему второму ФАКТОРУ – ЛЮБОВЬ.

И, опять, папаша психоанализа, вам и не снилось, что не состоялась любовь целых народов (стран) и яркий тому пример – распад СССР, после которого самая «братская» Украина стала самым яростным врагом России. А в более широком плане – это бесконечные конфликты, войны, санкции, хаос, натравливание одних на других, реализация интересов более сильных за счет более слабых. Результат: тут даже как-то неудобно говорить о стрессе. Речь идет о миллионах убитых, раненных, лишившихся всего беженцах, отсутствии перспективы в обозримом будущем; ненависть, недобрая вамять о совершающих все это. Недалекие лидеры государств не похожи на радетелей за процветание своих народов, они – международные преступники, считающие, что бомбить, убивать, разорять других – это нормально, это вписывается в их амбиции, интересы, даже если это вредит своему народу. И не ООН, не Евросоюз решают мировые проблемы и даже не «двадцатка» продвинутых стран и даже не «восьмерка» (ныне – «семерка», что одно и то же, что на бандитском сленге близко к «шестерке»). В. Путин сначала втянулся в это, а когда его проигнорировали, правильно заметил, что приглашали посидеть. Решает проблемы несколько богатеев, владеющих половиной финансов мира и США, возомнившие, что им позволено все в лице их преступных лидеров, подпитывающихся такими же ястребами агрессивной политики.

Но об этом позже, а тут уместно напомнить о ячейке государства, какой является семья. Может тут место верной, вечной до гроба любви. И опять что-то не стыкуется. Брак оказался на 65% бракованным. И совершенно нет возможности подсчитать, сколько людей живут в «гражданском» браке, по сути, в сожительстве. В США это красиво называют бойфрендами, герлфрендами (почти как друзьями) или совсем по-простецки – руммейтами, то есть жителями в одной комнате, а вернее, – в одной постели. И вся их любовь сводится к сексу и складчине для уплаты

рента за снимаемое помещение. К чему ведет гражданский брак вы знаете, а если нет, то посмотрите телепередачи «Мужское и женское» и др. Это в РФ сожительство женщин с мигрантами из Юга, пьянство, безотцовщина, деление детей, бесконечные судебные тяжбы, выяснение отцовства, грязь, убогость жизни, сдобренная детьми, для многих из которых жизнь уже загублена на более высоких уровнях, чем просто стресс.

Брак далеко не всем помогает дольше жить. Да, это в идеале. Но таких браков единицы на каждую тысячу. Не всем он дает уверенность психологического, материального и иного комфорта; не всегда супруги – лекарство друг для друга; не всегда у них безскандальная жизнь, здоровое сердце, телесный контакт, регулярный секс, тем более, с оргазмом; не все могут иметь или рожают здоровых детей, не всех матерей радуют даже здоровые дети; не все тяжело переживают разводы (немало тех, кто вступал в брак несколько раз и даже, как бы, гордятся этим); немало заводящих себе любовниц, любовников, вторые семьи... говорят, что неудачный брак опасен для здоровья. Тут прослеживаются несколько направлений: есть те, кто очень переживает развод по причине упущенной жизни, ухода любимого человека, потери в материальной поддержке (включая жилищную), потери родителя для детей и ростом забот в связи с этим. Разумеется, это ведет к стрессу. Разные люди переживают это каждый по-своему, и их действия тоже разнятся, хотя из-за большого числа могут быть сведены в некотрые группы. Добавьте к этому тех, кто дружит семьями, меняя партнеров для секса, однополые браки (идущие в разрез с религией, культурой и традициями), просто гомосексуалистов и тех, кто женится на змее, крокодиле или другом животном (лучше бы на замочной скважине). Этих представителей рода человеческого уже расплодилось около 10%, то есть миллионы. А верующая в Бога Америка и Европа, вернее ее не лучшие представители, ради власти готовы идти на все, признавая браки, за которыми тянется шлейф усыновления (удочерения) детей. И, как оказалось, эти браки тоже не крепки. Я отношу это к особой болезни, которая должна лечиться.

Любовь – это когда люди предаются ей традиционно, а белых ворон изгоняют даже их сородичи. Ошибка многих брачующихся и живущих в гражданском браке, что они не познают друг друга, иногда не знают даже имени и фамилии, а любят другим местом сводя, путая секс с любовью.

В семейной жизни редко бывает так, что бы не было раздоров и даже драк. Некоторые выпускают пар в словесной и кулачной потасовке, но есть немало тех, кто молчит, уходит, запивает спиртным и это страшнее для здоровья, чем противостояние в склоках. Но семейные драмы отрицательно сказываются на характере детей, на их воспитании.

Любовь зла и отражается в мозгу иногда сильнее, чем сильный удар, перелом, ожог... даже бытовая ссора значительно замедляет заживание, излечение болезни на значительный срок. Особо важно это надо понимать при изменах и ревности, которые ослепляют мозг и ведут к агрессии, ответному мщению и даже, – к убийствам. Здоровье подрывают и семейные тайны, особенно в век интернет – связей, возможностей телефонов.

Женщины в браке ищут защиту, надежность, заботу, материальную состоятельность, продолжение рода. Но, например, в РФ мало осталось здоровых, состоятельных, заботливых и т.д. и потому женская половина направляет свои стопы и взоры в забугорье.

Что касается оставшихся, то стрессы могут быть у домохозяек (до 50%) и даже у богатых содержанок от безделья.

В состоянии стресса люди часто выбирают нетрадиционных сексуальных партнеров.

Следует иметь в виду, что большинство людей склонны иметь за свою жизнь несколько партнеров. Это инстинкт познания многообразия. В среднем каждый человек в разных странах, имеет от 10 до 13 партнеров. Но это означает то, что некоторые не имеют ни одного или одного, а некоторые от двух до нескольких сотен и даже тысяч. Есть даже соревнования в сексе.

Традиционно принято считать, что дети дают ощущение значимости, счастья, что не зря жизнь прожита. Но на фоне описанного, а также множественности абортов, брошенных детей, семей-

ных конфликтов, желания жить для себя, получается счастья дети многим не приносят и немало тех, кому из-за стрессов с детьми жить не стоит. Не стоит и по другим причинам. Например, в США дети привыкли жить за родительский счет до 27-30 лет и лишь потом обзаводиться своей семьей. Далеко не все внуки радуют. Ученые определили, что радость от появления детей и женитьбы длится не более двух лет. Многие верующие полагают, что венчание укрепляет брак. Это тоже не соответствует действительности и лишь усугубляет стресс при разводе и напоминании о венчании и религиозных обязательствах. Семьи, имеющие детей, страдают от стрессов чаще, чем бездетные. Родители, попадая в новую обстановку, испытывают страх, новые заботы и обязанности, не терпят крик, плачь ребенка, отвлекающий от привычных дел... таких около 25%).

Далеко не все объятия и поцелуи свидетельствуют о любви. Но в любом случае, это волнует, настраивает на добрые отношения, успокаивает, вызываяя добрые эмоции. В США даже устраивают праздник поцелуев (на Таймсквер это транслируется по телевидению; причем целуются даже совершенно не знакомые друг другу люди).

Не хорошо, когда спасение от депрессии видят в свадьбе. После свадьбы наступают будни, наполненные стрессами. В реально любящих парах болезнь или смерть одного из супругов ведет к депрессии и ускорению смерти другого.

Еще раз подчеркиваю, что секс не следует идентифицировать с любовью. Им часто занимаются ради удовольствия, аналогично тому как по телевизору смотрят спортивные передачи. А ныне очень модно говорить: для здоровья. Даже женщины, не стесняясь предлагают встречаться пару раз в неделю для этого самого здоровья. А сколько рекламы в СМИ на этот счет?

На брак вредно влияют родственники, вмешивающиеся в жизнь детей, постоянно поучающих и доводящих до развода. Но если родственников много, большие семьи, то там браки крепче и более сильный процесс развития социальных навыков.

Стрессовая ситуация ждет матерей по причине нежелания их иметь на работе (слишком часто отвлекаются от работы и на период декретного отпуска нужна замена на работе). А вообще, многие думают, что уход за детьми и ведение хозяйства – это безделье, и лишь примерно третья часть понимает насколько это трудная и почетная работа. В то же время около 60% мужчин и еще больше женщин хотят иметь ребенка, и бездетность тоже отрицательно сказывается на психике и семейных отношениях. К сожалению, неполные семьи множатся и их десятки миллионов. В Германии даже открыта клиника для страдающих от «разбитых сердец». Там же психолог Ханс Бирхов считает, что открыл секрет (формулу) счастливой жизни, что для счастья достаточно если вы критическое замечание в адрес партнера компенсировали пятью комплиментами.

Я продолжаю удивляться примитивизму многих ученых. Хотел бы я его видеть в ситуации, когда его турнут из университета и он вместо зарплаты принесет в семью лишь комплименты.

Влюбленность у мужчин и женщин протекает по-разному. У женщин она появляется раньше как эмоциональная стадия, у мужчин преобладают желания, сексуальное возбуждение. Иногда это длится даже годами, и это возбуждение мешает думать о других проблемах жизни. И, извините, но в народе даже есть выражение для таких случаев: думает не той головкой (о мужчине), думает передком, а не головой.

Полагаю, что в нынешний век прогресса придется медикам и ученым вмешиваться в процесс выбора партнера для создания семьи не ограничиваясь справкой о здоровье, а изучать гормоны и гены на предмет подходят ли партнеры друг другу.

В любом случае, немногие пары могут жить всю жизнь без стрессов и сопутствующих им болезней. Это особый склад характера. Я, как инженер, психолог, социолог и физиолог сравниваю это с работой всю жизнь на конвейере по выполнению однотипных операций. Лично мне достаточно нескольких минут для потери интереса к такой работе.

Как видим, любовь – сложное и противоречивое чувство (особняком лежит любовь к Богу), потому если стали исчезать деньги с банковского счета, утрачен интерес к сексу у одного из партнеров, появились придирки, задержки на работе, командировки участились, уменьшилось

или увеличилось количество звонков, повысилось внимание к внешнему виду, появились новые запахи и следы помады или другие, появились звонки, которых ранее не было, ведется скрытая переписка по телефону и интернету, походы на рыбалку с ночевкой и т.д, то это значит, что возможно любовь и брак трещит по швам. Наконец, хочу отметить, что нет и не может быть единых мнений об одиночестве. Кого-то оно ведет к депрессии и подрывает здоровье, сводит с ума, бъет по сосудам, является признаком деменции, ухудшения работы мозга, повышению кровяного давления, толкает к рискованным поступкам, вызывает холод, притягивает болезни, что оно заразное, оно опасно и это страшная вещь, что холостяцкая жизнь опаснее паралича, диабета, рака, радиации и т.д. Кто-то считает, что брак не приносит счастья и вдовцы или разведенные живут лучше, чем те, что в браке (и это факт). Я считаю, что одинокие здоровее, у них нет потребности производить впечатление, они хорошо налаживают отношения, не чувствуя себя одинокими, их никто не раздражает, не мешает творить, не лезет с ежечасовыми вопросами, претензиями, не навязывает свои вкусы, не требует внимания и т.д. Я, например, имею низкое давление, мозг работает пока прекрасно, готовлю, делаю приборки и стирки сам без напряжения и по своему вкусу, имею прекрасное увлечение – я художник и автор многих книг, не страдаю комплексами, не делаю трагедии из ерунды, полагаю, что всю жизнь творю добро, на жизнь не жалуюсь...

Вы меня слышите, господин Фрейд? Я закончил с этим фактором и перехожу к другим, используя свой любимый прием калейдоскопа для краткости.

ОПТИМИЗМ – продлевает жизнь, а по сути, оптимист – победитель, самогипноз успеха. Это позитивный настрой, радость жизни, неприятие вредных привычек, успешная карьера, грамотное питание, постоянное наслаждение новыми знаниями, это позитивное мировоззрение; оптимисты реже болеют (я заболел на 71 году, да и то вирусной болезнью). Что касается продолжительности жизни, то статистика говорит о том, что оптимисты живут дольше (разница по сравнению с пессимистами более 10%).

Так как найдены участки мозга, отвечающие за оптимизм и соответствующие гены (уже обнаружены 3 вариации), то я уверен, что в перспективе ученым и медикам удастся влиять на них в позитивном направлении. Кроме того, я последовательно отстаиваю то, что далеко не все только наследственно и, в частности, многие качества оптимизма можно просто формировать через обучение, воспитание, создание соответствующей среды (включая экономическую, политическую.социальные сферы).

ПЕССИМИЗМ – это почти противоположность оптимизму. В народе говорят: от кислых мыслей и молоко киснет. Этому явлению соотствуют лень (признак стресса), скука (сокращающая жизнь и увеличивающая смертность более чем в два раза); утрата интереса к жизни, депрессия, ощущение безнадежности, безысходности, страх, неверие в себя, низкая самооценка, зацикленность на недостатках, на том, что якобы все должны, посвящение себя лечению от несуществующих недугов (ипохондрия), пытаясь получить поддержку, привлечь внимание (это результат излишней опеки матери); мозг услужливо подсказывает неверные объяснения болезни; патологическая впечатлительность; пессимисту ничего не мило, у него мрачные мысли (как говорится, хуже дурных привычек); отсутствие наслаждений (ангедония). Это доходяги поневоле, у которых каждый второй диагноз – плод самовнушения, невроз замедленного действия. Бесцельная жизнь быстрее и заканчивается, так как болезни таких любят. Растет суицид в армиях мира от него потерь жизней больше, чем в бою (Британия – пример).

Правда, бывают случаи, когда пессимизм (иногда его называют здоровым) и ностальгия действуют позитивно.

Как и в предыдущем случае, пессимизма по наследству бывает мало, его тоже можно «править» и правильно смотреть на мир даже широко закрытыми глазами.

