

## Алгоритм здоровья

### Что такое здоровье?

Что это такое — здоровье? Состояние организма, когда нет болезни? Интервал времени между болезнями? Чисто качественное понятие границ “нормы”: нормальная температура, нормальное число эритроцитов, нормальное кровяное давление, нормальная кислотность желудочного сока, нормальная электрокардиограмма?

Нет, определения здоровья только как комплекса нормальных показателей явно недостаточно. Научный подход к понятию здоровья должен быть количественным. “Количество здоровья” — вот что нужно.

Количество здоровья можно определить как систему “резервных мощностей” основных функциональных систем. В свою очередь, эти резервные мощности следует выразить через “коэффициент резерва” как максимальное количество функции, соотнесенное к ее нормальному уровню покоя.

Само по себе здоровье не делает человека счастливым. Воспринимается привычным. Зато когда подступают болезни, все остальное сразу отходит в сторону.

Но не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти вам жизнь, вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше, чтобы жить надежно, учитесь полагаться на себя. Одна медицина не может сделать человека здоровым.

К сожалению, вопрос здоровья как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

Величина любых усилий определяется мотивами, мотивы — значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения.

**Пример.** *После 40 лет меня стали донимать боли в позвоночнике. Чтобы с ними бороться, я разработал свою систему гимнастики, потом добавил к ней бег трусцой. Операции и физкультура позволяли поддерживать отличную форму с урежением пульса — сначала до 60, а потом и до 50 ударов в минуту.*

*Развилась слабость синусового узла, затем перешла в блокаду сердца с частотой пульса 35–40. Вшил стимулятор. Облегчение почувствовал сразу, а через две недели полностью восстановил тренировки. Через восемь лет вшил двухкамерный стимулятор, который сразу прибавил сил. Однако скоро я почувствовал наступление старости. Хотя гимнастику и бег не оставлял, нарасталла слабость, и я решил бороться. Этот эксперимент продолжается и сейчас. Каждый день отдаю три часа физкультуре с гантелями и бегу...*

*Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому — тренировкой. Потому что здоровье — это резервные мощности органов, всей нашей физиологии. Эти мощности не лекарствами добываются, а упражнениями, нагрузками. И — работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению. Внешние условия, бедность, стрессы я бы поставил на второе место.*

Тренировка резервов должна быть разумной, постепенной, упорной.

Прибавлять ежедневно 3–5% от достигнутого в беге, ходьбе, загорании и т.д.

**Самый простой и обобщенный показатель здоровья — это показатель веса, пожалуй, даже не сам вес, а толщина складки жира на задней поверхности плеча, отступая кверху от локтевого сустава на 10–15 см. В норме должен быть сантиметр.**

### **Соблюдение режима ограничений и нагрузок**

1. Еда с минимумом жиров. Не менее 300 г овощей и фруктов ежедневно. Следите за весом (рост минус 100).
2. Физкультура. Уделяйте гимнастике хотя бы 20–30 минут в день (это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2–5 кг). Ходьба (хотя бы на работу — километр туда и километр обратно).
3. Управление психикой: “учитесь властвовать собой”.
  - Каждый человек должен примерно знать “крепость” своего здоровья: кровяное давление, частоту пульса, содержание гемоглобина, сахара и холестерина в крови, степень одышки при нагрузках, состояние желудка и кишечника, печени и почек, а также коронарных сосудов. Следует знать и состояние нервной системы: бывают ли головные боли, головокружения.
  - Не преувеличивайте значение прошлых болезней: по прошествии лет организм уже все компенсировал. Но знать о них нужно.
  - При малейшем недомогании не стоит бежать в поликлинику. Понаблюдайте за собой 5–7 дней.
  - Если вы простыли, можно принять 1–2 таблетки аспирина, он еще никому не навредил. Иммунная система, механизмы компенсации обязательно сработают. Нужно им дать немного времени.

**Имейте в виду, что большинство легких болезней проходят сами, докторские средства лишь сопутствуют естественному выздоровлению.**

*Если заболели, полезны:*

- голод;
- физкультура, но соблюдать постепенность, не перетренироваться.

**Помните! Чтобы быть здоровым, нужна сила характера!**

## Почему мы болеем?

Зачем говорить о болезнях? Но если бы не было болезней, кто бы вообще думал о здоровье? Понятия болезни и здоровья тесно связаны друг с другом. Кажется, что они противоположны: крепче здоровье — мало болезни, и наоборот.

Человек обречен болеть, вопрос лишь в том — сколько и можно ли облегчить болезнь.

Условием хорошего здоровья являются “резервы мощности” сердца, легких, печени, всех органов и систем. Но человека всегда интересует, почему же он заболел? Что послужило тому причиной?

### Причины болезней

*Их можно разделить на внутренние и внешние. К первым относятся врожденные дефекты разных органов, гамма вредных привычек (причем не только курение, алкоголизм, наркомания, но еще переедание и лень), ко вторым — проникновение в организм всякого рода инфекций, травмы и отравления.*

В большинстве болезней виноваты не природа, общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, иногда и от неразумности.

Думаю, что **главная причина болезней — неправильный образ жизни.**

**Неправильное поведение людей** — наиболее частая причина их болезней. Поведение — это поступки, психика.

**Неправильное питание.** У пищеварительного тракта два главных врага: чересчур обработанная пища; длительное психическое напряжение с неприятными эмоциями, особенно при избыточном питании сильно обработанной пищей.

**Неполноценное питание,** не обеспечивающее клетки всем необходимым, является источником многих болезней, плохо сказывается на картине крови и снижает общую сопротивляемость организма.

Частой причиной болезней является **инфекция.**

**Повышение температуры активизирует защитные силы организма.**

*Влияние недостаточности иммунитета на организм очень велико.*

**Инфекция.** Микробов много, и ничем от них не защититься. Проблему защиты от инфекции нельзя решить рациональным питанием, физкультурой и даже закаливанием. Появляются новые имена вирусов (гриппозных).

Влияние **психики** на здоровье. **Стрессы и эмоции** — причина разных болезней. Причем сейчас возросло значение нервного фактора в болезнях.

Последствия прогресса связаны с неблагоприятными изменениями поведения людей — *физической детренированностью и перееданием.*

**Повышение кровяного давления** в моменты психического перенапряжения. Результатом психического напряжения могут быть: спазматическое сокращение стенок желудка, повышение кислотности желудочного сока и язва желудка, гипертония.

**Нормальное насыщение кислородом артериальной и венозной крови** — 4 литра в минуту в покое (но может быть 20 литров в минуту при нагрузке).

**Детренированность.** Единственным способом тренировать сердце и легкие является физическая нагрузка.

Слишком **большое потребление соли** (при суточной потребности 2–4 г едят 10–20 г).

**Неполноценный сон.** Не экономьте время на сне (в среднем сон должен быть восемь часов).

**Боязнь бессонницы.** Не бойтесь бессонницы. Лежите спокойно и ждите, уснете с запозданием. Не спасайтесь транквилизаторами. Здоровье нельзя удерживать лекарствами, они предназначены лишь для лечения болезней.

**Алкоголизм.** Его последствия страшны.

**Наркомания.**

Состояние иммунной системы легко проверить по сопротивляемости инфекции. У людей с хорошим иммунитетом мелкие ранки не нагнаиваются. Нет гнойничковых заболеваний кожи. Насморки, ангины, бронхиты — все эти “катары верхних дыхательных путей” протекают нормально, длятся столько времени, сколько нужно для приобретения иммунитета на новый микроб — примерно одну-две недели. Совсем избежать их невозможно.

## Что же нужно для здоровья?

Прежде всего **физкультура**, которая:

- укрепляет мускулатуру;
- сохраняет подвижность суставов и прочность связок;
- улучшает фигуру;
- повышает минутный выброс крови и увеличивает дыхательный объем легких;
- стимулирует обмен веществ;
- уменьшает вес;
- благотворно действует на органы пищеварения;
- успокаивает нервную систему;
- повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.