Фактор УСТАЛОСТИ. Наш мозг и мышцы способны выдержать тяжелые нагрузки, но возможности не бесконечны. Усталость наступает как от работы, так и от лени, от любого занятия, от бо-

лезни и даже, – от жизни. О симптомах усталости вы знаете по своему опыту, потому пояснения опускаю и замечу, что накопление усталости ведет к хронической усталости. И если не принять меры, то далее последует стойкий невроз, импотенция, психические расстройства и даже смерть. Естественно, работоспособность снизится. Усталости способствует вспыльчивость, различные воспаления, нервничание по любому поводу, просто плохое настроение (в том числе, из-за болезней, слабоумия, обезвоживания), грусть, тревога, ложь, тоска, (окружение, в том числе, – световое, звуковое, цветовое, спешка, нервная жизнь), недосыпание, кислотность, мобильники и интернет (зависимость), нехватка железа, неправильные тренировки, праздники, обилие информации, акклиматизация и реакклимизация, транспортные издержки и уличная суета, семейные и соседские разборки, жадность, зависть, неуверенность и масса других причин. Усталость заразна и превратилась в эпидемию, в адреналиновую потребность, стероидную зависимость. Некоторые ученые связывают хроническую усталость с «мышиным» вирусом. Докатились! Меньше надо с мышами няньчиться. Тем более, что и тут ученые потерпели фиаско и пока не разобрались в механизме хронической усталости. Некоторые связывают ее с преждевременным старением иммунных клеток. Другие – с беспокойным нравом, якобы врожденным свойством человека. Если это и так, то лишь частично. В основном, – это приобретенное заболевание.

Приведу знакомые вам примеры: нет сил, нет аппетита, что-то не хочется сегодня, ничего не хочу, ничего не радует, зачем, какой смысл? Видеть никого не хочу, скука смертная, диванный образ жизни, жизнь ужасна, зря стараетесь, ну и погода и т. п.

Фактор ЗВУКА весьма важен, так как часто ведет не просто к негативным эмоциям, но и к бессоннице, испугам, стрессам, потере слуха. Немало знакомых вам случаев, когда даже хорошая песня и музыка становятся тяжким испытанием (звуки и музыка используется даже в качестве пыток). Во многих странах запрещены сигналы транспорта, но водители нарушают законы. Чаще всего их нарушают те, у кого уже расшатана нервная система. Например, водители авто, стоящие в ряду третьими...десятыми, гудят, полагая, что благодаря этому движение ускорится. До их мозгов не доходит, что первые не двигаются по какой-то причине. Я замечал, что даже гудят на красный свет!? Меня на диализ возит дама, любящая скорость и не терпящая впереди движущихся и не нарушающих скоростной режим, – она нервничает и сигналит, дистанция – на грани прикосновения. И едем мы в 4 часа 45 минут утра. Представьте эмоции спящих в квартирах при таких сигналах.

Фактор АМБИЦИЙ и УСПЕХА. Да, амбиции, честолюбие, карьера, успех, престижность любой ценой значительно сокращают продолжительность жизни, аналогично действует стяжательство. Опасно и творческое безумие и «комплекс незавершенного действия», когда человек постоянно думает о том, успеет ли он завершить начатое по причине болезни и смерти. Успех сопутствует трудоголизму со всеми его недостатками.

Несколько факторов перечислю без расшифровки: человеческое горе; социальная изоляция; раздоры на общей кухне; профессиональные неудачи; зарплата и должность жены выше, чем у мужа (то же относительно учености); финансовые трудности; мужчине приходится подчиняться женщинеруководителю; конфронтация с тещей; разные религии супругов; слабость характера; слабая адаптация в новых условиях; мнительность; самоедство; внутренний голос (психологические микробы и вирусы, привычки); болезни и невзгоды близких; аутизм и гиперактивность, дефицит внимания, шизофрения; общение с «трудными» людьми; пораженчество, упертость, интриганство, «бульдозеризм», нытье; хоть кол на голове теши (упертость); молчаливость; провокативность; дискомфорт; «выгорание» эмоций; навязчивость проблем; психические расстройства; тревожность; темперамент; конституция (и признаки красивости); воспитание; биологические ритмы; уровень образования (ученые меньше страдают от стрессов); роль игрока в жизнь; виртуальное восприятие жизни; жертва родительской заботы; ошибочность производимого впечатления на других; наслаждение своим горем; восприятие расы, национальности, иной религии, иных взглядов; отношение к иному мнению; непредвиденные

обстоятельства; зависть; вампиры, зомби; секс; правши-левши; восприятие прошлого, настоящего и будущего; конфликт между желаемым и действительным; косметологические проблемы; питание и отдельные продукты; одежда и обувь; ремонты; вещества; вирусы; вредные привычки; граффити; климат; капризы; аппетит; шопоголизм; диета; аборты, выкидыши, рождение ребенка, нездоровый ребенок; страсть к чистоте; нудизм; город – село (возможности, уклад...); возраст; напитки; обиды; цинизм, отсутствие мечты, цели, беспечность и др. чувства; проклятие; ужасы, чертовщина, привидения, сглаз; трудный возраст; переоценка ценностей; матриархат; кризис среднего возраста; отсутствие личного пространства; увлечение астрологией, советами контактеров, гадалок, шаманов и т. п. жульничеством; истерика; талант и поклонники; деньги в долг; раздвоение личности; родственные узы; брань; умение говорить «Нет! Сплетни; голубой кайф (телеэкран); застенчивость; социальный статус; обман и невозможность не врать; непонимание свободы и демократии; мораль; отношение к критике; видеоигры; что-то гложет; насилие и масса других факторов, на некоторых из которых остановлюсь более подробно. А пока некоторые замечания.

Медики требуют верить в лекарство. Это понятно и я уже объяснил почему. Но в нынешних условиях царствования таблеточно-инъекционной медицины, это действительно полезно и часто пустышка действует лечебно эффективнее настоящей химической таблетки, так как пациент включает психологические методы защиты (эффект – примерно 25% и больше). Чрезмерная восприимчивость медицинской информации вредна для тех, кто в ней находит целый букет болезней у себя реально не существующих. Как ни странно, на них эффект плацебо (пустышки) действует негативно по причине пугающих процедур и использования аппаратуры. Например, кому нравится химиотерапия? Или пропускание токов через мозг (электросудорожная терапия)? Их еще называют варварскими.

Я немало уделил внимания медицинским ошибкам. Дополнительно замечу, что ошибочный диагноз ведет и к таким последствиям, когда пациент поверив, что ему осталось жить считанные месяцы, бездумно спускает бизнес, проматывает деньги и все остальное, а потом оказывается, что он вовсе не болен... полагаю понятно насчет другого – психического диагноза.

Следует помнить и о том, что, например, туберкулезные бактерии способны, защищая себя, управлять определенным типом клеток иммунной системы.

Гормоны стресса накапливаются во время сна. Многие люди постоянно думают, переживают жизненные проблемы и это ведет как к бессоннице, так и снам, в которых в самых необычных и правдоподобных сочетаниях эти проблемы отражаются, ведя к последующим переживаниям снов.

90% мужчин РФ по информации уролога Минздравсоцразвития профессора Дмитрия Пушкаря, страдают эректильной дисфункцией. Можете себе представить эмоции женской части населения. Причины не только во вредных привычках, но и в том, что у 20% фиксировалась депрессия. Фактор АГРЕССИИ. Определить агрессивного человека можно по лицу: у него больше соотношение ширины к длине лица. Агрессивный ребенок – это наследственно, а дальше, среда корректирует, избавляя многих от этой проблемы.

Высокое содержание женского гормона – эстрогена ответственно за агрессивное поведение и «мачизм». Это относится и к женщинам. Злые болеют чаще и умирают раньше (эффект риска 20-40%). Для некоторых индивидов полезнее проявлять злость, чем держать все в себе. Агрессию вызывают зависть, злость, видеоигры, дефицит энзима (реакция действия), хамство и грубость (даже среди медсестер и врачей, а также водителей транспорта) – до 66%.

Злость увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ударяет в голову, ведет к буйству, инфаркту, убийству, суициду, женскому злопамятству. У печальных и депрессивных людей ослабевают конечности.

Существует три версии гена агрессивности. В головном мозгу увеличивается концентрация допамина, провоцирующего приступы неконтролируемого гнева. По мнению немецких ученых гнев помогает выжить в высоко конкурентной среде, но ведет к сокращению продолжительно-

сти жизни. Одновременно, с каждым годом растет количество преступлений в мире на 10%; 5% мужчин желают иметь оружие (в США на руках количество оружия равно общей численности населения). Так как воспитание и образование слабы, то они не смогли существенно повлиять на проявление жесточайшей агрессивности со времен завоевания Америки, а последующие войны лишь укрепили агрессивность во всех сферах (политика, экономика, финансы и т.д.).

Многим людям злость помогает развитию творческих способностей.

Открыт также ген общительности, и потому задача ученых найти пути преобладания функций именно этого гена. А сказать: держите себя в руках или злитесь правильно, это то же, что впустую свистнуть. Только настоятельное качественное образование и воспитание в совокупности с физическим воспитанием могут снижать уровень агрессивности от поколения к поколению. Естественно, им должны соответствовать соответствующие институты социальной, политической, экономической, военной сфер.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ фактор. Это невроз, болезнь века. Информации столько, что человеческий мозг не в состоянии ее переработать, он элементарно не подготовлен к этому буму, лавине. Это ведет к ряду заболеваний. СМИ нагнетают страх, демонстрируя катаклизмы, убийства, опасности и последствия терроризма, военные действия. Люди теряют чувство реальности, особенно находясь в плену виртуальной жизни. Они уже не понимают, откуда им грозит реальная опасность. Особо это опасно для детей, которых родители, вместо воспитания, подключают к просмотру телепередач, играм с телефоном и компьютером. Все это вызывает стресс, а видеоигры – агрессию, зависимость от сети. Убийства в играх плавно переходят к убийствам и их восприятию в реальной жизни. Вредны увлечения некоторыми фильмами типа «Доктор Хаус», «Анатомия страсти».

Они повышают страх заболеть тяжелой болезнью, ухудшают качество жизни.

Игры военные и по захвату территорий формируют соответствующие реалии.

Люди думают, что спасают себя от стрессов, уходя в навязчивый поиск информации и путешествия во Всемирной паутине; приобщаясь к виртуальному общению, знакомствам; совершая ненужные покупки в интернет магазинах, пристращаясь к просмотру фильмов; посещая порносайты и занимаясь виртуальным сексом; поддаваясь ТВ-грезам, – это не просто признаки зависимости, но и психических расстройств.

Фактор СТРАХА. Это фобия – психологическое расстройство. Эволюционно человек выживал в борьбе с животными и потому сохранил боязнь ко многим из них (змеи, пауки, волки и т.д.). Те, кто не встречался с ними, наслышаны из сказок или начитаны из книг, насмотрены из фильмов. Аналогично познание вампиров, оборотней. Литература и фильмы ведут к эпидемии психических расстройств и к безумию. Фильмы о насилии ведут к 20% реальных актов насилия. За свои школьные годы ребенок в среднем видит по ТВ 8 000 убийств и 100 000 актов насилия. В 91% эпизодов показывается сексуальная связь партнеров, не состоящих в браке. Понятно, что тут большие деньги вступают в противоречие с психикой и здоровьем человека. Деньги побеждают, калеча людей. А при слабости образования и воспитания при активном наступлении СМИ, от страха избавиться трудно, а опасные болезни приобрести легко. Фобии сокращают жизнь. Они встречаются почти всюду: на транспорте, при встрече с таким страшным животным, как мыш, или таким числом, как 13; они нагнетаются астрологами; сновидениями; ожиданиями наказания за неправедные поступки..., даже звонок в дверь вызывает вздрагивание, учащенное сердцебиение. Сердечный страх опаснее эндокринного. Эмоционально-тревожное состояние, в частности, относительно будущего, как бы предупреждает о возможной опасности и способствует человечеству выживать, но и играет злую роль с организмом. Оно возникает не только в мозге, но активитует целую систему.

Проявления страхов можно перечислять бесконечно: боязнь мостов, смерти кого-либо, темноты, своей внешности, открытых пространств, загрязнений, одиночества, пустых комнат, грабителей, климатических сюрпризов и т.д.

В последнее время в США появилось много фильмов нагнетающих обстановку вокруг опасности, грозящей из космоса Земле и, естественно, всему живому и потому – необходимости поиска другой планеты для отправки туда части людей для выживания и продолжения рода человеческого.

Астрологи и прочая бездарь уже не раз пугали нас Концом Света.

Внимательно просмотрев и прослушав фильмы, я пришел к выводу, что в них многие факторы не учтены и планы специалистов не реальны, и даже фантастично глупы. А сама мысль о гибели Земли вредна, как не вселяющая уверенности в завтрашнем дне, сеющая научно-обоснованные страхи ожидания смерти всего живого.

Возможно на этом материале я напишу отдельную книгу, а пока сообщаю, что это будет новая сюжетная линия (направление) фантастики, которое я называю «реальная научная фантастика», то есть, это то, что реально достижимо в науке, технике, технологиях, включая медицину с опорой на уже имеющиеся успехи в разных областях знаний.

А пока продолжу тему факторов.

СИНДРОМ ВОЙНЫ. Им страдают сотни тысяч американских солдат, прошедших несколько больших и кровопролитных войн (Корея, Вьетнам, Ирак, Афганистан и др.) и имеющих психические расстройства. Моя задача тут облегчается тем, что мною написана отдельная книга «Война» (можно читать на сайте, набрав мои фамилию, имя, и отчество или velvasdan-avtor.ru). Там показано отношение властей, чиновников, медиков к защитникам американской демократии. Замечу дополнительно, что женщины (ныне рьяные борцы за равные права с мужчинами), идущие служить, страдают психическими расстройствами (не только в США, но и в Великобритании и др. государствах). Это сподвигло командование США проверять военнослужащих на предрасположенность к психическим расстройствам перед отправкой в зону боевых действий. Но одно дело предложить и совсем другое – сделать даже в вооруженных силах. Кому такие нежности нужны? Даже если отклонения обнаружены, то что это даст реально? Эксперименты на призывниках проводят в ряде стран, включая Россию. Однако, в армию попадают далеко не все здоровые. Сирийская война – уже около 4 млн убитых и беженцев (5-я часть населения).

Фактор (синдром) ТЕРРОРИЗМА. Для США это синдром «11 сентября». Дело в том, что на американской территории со времен Гражданской войны, не было серьезных потерь мирного населения (Великая Отечественная или для Запада – Вторая мировая – не в счет, так как там были потери среди военных). К теракту в Нью-Йорке многие отнеслись по-разному. Для многих это безусловно был стресс, который активно подогревается до настоящего времени, но который привел к еще более массовой гибели людей и стрессам десятков миллионов тех, на кого ястребы США беспардонно нагло пошли войной – это Афганистан и Ирак. Именно эти войны сами стали высшим проявлениям террора и привели к массовому возрождению терроризма там, где его раньше не было (Ирак). США и те, кто их поддержал, посеяли хаос, продолжают его сеять, вооружая террористов и оппозицию на территории Сирии, Украины, подстрекая и финансируя оппозиции в России, попирая любые законы и договоренности в борьбе за лидерство, навязывании своих ценностей, за реализацию своих интересов, которые возникли во всем мире, за смену неугодных режимов, за недопущение многополярного мира и т.д. Для реализации своих планов ястребы запугивают свое население терроризмом, доводя его до стрессового состояния. Это сопровождается проблемами с финансами и трудоустройством.

Проблему я тоже описал в книге «Терроризм». Но не остановился на анализе событий, а отметив несовершенство устаревшей трактовки терроризма, которой оперирует ООН, а также непонимание этого явления многими гражданами разных стран, я дал свою трактовку терроризму, пособникам терроризма и др. Отправил ее и в адрес В. Путина. Прошли годы, а реакции никакой. А трактовка важна для международного понимания, оценки и узаконенных международных мер к организаторам террора и их пособникам. В 2016 г. я предложил свою тактовку соответствующему подразделению ООН, – ответа не получил. После чего обратился к Генераль-

ному Секретарю ООН с просьбой рассмотреть вопрос на Генеральной Ассамблее ООН. В ответ получил отказ, так как представлять в ООН предложения могут только послы стран. Тогда я направил письмо министру иностранных дел РФ Лаврову, который в то время собирался на заседание в ООН. Реакции никакой. Это может означать, что либо не лезьте, куда вас не просят, либо существующее положение устраивает ястребов войн и хаоса действовать безнаказанно. А гибель людей в терактах – это для политических игр. Тем более, что по численности она меньше, чем в ДТП или просто в бандитизме, не говоря о медицинских ошибках. И, заметьте, никто по этим массовым потерям людей не устраивает трауры даже в пределах города.

Фактор РЕЛИГИИ. Ну как можно без него обойтись? Как жить без ловцов человеческих душ; без тех, кто якобы отделен от государства, но везде наличествует? Вера сродни психологическому внушению, потому полезна для посетителей церкви, синагоги, мечети. Особая обстановка снимает депрессию, боль, стресс. Американские ученые даже подсчитали, что среди часто ходивших в церковь на 20% имели меньше рисков смерти. Для многих верующих молитвы являются исцеляющими или облегчающими боль и страдания, утешают, служат психологической терапией. Не согласен с теми, кто считает, что менять религию вредно для здоровья. Во-первых, это никем не доказано, а относится только к противостоянию религий и борьбе за паству. Во-вторых , Бог един во всех религиях. В-третьих, даже если бы религии не было, то человек верил бы во что-то другое (так было и для многих остается), и это тоже влияло бы на его психику (например, членство в различных сектах) или светская вера в идеологию. Церковь психологию воздействия подменяет «молитва творит чудеса». Ныне многие звезды Голливуда увлечены Каббалой, как якобы дающей Высшее Знание и возможность войти в контакт с духовными мирами. Набирают популярность восточные учения. Слепая, бездумная вера долго не может существовать, так как это противоречит природе человека, наделенного мозгами, мыслью. Потому иерархия церкви уже многие годы наряду с верой в Бога, вынуждена согласиться и пользоваться благами прогресса. Во все времена жили люди обесценивающие жизнь и смерть, не верившие в Бога. И то, что Британские ученые якобы выяснили, что человек появляется на свет уже верующим в Бога – это полная профанация.

Для полноты впечатлений читайте мою книгу «Религия». Она написана на основе анализа необычно большого количества литературных источников наиболее известных авторов и, естественно, – Священных Книг.

Фактор УТРОБНОГО РАЗВИТИЯ. Существует кроме генной, биологическая память, когда зародыш понимает, что с ним происходит. Мама чихнула, кашлянула, эмбрион содрогнулся. Родители занимаются сексом, ребенок чувствует себя как в стиралной машине. Мама задела животом угол стола, ребенок вмялся внутрь. Мама в истерике – ребенок переживает мышцами ее живота. Дородовый ребенок уже внутри противостоит и ремонтирует многие повреждения. Все его ощущения (звуки, запахи, температура, химсостав продуктов и т.д. записываются клетками организма и остаются в послеродовом периоде развития. Ребенок не помнит, что с ним происходило, но в определенные периоды жизни былое может дать о себе знать и сказаться на разных болезнях или проявлениях таланта. Ведь зародыш чувствует не только толчки, но и звуки, скандалы, приказы, вкусы и состояния (радость, печаль и т.д.). Родителям необходимо это учитывать.

Фактор ЭКОНОМИЧЕСКИЙ. Каждый день СМИ поставляют огромное количество негативной информации, рассказывающей о финансовых потрясениях, с которыми столкнулись рынки планеты или отдельные страны. Но наиболее негативно на состоянии каждого сказываются те проблемы, которые касаются человека персонально (налоги, услуги ЖКХ, бензин, кредит и т.д.). Рецессия и кризис вызывают много расстройств. Например, много было информации о рецессии в Греции, и 42% греков столкнулись с серьезными неприятностями и 47% ссылались на стресс. Многие его заедают, запивают, закуривают, что ведет к другим неприятным явлениям, например, к ожирению. Причиной болезней могут быть долги как взятые, так и датые. Есть долги, которые погасить не реально. В долгах многие студенты, берущие кредит на учебу и после учебы, вынуждены его погашать. Кризис и долги ведут не просто к болезням, но к само-

убийствам. Я помню, как многие россияне переживали, когда массово были вовлечены в сеть пирамид Мавроди и потеряли все свои сбережения. А как подрубили здоровье обмены денег в СССР. К сожалению, деньги – это всегда волнительно и от них зависит здоровье, удовлетворенность жизнью. На здоровье людей сказывается даже жизнь по соседству с богатыми, ослабляя иммунную систему из-за устойчивого стресса. В массовом масштабе это проявляется в чувстве несправедливого неравенства во всем, а не только материального. Например, как можно себя чувствовать, когда 8 человек самых богатых в мире (в том числе 5 из США) владеют большей частью денег, чем у всего остального населения мира? Каждую секунду в мире умирает один человек от стресса. И на этом горе кто-то зарабатывает.

Миллионы долларов идут на охрану семьи Трампа, и это раздражает людей. Только в Нью-Йорке более 60 000 бездомных, позорящих зазнавшуюся Америку перед туристами всего мира, а президент каждую пятницу летает во Флориду отдыхать на выходные. 450 000 гостиничных номеров содержится за госсчет для бомжей и арендуется 3 000 квартир на сумму 2,3 млрд долл. Не проще ли этих любителей свободы отправить на принудительные работы, а если не проще, то надо принудительно заселить в квартиры и запретить валяться на улицах и в транспорте под угрозой выселения из города.

Крайнее удивление и возмущение вызывает новость, что у Патриарха Всея Руси охрана из 500 человек. От кого? Значит есть немалые грехи или ведется опасный бизнес. Имеет место огромная разница в доходах центра и периферии.

Церковь претендует на многие храмы и даже на те здания, которые построены на месте снесенных храмов, в частности, – на лабораторию по разведению осетровых и перенос которой обойдется в примерно 50 млрд долларов! Это что, пренебрежение наукой в угоду церкви или рейдерский захват ценной территории? Церковь при В. Путине получила столько всего, что об этом даже мечтать грешно. Зачем церкви Исаакиевский Собор в Санкт-Перербурге? Не из-за того ли, что он дает 80 млн рублей ежегодно? Не слишком ли шикарный подарок церкви?

В РФ и США силовиков значительно больше чем надо, а образование, медицина, пенсии в загоне. Триллионы рублей находились и находятся в спекулятивном обороте, вместо поднятия отечественной экономики, и уместно спросить кабмин: чем он вообще занимается? А В. Путин хвалит главу Центробанка и обещает продлить ее срок пребвания на этом поприще. На мой взгляд, таких надо немедленно освобождать и привлекать к ответственности.

Вина правительства и банка в том, что за 4 года уровень жизни (благополучия) упал аж на 15%. Это уникальное падение.

Смертность опять стала более высокой, чем рождаемость. Около 15 млн россиян работает нелегально!? Власти РФ сделали такой «принципиальный шаг в росте минимальной оплаты труда», что она даже не достигает прожиточного минимума. Но Ольга Голодец и Д. Медведев считают, что в 2017 г. его надо все же довести до прожиточного уровня, и это несомненно отразиться на качестве жизни населения.

Да, наступили времена 150-летней давности, когда Салтыков-Щедрин писал: «Основная задача российской власти держать свой народ в состоянии крайне глубокого изумления...». И ныне властям это удается. Управление указами, а не научно-обоснованными стратегиями, это хуже, чем вообще не управлять. Какая разница между глупыми заявлениями о том, что рынок сам себя выровняет (рыночные отношения) и тем, что экономика и финансы не контролируются, не планируются... это – хаос. Впрочем, он длится 1000 лет и конца ему не видно. Лозунг власти: «денег нет, но вы держитесь». Считаю, что такая власть должна дружно уйти в отставку. Рынок не может саморегулироваться уже потому, что за ним стоят люди с их интересами.

Рекомендую членам правительства довести их доходы до уровня прожиточного минимума. Чем любой из них достойнее меня и почему они в сотни раз более высоко оплачиваемые чем я – доктор наук, немало сделавший на соответствующих участках своей работы? Почему в стране не ввести не уравниловку, а максимальную разницу в оплате труда в 10-15 раз, а внутри этого платить

в зависимости от разряда, звания, категории и т.д.? Почему не сделать все участки земли (народное достояние) бесплатными. А построенные на них дома и дачи не облагаемыми никакими налогами? Почему в Китай электричество идет по 40 коп., а для своих – по 6 руб.? То же касается газа, бензина, комбайнов, тракторов..., а все эти цены должны быть символические.

Рост экономики – это когда растет благосостояние народа, развивается промышленность, сельское хозяйство, наука, социальная сфера... А все остальное – это ее искажение. Рекорды зерна получаются за счет обворовывания земли, ее выхолащивания, обеднения, без должных удобрений и научных подходов. Зерно идет за рубеж, а россияне едят некачественный хлеб. Макаронные и др. изделия закупаются из-за рубежа. Договор с Китаем о поставках зерна радует президента. Но, ведь, это бездонная пищевая бочка и почему надо кормить забугорье, когда свой народ живет бедно? Работа кабмина меня поражает. Колоссальной остается теневая экономика. Структура экономики такова, что частники будут развивать то, что дает быстрый эффект, больше прибыли. Стратегии нет. Есть (по мнению В. Путина) точечные достижения. За 13 лет из РФ уехало более 20 000 миллионеров и миллиардеров, естественно, умыкнув наворованное.

Путин считает, что уголь – это надолго, а альтернативные виды пока дороги, но поиск ведется и, в частности в области нанотехнологий.

Замечу: кто первый найдет дешевую и достойную конкурентную замену устаревшим энергоресурсам и создаст новую технику и технологии, тот будет хозяином положения, а не плестись на задворках экономики, покупая что предложат. Несколько лет назад я писал об этом В. Путину.

Писал и о том, что в сфере нанотехнологий неблагоприятно с использованием финансов и не ошибся. В текущем году мир узнает о колоссальном хищении денег руководителем АО «Роснано» А. Горьковым в размере аж 738 млн руб.

А. Чубайс докладывал В. Путину о том, что уже есть 6 заводов нанотехнологий, есть деньги, привлекаются новые инвестиции. Пока не особо виден нанопродукт и инвестиции – это для олигархов. Доходы государства – это лишь мизерные налоги, все остальные (кроме зарплаты и развития производства) пойдут в карманы инвесторов и управляющих. Случай неудач ляжет в виде долгов и репутации на плечи государства. Частник почему-то остается вне зоны досягаемости, несмотря на дома в разных странах, деньги в оффшорах, иностранных банках и ценных бумагах, в спортивных командах, яхтах с иностранным экипажем... для этих патриотов Отечества надо вводить смертную казнь (не оглядываясь на забугорье, – она есть во многих штатах США, в Китае, почему надо оглядываться на Европу?) и полную конфискацию имущества. Беглых надо искать и уничтожать как финансовых террористов.

Элиту надо обновлять.

Остается неясным выражение В. Путина: надо быть скромнее и понимать в какой стране живем (это было увязано с вопросом о Сечине, его недвижимости и вознаграждениях). После такой оценки будут ли скромнее сечины?

Уместно заметить, что В. Путин осторожно признает свои ошибки, работает над ними, но не конкретизирует их. Г. Зюганов высказался за укрепление кадрового состава. Поднял вопрос о том, что за 4 года ВВП упал на 8%, недополучено товарной продукции на 100 трлн руб. (40% бюджета); 3 годовых бюджета не пущены в оборот; 530 млрд долл. – внешний долг (на 150 млрд долл. больше, чем золотовалютный резерв). Нет нормального управления в стране! Финансово-экономический блок ползет по ельцинско-гайдаровской колее, отвергая другие идеи. Жизнь идет одним текущим днем.

Я об этом писал в других своих книгах. Ничего не меняется. Добавлю, что с 2001 по 2016 г. из страны выведен капитал на сумму 1,56 трлн долл. (и это только официальная цифра Банка РФ), практически, большая часть денег, вырученных от продажи нефти и газа, утекла за границу и продолжает течь. Росинвестиции за рубеж – 812 млрд долл., а активов – 1, 23 трлн долл. на счетах в иностранных банках 750 млрд долл.; недвижимости на 150-250 млрд долл.; активы – до 1,9 трлн долл., в том числе на банковских счетах около триллиона долларов. «Средний класс»

предпочитает Кипр, Черногорию, Болгарию, Испанию, Египет, Финляндию, а богатые – Лазурный Берег, Париж, Лондон, Маями, Италию и др. Количество сделок растет. 10 лет информации нет, но еще в 2009 г. в американских банках депонировано 500 млрд долл. В 2016 г. в РФ насчитывалось 79 000 долларовых миллионеров (у большинства – от 2 до 100 миллионов).

И на фоне этого долг РФ растет. Инвестиции крутятся в богатой среде и не используются в экономике.

Добыча золота в РФ ежегодно составляет немногим более 200 тонн.

Большая часть ювелирки вывозится за рубеж (экспорт), но где деньги? Говорят – в экономике.

РФ занимает первое место в мире по алмазам и бриллиантам. В России обрабатывается только 20%. В 2000 г. было произведено бриллиантов на 850 млн долл., и лишь 3% пошло на внутренний рынок. Где денежки за остальные и почему нет информации 17 лет??? А ведь еще существуют драгоценные металлы (платина, медь, алюминий...), камни, янтарь, жемчуг и т.д. – что с ними?

При всем этом богатстве Голодец и Медведев собираются довести доходы бедных до уровня прожиточного минимума (добавить по 5 долларов). Да, супермаксимум диктует суперминимум и это проблема РФ.

А теперь напомню об убиенном «изверге» Каддафи (Ливия), при котором ВВП на душу населения составлял 14 192 доллара. На каждого члена семьи в год выделялись дотации в 1000 долларов. Пособие по безработице было 730 долл., зарплата медсестер – 1000 долл.; за каждого новорожденного выплачивалось 7 000 долл.; новобрачным на покупку квартиры выделялось 64 000 долл.; на открытие личного бизнеса давалась единовременная материальная помощь 20 000 долл.; крупные налоги и поборы запрещались; образование и медицина – бесплатны; образование и стажировка за рубежом за счет государства; была сеть магазинов для многодетных семей – с символическиими ценами на продукты питания; за продажу просроченных продуктов – большие штрафы и задержания полицией; часть аптек с бесплатной выдачей лекарств; за подделку лекарств – смертная казнь; квартплата отсутствовала; плата за электричество отсутствовала; продажа и употребление спиртного запрещена; кредиты на покупку машины и квартиры беспроцентные; риэлтерские услуги запрещены; покупку авто 50% оплачивает государство (некоторые семьи имели по 3-4 авто); бойцам народного ополчения погашали 65%; бензин – 0,14 долл. (дешевле воды).

Вот так надо распоряжаться ресурсами, которые со времен СССР считались народными и официально никто это не отменял, но группа людей, которая ими распоряжается, перепутала народные карманы со своими и то, что не впихивается в карман – течет и обогащает зарубежье.

А что народ? Да ничего, – у него первое место в мире по стрессам, и 20% молодежи не считает себя патриотами и хотят уехать из России (7 июня 2017, РИА Новости), чтобы реализовать себя; 4% считают, что стране они не нужны, а 27% обеспокоены ситуацией в стране.

Опытные, образованные, но в солидном возрасте, тоже не нужны. Недалекий Рыбкин заявил, что престарелые люди в руководстве страной опасны. Это не только глупость, но и оскорбление и дискриминация. Опасны рыбкины. Экономический фактор могут решать люди знающие, заинтересованные в процветании нации и об этом я неоднократно писал В. Путину...

ПОЛИТИЧЕСКИЙ фактор. Ему я тоже посвятил отдельную книгу «Политика и политики» и частично – в других книгах. Я – единственный в мире ученый, кто последовательно уделил внимание разным категориям руководителей: среднее звено (кандидатская диссертация и публикации, преподавательская работа), высшее звено (докторская диссертация, публикации, школа управления, профессорство и т.д.) и самый высокий – президенты (публикации).

Не буду повторяться и широко освещать вопрос в этой книге, замечу лишь, что наши будни слишком заполнены политической информацией, которая реально людей волнует, заставляет переживать, думать о днях грядущих, об угрозах разного плана. И сказать, что ныне неспокойно в мире – ничего не сказать. Обобщенно можно сказать, что человечество живет в мире хаоса, причем, во всех сферах. Этот век начался с кровопролитных войн, затеянных США и их союзниками, которые привели некоторые страны к разрухе, миллионам смертей и инвалидов, к

невиданному количеству беженцев и огромнейшему росту терроризма. Ради достижения своих интересов и амбиций, политики, вопросы ценности человеческой жизни, социальные, экономические подчинили борьбе за власть, за мировое или региональное господство. Основным законом является сила (все, как в мире животных). Недовольства людей жестко подавляются.

Мы с вами являемся ежесекундными свидетелями этой борьбы в США, Европе, в РФ... США – это вечное противостояние двух партий и жизнь страны за счет других стран; в Европе – лидер Германия отстаивает свои интересы; в России – межпартийная бессмысленная борьба и амбиции лидеров партий, которые обречены на неудачу потому, что не могут объединиться и потому, что одна мощная партия – это все та же сила, которая подминает под себя остальных. И, в частности, КПРФ и ЛДПР объединяют миллионы членов партий, лидеры заседают в Госдуме и встречаются с президентом, говорят правильные вещи, а социально-экономические вопросы, управление, финансы и др. не решаются десятилетиями. Растет пропасть между богатыми и бедными, богатые имеют запасной вариант безбедной жизни за рубежом. Президент больше старается на международном поприще, отстаивая мир и достоинство России в окружении недругов с тысячелетней историей, которые либо воевали с Россией, либо были и остаются недружелюбными к ней. В мире витает какая-то уродливая демократия в содружестве с правами и свободой. Не по людски это, не для этого нам дан орган, способный думать.

В. Путин сказал, что СССР развалился потому, что был нежизнеспособен. А в чем жизнеспособность преемницы СССР? Может в секретной стратегии лично президента? Что такое социальное государство, как государственный строй, достигает ли оно социальных целей, каков его стратегический мессионерский путь в мире, какова российская идеология, мечта? Патриотизмом тут не отделаться, тем более, что это всего лишь одно из качеств человека, присущее представителям даже враждебных России народов. Какими заповедями, кроме религиозных, должна жить нация? В чем социальная справедливость?

Константин Ремчуков назвал дебилами тех, кто ратует за идеологию, опасная это тенденция. В качестве обмена любезностями, замечу, что беды народа от таких кретинов. Интересно, куда был засунут его язык в советское время, и понимает ли он своими куриными мозгами, что отсутствие национальной идеологии будет замещено чуждой. Кроме того, он оскорбил многих людей, включая В. Путина, который в качестве идеологии и объединяющего начала предложил патриотизм.

Фактор ПРАВА. В России немало хороших законов, но проблема в их исполнении и применении. В правовом государстве не должно быть такого, когда за кусок чего-то съестного, взятый умышленно или случайно не оплаченный в кассе магазина из человека, в буквальном смысле, душу вытряхнут, а за миллиарды рублей и иной валюты, украденных, приобретенных в виде взятки, истраченных не по назначению, могут даже не привлечь к ответственности. Многие законы не совершенны или отсутствуют. Не должно такого быть в социальном государстве, когда человека выселяют из квартиры, например, за долги; когда человек нервирует всех соседей и к нему не принимаются меры; когда богатые откупаются от ответственности; когда судят невиновного, а преступник гуляет; когда отсутствуют толковые законы о животных и сотни других «когда»... наконец, далека от совершенства Конституция РФ – основной закон и рабочий инструмент, который не следует бояться совершенствовать, идя в ногу со временем.

Фактор ОБРАЗОВАНИЯ, ВОСПИТАНИЯ и НАУКИ.

По этим вопросам я тоже написал отдельную книгу, свои соображения трижды направлял В. Путину, в Госдуму, КПРФ и ЛДПР. Это фактор факторов, но, похоже, у властей есть свои более ведущие факторы. Мелькают министры, идет дележ собственности в академиях, продолжает жить глупый ЕГЭ, новая министр образования, полагаю, даже не представляет, что в этом наиважнейшем секторе можно сделать, чтобы повысить качество, куда направить науку и т.д. Особо меня поразил В. Путин, заявивший, что в современном мире ничего нельзя запретить! Значит, будем пожинать хаос, и переходить на диету сплошных стрессов.

Фактор КУЛЬТУРЫ. О ней я тоже писал в другой книге. А тут хочу отметить, что Голливуд «жирует» и продает той же России всякую ерунду. Аналогично с песнями. В РФ крутят до дыр одни и те же старые фильмы и предпочитают песни на иностранных языках. Пока самой правильной и патриотичной является программа «Поле чудес».

По сути, искусство безконтрольно.

Вывод: нет развития страны, нет идеи, нет мечты, нет видения будущего, роли страны в мире, нет и не будет заслуживающего внимания нового в кино, литературе, искусстве.

Это взаимосвязанные элементы системы. А там, где нет своего, возникает забугорное.

Продолжим на Новый год смотреть «С легким паром». Многозатратный и на первых порах кассовый фильм «Викинг», фактически, больше фантазия, чем история.

Пора бы и Малахова потеснить, что бы всякой чушью не занимал экранное время. То же следует сделать с заимствованными из США передачами «Будь миллионером» или «Вечерний Ургант». Вообще, удивительно, что в РФ так много талантов, а на сцене одни и те же еще со времен моего юношества. Однако, тут хочу отметить хорошую инициативу достойно отмечать юбилеи звезд шоу бизнеса, композиторов в передаче «Достояние республики».

Рекомендую руководству страны распространить это на другие отрасли: наука, медицина и т.д. Ввести государственную награду в виде золотого знака с выпуклым изображением герба РФ и ниже полукругом словами «Достояние России». На планке с заколкой (золотая колодка) – триколор. На обратной стороне знака – номер и фамилия. Также выдавать наградной лист с указанием номера знака и продумать льготы.

Фактор ДУХОВНОСТИ. О нем я тоже упоминал в других книгах. К сожалению, тут светская власть пасует и передает эту сферу религии. Это путь даже не в прошлое, а просто – к отсталости. Надо немедленно запретить работу священнослужителей в воинских частях и преподавание в учебных заведениях. Крестить молодежь после совершеннолетия, по желанию. Иначе получается, что религия навязывается с рождения. В РФ у всех религий одинаковые права, а слышна только одна – православие.

Проблема в том, что руководство РФ почему-то во многих вопросах вольно или невольно ущемляет чьи-либо права. Особенно это заметно на игнорировании старшего поколения, а это сказывается на взаимоотношениях молодежи и ее родителей. Это относится и к религии. Особо заметно – к пенсионерам, малоимущим, к ученым (которым, и это вопиюще невиданно, В. Путин запретил работать во властных структурах и избираться на роль Президента).

Считаю, что ГД РФ должна принять перечень мировых и национальных культурных, моральных, идеологических светских ценностей, типа Кодекса Социального Государства.

Фактор НИЩИХ. Их просто не должно быть. На некоторых из них зарабатывают теневики, эксплуатируя инвалидов и к ним примазавшихся, и они, а также остальные в социальном государстве не должны побираться. В огромном потоке бесшабашно утекающих и разворовывающихся денег, отдельная струйка должна «омывать» эту группу населения.

Фактор ДЕМОГРАФИИ. Пока имеет место стимулирование рождаемости (материнский капитал, кстати, его надо назвать «материнско-отцовский»). Но, только материальным стимулированием не обойтись. Нужна серьезная стратегическая программа. Возможной ее частью может стать стимулирование «пробирочного» подхода (рождение «государственных» детей без родителей и это не хуже, чем воспитание в однополых парах). Это надо понимать не в буквальном смысле, а как оплодотворение женщин-добровольцев, которые согласятся отдать ребенка государству. В этом же направлении вести работу с теми 2 138 000 женщин, которые ежегодно делают аборты. За 10 лет – это уже 20 млн, и если даже четвертая часть женщин согласится сохранить ребенка – это 5 млн граждан дополнительно!

Фактор РЕСПУБЛИК. Огромнейшей ошибкой на века было формирование Союза республик в СССР. А надо было принимать всех на правах областей и краев. Результат этой ошибки – распад СССР и продолжающиеся конфликты в бывших республиках.

Ныне не только Украина показала свое «братско-сестринское» лицо, но и по Белоруссии проскакивают нотки заигрывания с Западом. Республики требуют повышенного к ним внимания и значительно больших денежных средств, чем, собственно, Россия (см. бюджет).

Разговор о факторах весьма пространен и потому многие из них я предоставляю вам назвать и проанализировать самим. Я же упомяну еще некоторые без пояснений (наподобие выше приведенного перечня): Россия обречена всегда думать о своей безопасности; не общественное мнение или мнение руководства – показатель, а реальный результат; Конституция – общественный договор, а не намерения; вождизм вместо государства (кстати, В. Путин говорил, что мир одного хозяина губителен, а как насчет отдельно взятой страны? Он же повторил избитую фразу: умом Россию не понять? А чем?); премьер одновременно – лидер партии, но тогда партия должна нести ответственность за его действия; послушная Дума не может быть полномочной; «Единая Россия» не может критиковать своих правителей; банковская система не приспособлена к экономике (или дело в кадрах и управлении?); кризис – как перераспределение; ведические учения и их самоубийственная роль; Россия – страна неограниченных возможностей мошенников; элитарность устройсва мира; нравственно то, что полезно для нации; вступим во времена новой нормальности (Медведев); перейти к жесткому сценарию (Медведев); провести структурные реформы (Медведев); гайдаровский форум; смысл жизни; честная и открытая конкуренция (В. Путин); свободное или регулируемое предпринимательство; все правители мира – слуги сатаны (Евангелие); связь между выборами и реальной жизнью; благопристойная зарплата (Медведев); обращение «господин» (подразумевающее неравенство); Яровая: только такой великий человек мог создать такую страну...; 30 млн чел. работают «в тени»; не будет ограничений вывоза капиталов за рубеж; без Путина нет России (Володин); проект – Россия; наши обещания смехотворны (Максим Галкин); громоздкая система управления не работает (Кудрин); круговорот обещаний в системе; верим в меня (М. Галкин); поросячий образ жизни; иммиграция – инструмент разрушения; выход на пенсию – стресс (60%), а размер пенсии – не рассмотреть в «мелкоскоп», рабы и невольничий рынок в РФ, биткоины, вложение денег в американскую экономику и «ценные» бумаги!?

Да, есть кому ауру закрыть и чакры почистить!

Наконец, хочу еще раз предупредить читателя о факторе некоторых вредных для человечества теорий известных ученых. В частности, у Ницше ценности отражают физиологические требования сохранения определенного способа жизни. В них выражается воля к власти. Это перекликается с политикой США в отношении к остальному миру, где они находят свой интерес. У Ницше – нивелировка человека под флагом всеобщего равенства людей. У США – стремление нивелировать народы под американские ценности, а из принципа «воли к власти», вытекает, что США сочли себя единственной сверхдержавой; а в качестве основной угрозы – появление на мировой арене государства-конкурента, равносильного им.

Теории Ницше во многом ошибочны или устарели, но для политиков и власти это настоящая находка и это трагедия для землян, так как война стала образом жизни и методом распространения американских ценностей. Основными причинами и способами правления стали: принуждение, санкции, операции якобы по поддержанию мира, превентивные удары в целях сдерживания, боевые действия якобы с гуманитарными целями, операции в поддержку национального строительства, обеспечение оружием оппозиционеров, смена неугодных США режимов, предоставление разведданных... по сути, – это «этнические» войны, затрагивающие сферу души. Политика и стратегия страны агрессивна, обусловлена стремлением к господству, чувством превосходства, социального эгоизма и права сильного. Это доктрина безнаказанного уничтожения. У пострадавших же народов остается навека чувство ненависти.

Впрочем, читайте мои книги «Война», «Терроризм», «Американский социум», «Политика и политики»... там очень пространно описана как теория, так и практика вопроса. Впрочем, все мои книги сюжетно очень связаны и дополняют друг друга, будучи объединены рубрикой: «Противостояние».

Как видно, жизнь чрезвычайно насыщена явлениями, которые весьма отрицательно сказываются на нашем здоровье. Стресс начинается в утробе матери и сопровождает всю нашу жизнь, связывая напрямую наши мысли и чувства по отношению к себе и миру. Древние римляне депрессию назвали усталостью от жизни. Это реакция на стресс, на окружающую среду. К сожалению, депрессия победно шагает по планете и, увы, не моя вина в том, что и тут человечество проигрывает в этом противостоянии. Второе место (после сердечно-сосудистых заболеваний) по количеству смертей и инвалидности, – это действительно мировая проблема., провоцирующая множество болезней. В частности, – это потеря памяти, Альгеймера болезнь, диабет, рак, инсульт, болезнь почек, калечит ДНК, усиливает боль, бессонница, болезнь Паркинсона, укорачивает жизнь, вредит сексу, усиливает развитие меланомы, «ест» кости, ведет к самоубийствам...

Безусловно, от стресса надо лечиться. Но более чем глупо, например, говорить пациенту: успокойтесь! Хотя это дежурное слово почти всегда произносится. Врач чаще всего порекомендует антидепрессанты, которые тоже как рыбе – зонтик, телеге – пятое колесо. Скоро антидепрессанты будут выписывать в качестве пищевых добавок, настолько часто ими пичкают пациентов. Но они, как и другие лекарства, тоже вредны и... сами вызывают депрессию в 25% случаев; становятся причиной психоза; вызывают риск инсульта (45%); подталкивают к суициду (особенно подростков)...

Могут выписать разные пилюли «хорошего настроения». Не менее сотни новых психоактивных соединений уже проходят испытания и вскоре ими нас будут «лечить». Психотерапия стала индустрией, в которой крутятся десятки миллиардов долларов. Разные специалисты советуют массу других методов лечения: фитнес, доброту, дом на побережье, садово-огородную терапию, легкий голод, приключения, отдых нервам, смех, медовые ванны, контраст (холод – тепло), еда и питье, эротические фантазии, заговор, четки, рыба, рыбий жир, выпивка в пабе, секс, кава, чтение, изгнание бесов, самовнушение, ванна, музыка, чай, изменение жизни, сплетни, отдых на природе, растения в доме, животные, массаж, мороженое, цветы, кофе, орехи, психологическая поддержка, магнитотерапия, медитация, спорт, витамины, стриптиз, шопинг, клоунада и др. шоу, танцы, арт терапия, ультразвук, участие в общественной жизни, воспитание эмоций, различные настойки (народные средства), отвары, шпинат, йогурт, томаты, быть лидером, светотерапия, благотворительность, волонтерство, ароматы, хлеб, банан, уборка, сауна, пение, кино, аспирин, акупунктура, жульничество, вино, отдельный кабинет, обычаи, сделать учебу приятной, хвастовство, творчество, не иметь долгов, работа по вкусу, темпераменту, избавление от спешки и т.д.

Естественно, я за лечение без таблеток и знахарских штучек.

Но надо, как говорится, видеть главные проблемы человечества, отдельного народа, семьи и общие индивидуальные. В этом случае вы поймете, что основные проблемы перечисленными методами не вылечить. Это имущественная пропасть (неравенство), войны, терроризм, нищета, безграмотность, неизлечимые болезни, неравноправие, геноцид, дискриминация, насилие и др.

Потому для России нужна комплексная программа – стратегия, учитывающая упомянутые и другие факторы. Аналогично, этим (здоровьем населения планеты) должна быть озабочена ООН и «двадцатка» развитых стран, что следует закрепить в соответствующих документах.

РЕАЛЬНАЯ НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА или МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО.

Как я уже упомянул, это отдельный жанр, который советую писателям к использованию.

Но прежде всего, хочу поздравить успешных ученых и врачей с немалыми успехами в области здравоохранения и, особенно, хирургов, которые на практике показали, что они могут пересадить любой орган или пришить (приживить) отрезанную часть тела, проводить операции безкровно, без разреза (при помощи роботизированного устройства, например, оперировать желудочно-кишечный тракт), при помощи ультразвука (в том числе на головном мозге без вскрытия

черепной коробки), лазера (для лечения рака мозга), нанотехнологии (например, в РФ – исправление искривления грудной клетки); использование микрозахватов размером с пылинку, способных удерживать и переносить микроскопические объекты внутри живого организма, без использования батарей, проводков или механической привязки. Это позволяет через миниатюрный разрез (а я сторонник прокола) в любом органе провести операцию на самых мелких сосудах изнутри. Это проще, дешевле, надежнее традиционных операций, а значит, – перспективнее. Позволит избавиться от многих медицинских ошибок, включая забытые в теле инструменты, тампоны и др. Не будет оставлять следов (шрамов) на теле. И это уже можно назвать фантастикой как с точки зрения техники и технологии, так и фантастичности самого процесса оперирования.

Естественно, для этого необходимо срочно готовить кадры хирургов, соответствующий инструментарий и возможно шире распространять методы по всей России.

ОТКУДА и КУДА ПУТЬ ДЕРЖИТЕ?

Нынешние биотехнологии смущают тем, что меняют наши представления о ходе древней истории человечества по капле крови или нескольким клеткам кожи. Молекулярный поиск помогает не только найти причину наследственных заболеваний, но и отыскать наши генеалогические корни.

Так, исследования позволяют получить новую информацию об отличиях миграций мужчин и женщин, которые не всегда идут параллельно. Особая ДНК, содержащаяся в митохондрии – крошечном тельце в клетке, передается только по материнской линии, и это позволяет изучить перемещения древних народов, видеть насколько они близкие родственники, как давно разделились ветви генеалогических деревьев (получаем своеобразные «генетические часы»). Так, генетики Калифорнийского университета пришли к выводу, что древнейшей Евой была африканка, жившая 200 000 лет назад. Фактически, существовало множество Адамов и Ев, но генетисеские записи фиксируют только тех, чье потомство выжило и дало потомков. Утверждается, что первый праотец был на двадцать-тридцать лет моложе Евы. Пока ученые не рискуют утверждать как они вообще появились, а я бы сказал: как генетикам не стыдно, – ведь они не поддержали идею создания Евы из ребра Адама, – безбожники, позорище!

Я уже упоминал о том, что археологи считают: на американский континет люди попали через Берингов пролив около 14 000 лет назад. Но между Евой и этим переходом прошло186 000 лет, потому логично предположить, что были более ранние миграции. Раскопки тоже это подтверждают, но не все ученые на это ведутся и споры продолжаются. Многих смущает, что гены индейских племен, живущих возле Великих Озер, не похожи на гены других коренных американцев или азиатов. Предположения отбрасываю и полагаю, что вскоре ученые, изучив группы генов, отвечающих за мужские половые признаки и другие дополнительные данные, пидут к разгадке тайн различий народов, что имеет важное значение для медицинских исследований, в частности, – склонности разных народов к определенным видам заболеваний. Однако, это не даст еще понимания того, как возник человек.

Американский ученый Ричард Доукинс, пытаясь выяснить каким будет человек будущего, выстроил цепочку: объем мозга австралопитека примерно 400 мл, у гомо эректуса – около 1000 мл, у современного человека – 1400 мл и у человека будущего предполагается – 3 литра. То есть, за 3 миллиона лет объем мозга гоминидов вырос в три раза. На этом основании Доукинс полагает, что в результате эволюции, человек будущего будет с раздутым затылком, нависшим лбом, с непропорционально (по отношению к туловищу) большой головой (лысой у мужчин и женщин); ручки и ножки худенькие, рост меньше метра; крохотные челюсти с малюсенькими зубками (из-за особенностей пищи будущего). Человек, с течением времени, мельчал.

Антрополог Брейс (Мичиганский университет) полагает, что с развитием медицины процесс эволюционного отбора у человечества практически прекратился. Дело в том, что выхаживают даже младенцев весом от 500 гр, неизлечимо больных, и они вырастают, передают свои дефектные гены следующим поколениям. Спасая отдельных людей, медицина вредит человечеству в целом. Тут тоже можно спорить, выдвигая идею, что среди спасенных младенцев могут быть будущие эйнштейны. Но, на мой взгляд, никакие эйнштейны не могут уравновесить будущее всего человечества. Кроме того, я убежден, что теории Эйнштейна со временем окажутся не убедительными, как неубедительными оказались веками действовавшие утверждения о том, что Солнце вращается вокруг Земли, что Земля – плоская, что она покоится на китах, слонах... еще в прошлом веке нас в школе учили, какова солнечная система, а оказалось, что некоторые планеты открылись только теперь, благодаря новым техническим возможностям. Да и Вселенная с каждым годом преподносит новые познавательные сюрпризы. Я бы под сомнение поставил «пространство – время» хотя бы потому, что это придуманные человеком явления для удобства понимания процессов, происходящих во Вселенной. Это как объем, как вес...

Тем более, что обычный часовой механизм рассчитан на показ времени в земных условиях. Он будет работать с таким же успехом и на других планетах, но у них другая продолжительность суток и года, и потому механизм часов следует переналадить на то время, но нам, – землянам, сторонним наблюдателям космических процессов, удобнее измерять время нашими часами, годами..., переводить его в понятные величины, сопоставимые со скоростью звука, света. Причем, люди не могут в земных условиях договориться даже в таком простом вопросе, как общемировое использование Единой Системы Мер и Весов. Так, англичане и американцы упорно держатся за глупые паунды, инчи, фаренгейты, акры, фиты ..., которые совершенно не точны и ныне являются просто абсурдом в измерениях.

Считаю полной глупостью мнения тех ученых, которые, рассуждают, безграмотно о Вселенной, полагают, что время может пойти вспять, если галактики начнут сбегаться. С какого перепугу? Если следовать логике Большого Взрыва, то космические тела, все же, будут разлетаться, а не возвращаться в исходное положение и, благодаря силам притяжения, будут разрушать, поглощать друг друга на уровне не только звездных систем, но и целых Галактик. Что и имеет место уже миллиарды лет. Не минует эта участь и нашу Галактику, нашу солнечную систему. Замечу также, что эти процессы наблюдаются, рассчитываются и потому более менее понятны. Что касается Большого Взрыва, почему он возник, как возникла бесконечная Вселенная ... это Большая Загадка.

Однако, вернусь к человеку и замечу, что своими стараниями он ухудшает генофонд, хотя, при научном подходе к проблеме, этот вопрос решаем. Он по планете неравномерен. Дело в том, что в регионах, где скрещиваются родственные гены, там порода ухудшается и, наоборот, в огромных мегаполисах и при нынешних средствах передвижения, миграции. Происходит смешение разнородных генов, что укрепляет потомство. Это ныне расхожее убеждение среди ученых. Но я их и тут могу поставить в тупик тем, что многие изолированные народы прекрасно выжили (японцы, индейцы и др.) и совсем добить тем, что чистопородные лошади, собаки, рыбы и т.д. именно потому самые, самые, что скрещиваются в пределах своей породы и даже недалеких предков. И пример А.С. Пушкина для меня совершенно не убедителен: он был не красавец, скорее хиляк и не умнее Державина, Ломоносова, Есенина или Маяковского и др. Они просто разные.

Смешение рас ведет к другим явлениям, которые ставят под удар привычные уклад, культуру, мораль, религию, ценности, нацию, что ведет к протиивостоянию групп и народов вплоть до военного кровопролития, не говоря о постоянных политических баталиях, затрагивающих психику каждого человека.

Потому, я не согласен с теми, кто считает, что когда все расы смешаются и притока свежей крови не будет, начнет действовать только медицина – на вырождение.

Я постоянно подчеркиваю, – мы относимся к животным, а они всегда смешивались в пределах своего рода и только их враги, природные катаклизмы и нехватка пищи влияли на популяции.

Кроме того уверен, что с развитием генной инженерии, родители сами будут конструировать себе будущего ребенка (пол, внешние и внутренние данные, наклонности и без генетических недостатков). То есть, человечество само начнет направлять свою эволюцию. Полагаю даже, что женщины не должны вынашивать плод в утробе, и для этого будут созданы соответствующие условия (начиная с искусственного оплодотворения и кончая завершением нервозного, трудного выхаживания ребенка).

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?

Я уже привел немало версий по этому вопросу. Но еще со времен Гиппократа людей интересовало, почему наступает старость и как сохранить молодость. Единого мнения до сих пор нет. Одни считают, что процесс старения генетически запрограммирован (у каждого свой код старения), другие предполагают, что генетически запрограммировано не старение, а тип обмена веществ, третьи, – что нас старят болезни.

Интересно, что все частично правы.

Фантастика вопроса в том, что он решается на клеточном уровне.

Каждый раз, когда клетка делится, то есть происходит акт размножения, все хромосомы клетки копируются с той целью, чтобы в каждой из двух новых клеток, образовавшихся после деления, оказался полный набор генов старой клетки. В процессе такого копирования хромосомы могут повреждаться, воспроизводиться не полностью. В таком случае клетки нового поколения становятся неполноценными. В них накапливаются ошибки, что приводит к преждевременной гибели как самих клеток, так и всего организма.

Природа для более точного копирования предусмотрела на концах хромосом особые защитные колпачки – теломеры (похоже на наконечники на шнурках ботинок и цель та же – предохранить концы хромосомы от «разлохмачивания», укорачивания).

Теломеры и являются своеобразным механизмом биологических часов. С каждым делением клетки они укорачиваются, и когда (образно) теломера истреплется полностью, клетка погибает. То есть, теломеры определяют продолжительность жизни клетки. Отсюда понятно, что если удастся нарастить их концы, то клетка будет жить дольше (и весь организм тоже). В основе биологических часов жизни заложен механизм укорачивания теломер при каждом делении клеток. Они как бы «сгорают», «растворяются» в процессе, уже описанных ранее, биохимических реакций.

Именно теломеры при помощи особого фермента – теломеразы контролируют продолжительность жизни клетки. А это значит, что с помощью теломеразы, способной синтезировать теломеру, можно удлинить жизнь нормальных (здоровых) клеток. Собственно, теломераза выступает в качестве фермента бессмертия, а вернее – продления жизни.

Мало того, можно пойти дальше и заставить часы идти в обратном направлении, то есть, не продлевать старость, не тормозить ее, а омолаживать клетки и организм в целом. Для этого необходимо заставить клетки прекратить деление при помощи антител. То есть, процесс управляем. При его помощи можно «законсервировать» состояние человека на определенном уровне для людей молодого и среднего возраста и освободиться от стареющих клеток, омолаживая их в старшем возрасте. Процесс этот в будущем, полагаю, будет обычным терапевтическим, когда будут отработаны методики омоложения одновременно миллионов клеток. К этому надо привыкнуть даже на уровне просто понимания того, как может измениться жизнь людей. На это уйдет еще немало лет. Кстати, у животных эти процессы аналогичны, так что люди смогут продлевать жизнь своим любимцам.

Но надо помнить и о том, что генов много и каждый из них отвечает за какие-то функции организма. Есть и плохие гены. Необходимо время, чтобы ученые научились управлять ими для

формирования нужных качеств человека. Это уже область морали и не исключено, что в некоторых странах будет встречать противодействие (например, со стороны религии). Но науку не остановить и никакие запреты ей не помешают. А разноголосица была и всегда будет. Это даже полезно для не мгновенного перехода из обычного мира в мир реальной фантастики.

Есть и другой путь к решению проблемы. Еще в 50-е годы русский врач Диллман описал, что он считал стопорящимся внутренним механизмом (или биологическими часами), центр которого находился в части мозга, называющейся гипофиз. Старение организма вызвано нарушением гормонального равновесия. И если удастся это равновесие улучшить, это замедлит и даже обратит вспять процесс старения.

Главную роль играет гормон роста (hGH), который влияет на каждую клеточку нашего организма, и его достаточное количество находится в гипофизе. Цель – заставить гипофиз высвободить этот гормон. С возрастом его количество сокращается, что и ведет к старению. По сути, задача в том, чтобы не вводить гормон дополнительно, а разработать природный способ разблокирования гормона человеческого роста или заставить (стимулировать) его выработку в организме при помощи секретагоги. Ныне стимуляторы производятся и используются, помогая пациентам избавиться от ряда болезней.

Однако замечу, что это метод лечения болезней и за счет этого – продление жизни (старости), но не на особо длительные сроки.

Совсем не скромно кричать об открытии бессмертия (например, Р. Сварчевским), под которым понимаются избавления от вредных привычек. Это просто не тактичная самореклама.

О бессмертии путем заморозки я уже упоминал. Пока тут много скептиса, так как нет достоверных данных о восстановлении функций организма и особенно, – мозга. Кроме того, это не продление жизни, а как бы перенос ее на более поздний период со всеми никуда не исчезнувшими болячками, но с надеждой на то, что в будущем появятся новые эффективные методы борьбы с болезнями и продления жизни.

Но метод ценен и используется для замораживания спермы, зародышей, кожи, роговицы, части яичника, которые после размораживания приживаются, функционируют.

Не могу согласиться с тем «открытием» исследователей из Нью-Йорка, которые гипоталамус (зона мозга, отвечающая за старение) возвели в ранг ключа к вечной молодости (созданию эликсира вечной молодости).

Желание достичь бессмертия проявил российский мультимиллионер Дмитрий Ицков, призвав крупный бизнес поддержать соотвуетствующий проект. Он даже вышел с этим предложением в Конгресс США, где убеждал бизнесменов инвестировать производство тел роботов (аватаров), систем дистанционного управления и интерфейсов «мозг – компьютер, а также систем жизнеобеспечения мозга на базе искусственного тела.

Идея далеко не нова, но это будет не человек, а робот (экзоскелет) с человеческим мозгом. Если так, то какой смысл помещать мозг в некую конструкцию, если уже сейчас компьютер может работать намного лучше, чем человеческий мозг. В США давно идет речь о создании для вооруженных сил неких терминаторов. Вопрос в том, хотим ли мы сохранить человеческий род или наштамповать роботов? Предлагаемая комбинация это продление жизни только мозга, так как все остальное – лишнее. Представьте, что никакие виды пищи не нужны, так как можно ограничиться только некой питательной субстанцией (средой) для мозга, который будет понимать, например, что есть любовь и другие чувства, а тут он лишен секса, естественных запахов, процесса еды и т.д. Привычное размножение неуместно; мозг можно выращивать другими методами... Трагическая краткость жизни, а для многих еще и беспросветная жизнь меняется на новые ощущения, длящиеся бесконечно долго. Ради чего такая жизнь, что и для чего роботы будут производить? И, даже, элементарный вопрос: как защитить мозг от причуд природы, стихий, сотрясений; чьими глазами он будет смотреть, ушами слушать, носом нюхать?

Я не сомневаюсь, что будут созданы очень совершенные роботы, которыми будет пополнена армия, заменены рабочие и служащие, врачи, медсестры и т.д. Они очень будут пригодны для освоения космического пространства, включая поиск планет, пригодных для жизни человека, осваивать планеты солнечной системы. Мало того, они должны быть запрограммированы так, чтобы не подняли бунт против человека и не уничтожили человечество. Голливудский сценарий людям не нужен.

Смертность – это эволюционный навык, приобретенный ради выживания вида.

Можно сколько угодно тешиться мыслью о бессмертии, но это – утопия. Не надо путать долгую здоровую жизнь с бессмертием.

Для человека, наделенного умом, важно что от него достанется потомкам не только в смысле здоровья, но (и это главное), ради чего жил, выживал. Полагаю не только для того, чтобы после земной маеты, душа продолжила проходить новые испытания неизестно где и для чего. Не зря же люди стремятся открыть внеземную жизнь; найти доказательство темной материи и ее роли; научиться общаться с животными и понимать их; понять многие земные и внеземные процессы; создать искусственный разум, который будет в миллиарды раз умнее человека и т.д.

Я уже отметил, что большая проблема – это огромный разброс мнений по любому поводу. Например, я привел мнение Р. Доукинса о том каким он видит человека будущего. А вот американские геронтологи Д. Ольшански, Б. Кейрис, Р. Батлер утверждают обратное, шутливо это можно сказать: наших внучат превратят в лягушат: ниже рост, туловище наклонено вперед, добавится несколько ребер, шея изогнута, увеличится толщина межпозвоночных дисков, кости станут толще, усилится маскулатура, добавятся специальные клапаны в венах, связки и сухожилия будут толще... все это будет привнесено для большей устойчивости, прочности организма, жизнь которого предполагается здоровой и до 200 лет, а внести эти изменения предполагается через 50-100 лет.

Лондонский дантист Стеммер считает, что средний рост человека будущего составит 183-213 см; половые железы и плодовитость мужчин уменьшатся; руки и пальцы будут удлиняться; увеличится число нервных окончаний в конечностях; глаза увеличатся, рот уменьшится; основная коммуникация за счет выражения лица и движения глаз; объем головного мозга уменьшится (думать будут компьютеры); умнее нам стать не дано.

Представляете, выходит человек на трибуну и вместо зычных призывов и жестикулирования руками, начинает корчить рожи и дико вращать глазами, ему отвечают тем же. Но это – через тысячу лет, а пока на клоунаду будем отвечать бурными аплодисментами.

Господа, ученые, вы уж договоритесь между собою, мне хотелось бы прилично выглядеть в то отдаленное время.

КЛОНИРОВАНИЕ

Нет, это я не по второму кругу, а лучшего понимания для. Почти половина американцев еще семь лет тому назад считали, что к 2020 году клонирование человеческих органов будет обычной процедурой.

А что, пережили сочинскую олимпиаду, скоро будет футбольная, а там – ногой подать до года двадцатого и, – вы уже осчастливлены разными клончиками здорового организма. Да, вы еще мечтали, что всю ручную работу будут творить роботы, а вы – туристом в космос махнете. Ну и к продолжительности жизни вам добавят, эдак 50-100 лет. Вы заметили, на какой «шершаво – доступный» язык я перешел?

Желаемому не по пути с действительным. Правда, была овечка Долли, за ней в США на фермах появилось 300 клонов и стоит задача – успокоить нас утверждением, что клонированное мясо безвредно. А чего ему быть вредным, если клон выращен в хороших условиях? Вот – только

каждый пока обходится в 20 000 долларов. Но это пока. Процесс пошел, но до вас не дошел. Дело в том, что у нас пока глобализация, политика с экономикой, мудрое руководство, стремящееся не то чтобы деньжат подкинуть на упомянутые клоноорганы, но и сократить их на поддержание штатных больных.

Как водится, исследования были начаты с клеток, но правительство США их запретило. Это тот случай, когда не надо замахиваться на клонирование животных, убиваемых на мясо, когда можно клонировать само мясо. Тем не менее, науку не остановить запретами и клонирование продолжается. В разных странах начали клонировать мышей, кошек, собак, свиней. Причем, японцы клонировали мышь всего из одной капли крови.

Американцы клонировали сперматозоиды и готовы использовать их для лечения мужского бесплодия.

Южнокорейские ученые клонировали поросенка для транплантации органов человеку. Эмбрионы были подготовлены на основе стволовых клеток.

Американские ученые обнаружили, что искусственное оплодотворение нарушает работу генов, ответственных за обмен веществ и транспорт питательных соединений у мышей. Несмотря на это люди хотят малышей.

Опять же, американские ученые из Питсбурга заявили, что клонировать человека нельзя! Якобы доказано, что получить полноценный клон, то есть здоровый человеческий двойник, невозможно!

Кстати, прежде, чем появилась знаменитая овечка Долли, было сделано 300 пересадок эмбрионов, но все они либо погибли, либо рождались неполноценными. У Долли со временем появились многочисленные болезни, а также признаки раннего старения.

По мнению В. Тарантула, клонированный человек уже к 30 годам может физически превратиться в старика. А по оценке академика РАН Льва Киселева, «эффективность техники клонирования составляет 2-3%, то есть из 200-3 — женщин, которые вынашивают клон, только одна имеет шанс выносить более полноценный эмбрион. Да, господин академик, и к вам примкнувшие, либо вы плохо знаете женщин, либо вы сами превратились в глубокого старика, делающего выводы без экспериментов (это ныне модно). В. Путин не прав, – лучше бы таким ученым идти во власть.

На данном этапе клонирование важно для «запчастей», а что попытки клонирования человека обречены на провал, то это только попытки или мышино-поросячья возня.

Несмотря на запреты, в США семейная пара заказала клонирование своей дочери.

Я верю в клонирование, но убежден, что клон унаследует все, что обычно передается по наследству, в том числе, – болезни. Это пока прихоть родителей – иметь копию своего ребенка. В остальном, особого смысла нет. Не использовать же клон человека на запчасти!

Меня также не убеждает мнение тех, кто считает, что стремление изменить живую природу граничит с желанием стать равным Богу, сотворившему этот мир (Ирина Шлионская).

Ирина, во-первых, люди эту природу уже изменили до неузнаваемости, в том числе, в медицине. Во-вторых, Бог все видит, или вы иного мнения?

В частности, в медицине ныне настала эра СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК. Важная их особенность – в умении превращаться в любые ткани, что открывает перспективы создания принципиально новых подходов к лечению различных заболеваний. Для получения стволовых клеток необходимо иметь эмбрион. Эта процедура, как и клонирование, натолкнулась, на первых порах, на упомянутое посягательство на «святость жизни». Но процесс пошел. Я считаю, что спасение человека – свято и потому ратую за широкое применение стволовых клеток, главное преимущество которых, – приживаемость при отсутствии отторжения. Кроме того, из них формируются все 260 типов тканей, из которых формируется человеческий организм. Я не привожу в этой книге рекомендации по большому числу болезней, так как считаю, что их лечение в «руках» стволовых клеток. Большого успеха добились японцы, англичане, бельгийцы, тайваньцы и др.

Эти клетки восстанавливают кости, разрушают опухоли, наращивают грудь, восстанавливают мышцы, формируют сосуды, способствуют восстановиться после инсульта, производят нейроны, помогают при кожных заболеваниях, спасают от хронической боли, помогают в лечении внутренних органов, спасает от ампутации, используются при лечении Паркинсона, защищают организм от побочных эффектов химиотерапии и генетических расстройств, поддерживают баланс в крови, применяются для лечения почек, а в Израиле даже вырастили почку, останавливают рассеянный склероз, из них могут вырасти зубы, лечат сердце и т.д.

Ныне стволовые клетки на конвейре и источников их получения множество: из яичек взрослых мужчин и половых желез, из грудного молока, из животных, из тканей человеческого тела, из периферической и менструальной крови, эмбрионов, клонов, даже из умершего человека; их выращивают в лабораториях, печатают на принтере...

В Британии открыт первый в мире банк стволовых клеток. США «проснулись» и одобрили 13 новых линий человеческих эмбриональных стволовых клеток; губернатор Нью-Джерси подписал билль о создании института по исследованию стволовых клеток (первое в стране научное учреждение по проблеме); культивированием стволовых клеток занимаются астронавты. В Колорадо разрабатывается клеточный биореактор для отправки на МКС. Японцам удалось вывести здоровый живой организм с помощью стволовых клеток. Обнаружено, что у СК есть память той ткани, из которой клетки получены.

Появился и новый вид мошенничества: незаконно полученные клетки использовались для лечения пациентов (Венгрия).

В этой части хочу пожелать России создать соответствующие институты, лаборатории и лечить больных со всего мира.

Следует иметь в виду, что медицина будущего – не таблеточно-инъекционная, а генная инженерия и НАНОТЕХНОЛОГИИ, способные изменить жизнь человека. Они позволяют манипулировать материей на атомарном и молекулярном уровне, позволяют создать хирургический скальпель размером в несколько атомов, который проникнет в организм и вырежет поврежденные ткани. Мало того, можно нанороботов оставить в организме для регенерации отмирающих клеток, приостанавливая процесс старения. Благодаря нанороботам возможно не только лечить все болезни, но и отпадает необходимость в диагностических манипуляциях, просвечивании органов; медицинские лаборатории нынешнего образца, окажутся не нужными. Томографы, сканеры, электронные микроскопы, пробирки с кровью, уйдут в прошлое. Все анализы будут делаться в считанные секунды, – нано клетки проникают в организм и проводят анализ на месте; определяют аномальные клетки за несколько лет до образования злокачественной опухоли. Никакой маммограф не в состоянии зафиксировать узелки меньше 0,1 мм, а для наноробота это не проблема. Он это делает на молекулярном уровне. Технология позволяет делать инъекцию прямо в больную клетку. Это возможно делать при помощи устройства типа комариного хоботка-жала или в виде таблетки запустить миллионы наноустройств, которые сами найдут и обезвредят больные клетки. Ученые уже придумали за счет чего будут передвигаться эти микроустройства. Например, французы предложили принцип сперматозоида.

Американские ученые предлагают «роботехническую кровь», на замену естественной, что освободит организм от инфекции, очистит сосуды, укрепит артерии, восстановит варикозные вены, заставит забыть об инсультах и инфарктах.

Нановолокнистые сферы способны выращивать здоровые клетки на замену уничтоженным больным. Роботы могут передвигаться и как микропауки и залечивать поврежденные зоны.

Нанонос определит по дыханию болезнь.

Так как нано – заменит таблетки, то фармацевтическая индустрия быстро сориентировалась и делает ставки на эту технологию, тем более, что с ее помощью можно точечно поставлять лекарства к больным клеткам.

Но это их проблемы. Я считаю, что в лекарствах вряд ли будет необходимость. Все вопросы обнаружения, уничтожения больных клеток и производство, внедрение здоровых будет техническим. На первых порах будут риски, ошибки, но слишком заманчиво усвоить технологию возможно быстро. Особо это возможно делать на онкобольных.

Россия, имея уже 6 нанозаводов, просто обязана стать мировым лидером в этой сфере, тем более, что нанобудущее касается не только здравоохранения, но и техники.

Упомянутые методы гораздо выгоднее, чем гнать нефть и газ за рубеж, да еще и с постоянными международными конфликтами. А тут – благое дело – здоровье людей, численность которых еще вырастет на миллиарды и больных прирастет, соответственно.

ГЕННАЯ ТЕРАПИЯ

С тех пор, как человек стал самостоятельным биологическим видом, прошло 5 миллионов лет, и за это время наш ДНК изменился лишь на 2 %. Но нынешние технологии позволяют внести в него радикальные изменения, позволяя конструировать новые формы живых существ. Пока это встречает сопротивление тех, кто беспокоится о неприкосновенности нашей индивидуальности и тебует разработки соответствующих законов, а также страхования для избежаеия дискриминации по наследственному признаку. Полагаю, что это будет преодолено и уже сегодня идет интенсивное наступление на нашу индивидуальность и торговля нашими данными.

К большому прорыву в науке приведет расшифровка миллиардов нейронов – нервных клеток головного мозга. Что уже ведет к началу создания искусственного интеллекта, размещаемого в любой структуре (форме), отличной от человеческого тела.

Также существует проект «Геном человека» в котором занято более тысячи специалистов из 16 ведущих лабораторий 6 стран мира и масса частных конкурентов, расшифровывающих ДНК. Работа важна с точки зрения сравнения в специальном устройстве анализа ДНК пациента с ДНК здорового человека. И уже есть успехи на этом поприще. То есть, важно знать общее состояние и предрасположенности организма. За этим следует генная терапия, направленная на исправление генной структуры или замену отдельных генов. Смысл в том, что это позволяет, не меняя поврежденный орган, обновить его клеточный состав, например, за счет упомянутых стволовых клеток. Донорскими становятся не органы, а клетки, которые еще и заменяют вакцины.

Многие пациенты и врачи в буквальном смысле понимают, что определенные лекарства созданы для определенных болезней и даже не задумываются, почему кому-то они помогают, а кому-то даже вредны. Более продвинутые объясняют это индивидуальными различиями, которые каждый тоже понимает по своему и продолжает «лечить» всех одними и теми же лекарствами. А знаете ли вы, что существует такая отрасль знаний, как фармакогеномика, которая как раз и учитывает генетические особенности каждого конкретного человека, определяет восприимчивость определенных лекарств и позволяет индуализировать лечение на научной основе. Полагаю, многих из вас она пока обходит стороной, и вы зависимы только от вашего лечащего врача – его знаний, опыта, совести. К сожалению, о каких индивидуальных особенностях можно говорить, когда многие врачи даже диагноз не моргут поставить или умышленно его придумывают. Но придет же время, когда качество и ответственность врачей сольются с генными технологиями диагноза и индивидуализацией лечения пациентов (или профилактики болезней). Отношение человека к тому или иному лекарству покажет структура ДНК.

Я, как вы заметили, все еще употребляю слово «лекарство». Это лишь потому, что понадобятся годы на переходный процесс избавления от лекарств, как из-за отставания подготовки кадров так и нежелания фармацевтического монстра сдавать свои позиции по производству лекарств. Клеточный уровень лечения не требует никаких лекарств, и к этой мысли пора привыкать уже не как к сказке, фантазии, а принять ее как уже сущеествующее действо.

Хочу также подчеркнуть, что на Западе многие маются вопросами дискриминации на основе генетической информации. В этих целях правительсту рекомендую создание законов, подобных преследованиям по расовому, национальному признаку или заболеваемости, типа СПИДа. Не буду описывать многие генетические тонкости, а лишь подчеркну некоторые их особенности и возможности. Замечу, что совершенных людей нет и в человеческом организме происходит около 3 миллионов мутаций, в том числе, у здоровых людей, у которых минимум 400 дефектных генов, в том числе, провоцирующих развитие опасных заболеваний.

Я уже упоминал о некоторых причинах мутаций. В основном, это стрессы, влияние других генов, факторы окружающей среды (их бесконечное количество). Причем, разные организмы в одной и той же среде, мутируют по-разному. Потому в мире нет ничего одинакового. Полная расшифровка генома пока дорога и находится на уровне нескольких десятков тысяч долларов. Полагаю, что в ближайшие годы эта процедура станет обычной дешевой и массовой, на уровне терапии, позволяющей редактировать генетический код, мутации, определяющие ход болезней, бороться с вирусами, влиять на механизм отмирания опухолей, воздействовать в нужном направлении на гормон (роста) и все то, что люди называют судьбой (то есть, на то, что записано в генах). Избавление от болезней замедлит стареение, а воздействие на теломеры может позволить продлить жизнь лет на 30. Влияние на ген долголетия позволит еще прибавить годы к жизни. К сожалению, пока мало что известно о «генетическом мусоре», которого 95% и в котором накоплена информация эволюции человека. Генетическая диагностика уже помогла отобрать здоровые яйцеклетки и родить сотни здоровых детей. Но подобное может привести к генетической сортировке людей, похищению чужой личности. И тут надо пока быть осторожными. Дело в том, что одно дело – выведение породы, расы, о которой мечтал, например, Гитлер и другое – Петр I, пытавшийся свести в одно место высоких, сильных, крепких людей для выращивания соответствующего потомства. Если генетический взлом преследует цели здоровья, то это дело нужное, а если взлом базы ДНК имеет целью похищение персональных данных для жульнических действий, то это должно жестко преследоваться по закону.

Хотя, тут может случиться нечто подобное с изобретением атомного, ядерного оружия, как следствия работ над якобы мирным атомом.

Так как существует ген продолжительности жизни, то некоторые ученые из Британии предлагают его просто удалить, чтобы он не мешал жить. Но я хочу настоятельно предупредить, что в организме все взаимосвязано и взаимозависимо и это имеет место на клеточном уровне, потому надо провести массу опытов, прежде чем идти на подобную «ампутацию». Мало того, ученые из Калифорнии обнаружили, что клетки издают акустические волны и пока не ясно, о чем они «переговариваются». Пока лишь ясно (и это важно для диагностики), что голоса здоровых и больных клеток звучат по разному. Напомню, что раньше полагали, что рыбы молчали и даже родилась соответствующая поговорка. Ныне известно, что водные обитатели прекрасно общаются при помощи звука и др. методов, что даже растения реагируют по разному на разную музыку.

Однако, то, что израильские ученые обнаружили свидетельства наличия у человека души и, что занятия каббалой, эзотерическими учениями или греческой философией задействуют в мозге «аппарат веры», активизирующий мозговую деятельность и блокирующий развитие болезней, я могу назвать лишь религиозными ухищрениями.

Нет души, нет аппарата веры, нет гена веры, а есть психо-биологическая реакция воздействия внешней среды (в данном случае, – религии), ведущая к вере во что-то.

Замечу также, что на генном уровне будет немало открытий, и потому следует совершенствовать законодательство, защищающее авторские права в этой области. Тем более, что обнаружено немало таинственных иммунных клеток, около сотни опасных генов, ответственных за определенные болезни, загадочная хромосома «генетического Адама» у которого не обнаружены предки и потомки; новые гормоны долголетия; бактерии против бактерий; возможности генетического влияния на вирус долголетия и программирования клеток; управления обменом веществ;

талепатия и чтение мыслей на расстоянии... особо отмечу, что на генном уровне можно понять механизм эволюции живой материи. В частности, 42 ученых из 11 лабораторий мира нашли «родственные» связи человека и рыбы и открыли 961 неизвестный ранее человеческий ген.

Французские ученые обнаружили, что человек состоит из звездной пыли и базовых элементов, возникших в ходе периодов образования Вселенной. Это мельчайшие силикатные частицы, включающие оксид кремния с примесями железа, никеля и др. металлов, а также серы. Десятая часть приходится на водород, остальное в организме – кислород, углерод, азот, кальций, фосфат, цинк, медь, следы никеля, кобальта, свинца, молибдена. Но считаю не корректным вывод ученых о том, что это косвенно подтверждает библейскую версию создания Богом тела человека из праха земли.

Как бы то ни было, кубинцы установили рекорд в лечении с помощью клеточных технологий (испробовали их на нескольких тысячах пациентов).

А что касается похожести ДНК тел Вселенной и всего земного, то иного и быть не могло. Я это отметил своей книгой «Россия – лучший эволюционный ДНК Вселенной», имея в виду, что Россия, ее народ (нация) и государственность, как никакое другое государство, претерпели всевозможные мутации, выжили, отбились, освободились от множества паразитов и на политическом поприще, продолжают с ними борьбу, пытаясь оздоровить человечество морально, культурно, психологически и иными доступными методами.

В здавоохранении я считаю не здоровыми тех, кто думает как отрезать «лишнее» или добавить к организму что-нибудь новое. Задача – сохранить каждый орган и организм в целом, здоровым. Но, коль это не удалось, то заменить его. И, повторяюсь, уже по сути создана новая жизнь (изобретена искусственная кровь, напечатана тазобедренная кость, вырастили легкие, нарастили мышцы, создали кожу, костный мозг, сердце, отращиваются части тела, клетки мозга, выращиваются любые кости, мочеиспускательный канал, кровеносные сосуды, почки, печень, желудок, сухожилия, челюсти, спинной мозг и т.д.). По сути, органы могут существовать без тела или может быть быть собран новый организм. Научились пересаживать органы и лица. Ведутся работы по созданию одежды, которая лечит, защищает от бактерий, токсинов и паразитов, от ударов.

Естественно, продолжаются работы по созданию генетически сконструированной пищи (в том числе, для скота) будущего.

РОБОТЫ и КИБОРГИ

Я о них неоднократно упоминал. Они уже помогают врачам в обслуживании пациентов, проведении операций, обследовании пациентов, участвуют в дежурствах... их преимущество в том, что они ничего не забывают. Отдельное направление – роботизированные протезы. На микроуровне – это роботы типа нано. Не за горами создание киборгов и нейрокомпьютеров.

Особые разработки ведутся в части создания суперроботов-космонавтов. Это должен быть мыслящий самолет, вездеход, человекоподобное существо, либо иная конструция – трансформер, способная передвигаться любыми способами, в зависимости от среды, и принимать различные формы. Полагаю, что в этой части ведется немало секретных разработок, так как это представляет особый интерес военных и спецслужб.

Я тут хочу опять напомнить о предлагаемой мною научно-практической фантастике, как новому жанру.

Дело в том, что за свою историю Земля пережила, как минимум пять катаклизмов с почти полной гибелью всего живого. Нельзя исключать то, что это может случиться в очередной раз. Я упоминал, что во Вселенной творится полный хаос. Не исключено, что какое-нибудь огромное тело столкнется с Землей или повлияет на ее важные для жизни организмов процессы. Через 5 лет нам якобы угрожает «мать» Тунгузского метеорита.

Возможна смена магнитных полей Земли и 2 500 спутников, а также миллионы частиц мусора упадут на Землю. Магнитное поле может ослабеть и изменится магнитная защита из-за меняющихся процессов в недрах нашей планеты. Магнитные бури Солнца могут быть смертельными при очередном периоде его активизации и поворота выбросов в сторону Земли. Солнце, Луна и др. планеты периодически оказываются в таком взаимовлиянии, когда интенсифицируется работа лавы и движение земных плит, что ведет к возникновению новых земных и водных пространств, мутации живых организмов, появлению новых видов живого и бактерий, при вымирании многих их видов. Вероятно не случайны ныне массовые выбросы и гибель китов, тысяч птиц и др. животных, предположительно только за счет изменения магнитных силовых линий, следовательно, – нарушения ориентации.

Смена полюсов на Земле происходит примерно каждых 750 000 лет, а повторы магнитной защиты – раз в 50 000 лет, и это сопровождается катастрофой. Предполагается, что подобное было на Марсе, и что через тысячелетия там жизнь может восстановиться. Нынешняя катастрофа на Земле может (но не обязательно) случиться в текущем пятидесятилетии (в любое время). техника уже на это реагирует, и навигационное оборудование выходит из строя (аналогично со связью, интернетом, защитой электростанций и др.).

Астрологи и разного рода «специалисты»-предсказатели постоянно запугивают нас наступлением Конца Света. Собственно и без этого люди мечтали о межпланетных полетах, поисках иной разумной жизни, налаживанию контактов с другими цивилизациями. Со времен СССР пытались и пытаются послать информацию во Вселенную и получить ее оттуда.

Ныне стали усиленно искать планеты с условиями подобными земным, а также задумываться о способах визита на эти планеты. Современная техника позволила обнаружить немало, предположительно, подходящих для жизни планет. Но продолжаются и «пугалки», нагнетание наступающей опасности не только жизни на Земле, но и самой Земле, а возможно, и солнечной системы. Так, американские, скажем, предсказатели, пугают тем, что некая электронная звезда нашей Галактики, имея сверхогромную массу и мощнейшее излучение, движется в сторону нашей Земли, сметая все на своем пути. У нас якобы осталось 75 лет, за которые надо построить корабль для отправки небольшой части землян на другую планету, чтобы там возродить популяцию людей. Авторы идеи вроде грамотно и правдоподобно рассуждают о том, что надо срочно избрать вид энергии, за счет которой корабль отправится к другой планете. Якобы во Флориде создается город, где будут строить спасительную ракету «Орион». Ракета (внимание) 24 км длиной и 3 км в диаметре, рассчитана на 200 000 чел.! Строить ее призывают всем миром, собирать на орбите, а стартовать и разгоняться она будет за счет серий ядерных взрывов, повторяющихся каждые 3 секунды. Скорость предполагается приближающейся к световой. Предусматривается обеспечение гравитации и вообще всего необходимого для жизни на 100 лет (именно столько уйдет на перелет). Но проблема в том, что из наших миллиардов надо отобрать этих 200 000 чел., а остальные, при этом знают, что обречены на гибель... многие могут покончить с собой, не дожидаясь всеобщей гибели.

Естественно и то, что ракета отправится в настоящий полет без апробации...

Далее, чисто американский подход в том, что на корабле будут возникать группы, разногласия, стычки и нужна армия для их усмирения.

Не исключается и тайное строительство кораблей богатыми людьми для личного спасения.

Многое еще чего предлагается сделать для этого полета, и я не повторяю всю дискуссию и затеял этот сюжет лишь для того, чтобы подчеркнуть абсолютную слабость подобных фантазий и охладить авторов подобных мыслей тем, что о таких полетах следует забыть на добрую сотню лет. Причины просты: пока нет реальных движителей для таких путешествий; люди не приспособлены для них и, даже не реально их посылать на Марс, куда при нынешних скоростях уйдет около двух лет в один конец и не реален их возврат.

Отправка 200 000 человек – это сразу же посыл их на верную гибель, так какой смысл затевать даже разговор об этом. Слабым местом является невозможность достижения световых

скоростей и переноса людьми нагрузок. Даже при благоприятном исходе (чудо), никто из улетевших к другой планете не доберется, они просто все умрут по возрасту. Значит, надежда на рожденных и выросших во время полета, которым надо еще и передать соответствующие знания и умения, накопленные землянами. Да и неизвестно, какими они родятся и родятся ли? Не надо забывать и о необходимости торможения ракеты и выводе ее на орбиту новой планеты, с которой должны совершаться разведполеты на планету. А что, если планета окажется, все же, не очень пригодной для возобновления популяции землян?

По этой причине рекомендуется, в познавательных целях, на другие планеты посылать космических роботов для освоения и благоустройства условий для жизни людей, и рационально отправить замороженные эмбрионы и капсулы для их вынашивания. На роботов возложатся обязанности нянь, кормильцев и воспитателей. Другого пути переселения пока нет.

Телепартация тоже пока не реальна.

ЛЮДИ–ЗОМБИ

Это ныне немалая проблема. Раньше зомбированием занимались секретные службы, а сегодня программирование человеческой психики занимаются разные религиозные организации. Таких немало и в России, что во многие семьи принесло много несчастий. Есть и другое преступное направление – это интернет обработка молодых людей с целью доведения их до самоубийства.

СУДЬБА И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Обыватель обычно увязывает эти два понятия. Это потому, что куда ни глянь, всюду проглядывает какой-то смысл. Семья, жилище, образ жизни, религия, власть и мы... все, независимо от имущественного, властного и иного положения, мы зависим от тех или иных обстоятельств. Это нас объединяет и разъединяет. Но это внешняя сторона вопроса, в которой мы, все, что с нами происходит, относим к судьбе, подразумевая, что так на роду написано, ничего изменить нельзя, родился «в рубашке», чему бывать, того не миновать...

А тут еще всякие шарлатаны, ясновидцы, астрологи на все лады подвякивают о зависимости вашей жизни от звезд, имени, цифр судьбы и т.д.

В жизни происходят и странные события, которые наука пока не может объяснить. Возможно, это некие совпадения. Я их отношу к особенностям психики, которая может работать индивидуально особенным образом, ища и указывая путь в казалось бы нерешаемых ситуациях. Не зря же мы наделены многими генами, хранящими память поколений и на подсознательном уровне проявляющих себя. Возможна доля телепатии.

Но настоящая судьба о здоровье, болезнях и всем, что передается в той или иной мере по наследству, записана в наших генах, ДНК. И по ним можно предсказать судьбу, то есть, вероятные варианты событий в вашей жизни.

СЧАСТЬЕ

Это психоэмоциональное проявление чувств. Счастье или несчастье у каждого человека строго индивидуально в силу нашей неодинаковости во всем, в том числе, в восприятии действительности. Но есть многие общие о ней представления, например, в отношении к семье, образу жизни, религии, деньгам, желанию стать частью чего-то большого и т. п. И есть две копии

гена счастья (по одному от каждого родителя). То есть, что-то частично уже заложено в генах и в силу взаимосвязей является также частью судьбы. Счастьем можно заразить окружающих, увеличивая их психологические возможности на свое счастье.

Однако, гена несчастья не существует, но есть «молекула несчастья», которую мы подпитываем стрессами и депрессией.

Общий вывод таков, что судьбу и счастье мы в большей мере «куем» сами в сложнейшем противостоянии со средой. Кстати, в основном, терпим поражение.

КОМА, ОТДЕЛЕНИЕ ОТ ТЕЛА

Буду краток и хочу обратить внимание на то, что кома – это не смерть, что в состоянии комы мозг продолжает работать и понимать все, что ему говорят. Так как это положение пограничное между жизнью и смертью, то я настаиваю на том, что врачи обязаны пускать в реанимацию родственников и друзей. Доброе слово, ласка ребенка, рассказ о делах, о радостных событиях и даже призывы типа очнись, пора заняться тем-то, могут оказаться решающими и вывести человека из комы.

Что касается света в конце тоннеля, то это можно пояснить притоком в мозг серотонина – нейротрансмиттера, регулирующего настроение, обрабатывающего звуковую и зрительную информацию, воображение, восприятие (ощущение) своего тела; отображение прочитанного и услышанного ранее о данной проблеме, доходящее до реального прочувствования ситуаций. Подобное может происходить в состоянии опьянения или воздействия наркотиков. Подсознательно это может происходить за счет прошлой информации, записанной в пробудившихся генах, прибегающих к защитным галлюцинациям.

Исследования в этой области продолжаются и пока остаются недоказательными. Реально можно будеть говорить о том, что сознание покидало тело, когда пациент опишет изображения (действо), которых не видел до комы.

Замечу также, что всякие фантазии рассказывает лишь каждый десятый, прошедший клиническую смерть.

Аналогично можно говорить о случаях под общим названием: мы помним то, чего не было.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В нашем пестром мире невозможно быстро и полностью перейти на описанные методы медицины будущего. Собственно, в этом нет необходимости хотя бы потому, что существует немало эффективных и безопасных методов лечения.

Например, массаж, разновидностей которого множество, в том числе,нормализующий энергетические поля.

Другое направление – гомеопатия – это целая отрасль особой медицины, которой уже сотни лет. Но западники настолько привыкли к таблеткам и инъекциям, что часто оценка этого направления оценивается снисходительно: гомеопатия и медицина совместимы. Что можно понять как непризнание гомеопатии медициной. Стоит напомнить, что многочисленные эпидемии холеры в 19 веке, лечившиеся обычными для того времени способамии, давали результат только 50%, а гомеопатия способствовала выздоровлению до 90%.

Для успешного использования гомеопатии, необходимо долго учиться, чтобы познать ее тонкости. Это потому, что сырьем для лекарства может служить почти все: растения, минералы, вещества животного происхождения, синтетические вещества...

Сегодня известно несколько тысяч лекарств. И, – это просто поразительно, – для ведения гомеопатической практики медицинское образование не является обязательным (в России требу-

ется высшее медицинское образование, плюс прохождение спецкурсов). Отрадно, что в России переведены на русский язык многие классические книги по гомеопатии и само направление развивается. Во Франции 80% семей предпочитают именно эту медицину.

Замечу, что в аптеках продается множество средств на основе растительных компонентов (полезные добавки и собственно лекарства). Но не следует их путать с гомеопатическими, которые, как я уже отметил, имеют множественное число компонентов.

Одна из старейших на планете – тибетская медицина, одна из ее методик «тибетские пульсации».

О китайской медицине я упоминал. В ее основе: гомеопатия, травы, акупунктура, банки, массажи. Замечу, что надо очень хорошо знать природные препараты, те и как некоторые из них, при длительном употреблении могут давать побочные эффекты. Однако, западная медициболее чем опасна. Запад использует химические методы лечения. В то же время, китайская медицина частично сдает свои позиции. Так, если 100 лет назад в Китае насчитывалось 800 000 практиков, то ныне их стало 200000. Проблема в медленном действии в случае серьезных проблем и цены высоки, что для рядовых китайцев весьма существенно. Другая проблема – старение и о прблеме долголетия можно только мечтать.

Чисто поверхностно, нетрудно заметить, что западная кажется проще: глотнул таблетку, быстро полегчало. А в кармане или сумочке – запас. Китайская – это производство, это большая сумка пакетов на курс, это приготовление лекарства на дому.

Существует огромное число других способов лечения: арт – терапия, гипноз, медитация, пища, народные средства и т.д. (по всем есть немало литературы).

Выбирать вам. Я ВАМ ОТ ДУШИ ЖЕЛАЮ ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ, ДОЛГОЙ БЛАГОПОЛУЧНОЙ ЖИЗНИ и, надеюсь, что мой труд этому поможет!

ПРИМЕЧАНИЕ.

Мною в 1984 г., впервые в мире, разработаны и изданы «Временные рекомендации по определению экономической эффективности социологических и физиологических исследований в рыбном хозяйстве».

(Минрыбхоз СССР, ЦНОТУПРХ , Западный филиал, Рига – 1984, – 62 с.).

Рекомендации можно адаптировать применительно к педагогике, психологии, социологии, физиологии, медицине... что позволит ученым реально участвовать во внедрении своих рекомендаций и получать долю вознаграждения от полученного экономического эффекта.

Для этого, на предприятии создается специальная комиссия, которая принимает научные рекомендации к внедрению, контролирует ход внедрения и подписывает акт о внедрении и полученном экономическом эффекте, который является основанием для выделения денежных средств исследователям.

Например, разработки (планы социального развития коллективов предприятий, объединений Западного бассейна: Литва, Латвия, Эстония, Калининградская и Ленинградская области), выполненные руководимыми мною научными сотрудниками, только за два года дали экономический эффект (подтвержденный актами о внедрении) более двух миллионов долларов.

Содержание

Начало. 3
Мировая медицина. 5
Обобщенная цена вопроса 8
Американская медицина, ошибки и ошибочки. 8
Компенсация за ошибки 20
Доверяй, но проверяй 22
Таблеткомания и подсадка на медикаменты. 23
Аферисты и воры 33
Войны фармацевтов 37
Цена здоровья 37
Программа medicare 47
Медикейд. Obamacare. 49
Запад и восток 53
Мутация. 56
Доверчивость и боязнь 57
Околонаучное мошенничество. 58
Коррупция 60
Нехватка медперсонала 64
Медсестры. 65
Роботы 67
Удручающая статистика 69
Продолжительность жизни 70
Опять о скорой помощи 71
Война вирусов со всем живым или ренесанс паразитов 72
Эпидемии, загадочные заболевания, странные синдромы 79
Невидимки наступают 84
Безмолвные убийцы 89
Засада или передовой край схватки 92
Жуткая статистика 111
Здравоохранение в россии. 114
Юмор 134
Чудеса медицины 139
Калейдоскоп болезней.
Старики и долгожительство 151
Калейдоскоп рекомендаций по продлению жизни 152
Мифы, загадки, заблуждения 208
Самодиагноз 213
Китайская медицина 233

Спорт и медицина 238
Рак 244
Вредные привычки.
Курение 269
Наркомания 276
Алкоголизм 279
Паутина дьявола 290
Юмор 290
Питание и напитки 291
Пищевой калейдоскоп 301
Мед и другие продукты пчеловодства. 332
Рыба, рыбий жир, икра. 335
Слюна 341
Психофакторы и здоровье 342
Реальная научная фантастика или медицина будущего. 361
Откуда и куда путь держите? 362
Почему мы стареем? 364
Клонирование 366
Генная терапия 369
Роботы и киборги 371
Люди–зомби 373
Судьба и обстоятельства 373
Счастье 373
Кома, отделение от тела 374
Альтернативная медицина 374
Примечание. 375

Серия
ПРОТИВОСТОЯНИЕ
Книга 8

ВЕЛЬГАН Василий Данилович,

кандидат педагогических наук,
доктор психологических наук,
автор нового направления в науке
«Социальная психология управления».

Бывший руководитель подготовкой,
переподготовкой, распределением,
повышением квалификации кадров всех уровней
для флота рыбной промышленности Западного
бассейна-работник Центрального аппарата Главка.

Член ряда ученых и научных советов, автор более
сотни публикаций.

Василий Данилович Вельган спас от списания
уникальные, самые большие и красивейшие барки
«Крузенштерн» и «Седов», являющиеся ныне
своеобразной визитной карточкой мира РФ.

Более подробно об авторе и его творчестве можно
прочитать на сайте **www.velvasdan-avtor.ru**

Дизайн-студия «РОД»
www.studioROD.ru