**Физические тренировки.** Важнейшее правило тренировки – постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания того и другого должен выбираться с большим запасом, с “перестраховкой”, чтобы ориентироваться на самые “медленные” органы. При низкой исходной тренированности добавления нагрузок должны составлять 3–5 процентов в день к достигнутому. Верхних пределов возможностей достигать не нужно – это вредно для здоровья.

При физической тренировке из всех органов и систем наиболее уязвимым является сердце. Именно на его функции и нужно ориентироваться при увеличении нагрузок у практически здоровых людей.

Исходная тренированность определяется по уровню работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Прежде всего, нужно знать свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя уже можно приблизительно оценить состояние сердца: если у **мужчины** он реже 50 – отлично;  
реже 65 – хорошо;  
65–75 – посредственно;  
выше 75 – плохо.

У **женщин** и **юношей** примерно на 5 ударов чаще.

Также надо **оценить работу сердца** при относительно небольшой нагрузке. Для этого можно небыстро подняться на четвертый этаж и сосчитать пульс: если он ниже 100 – отлично, ниже 120 – хорошо, ниже 140 – посредственно, выше 140 – плохо. Если плохо, то никаких дальнейших испытаний проводить нельзя и нужно начинать тренировку с нуля.

Следующая ступень испытания сердца – подъем на шестой этаж, но уже за определенное время. Сначала – за две минуты, это как раз нормальный шаг. И снова подсчитать пульс. Тем, у кого частота пульса выше 140, больше пробовать нельзя: нужно тренироваться.

К. Купер создал очень хорошую систему физической тренировки. Для контроля тренированности он разработал и научно обосновал два теста (см. *табл. Купера*).

Развернутую характеристику каждому виду тренировки (ходьба, бег по дорожке, бег на месте, гимнастика) я даю в главе *Преодоление старости*.

Человеку, который заботится о своей тренированности, лифтом вообще пользоваться не следует, так же как и транспортом, если дорога занимает не более 15 минут пешком.

**Тренировка холодом** – вещь хорошая. Во-первых, это физиологические стрессы. Во-вторых, тренировка обменных процессов в клетках кожных покровов приучает их к поддержанию “правильной химии” при необычных внешних условиях и активизирует митохондрии клеток, производящие энергию. В-третьих, укрепляется сердечно-сосудистая система, как при физических нагрузках.

**Закаливание** повышает сопротивление организма простудным заболеваниям.

Методы закаливания просты: не кутаться, терпеть холод. А если зачихал, не бояться: легкий насморк пройдет, а полезный след останется. Полезен прохладный душ.

**Правильное питание** — необходимое, но не достаточное условие здоровья. Пренебрегать им нельзя ни в коем случае.

Чем хуже представлены другие компоненты режима, тем строже должна быть диета. И наоборот, при хорошей физической тренированности, закаливании и спокойной психике можно больше позволять себе в питании.

Существует и зависимость от возраста: старым и малым нужны строгости, для молодых и сильных допустимы послабления.

Есть метод **лечения голодом**. И все-таки научной теории о действии полного голода нет. То, что голод оказывает полезное влияние на организм, несомненно. И голодание как лечебный метод имеет смысл при условии, что последующее питание человека остается сдержанным.

Потребление **соли** — тоже один из важнейших вопросов. Это миф, что соль необходима организму. Она может оказаться полезной и даже необходимой при однообразном питании рафинированными продуктами.

Вредность соли доказана. Она способствует развитию гипертонии, а гипертония — один из факторов риска развития склероза.

Качество пищи более важно, чем ее количество.

**Какую же пищу предпочесть?** Важно не что есть, а сколько есть. Вредность любого продукта невелика, если суммарная энергетика держится на пределе и вес удерживается на минимальных цифрах.

Мягкая, измельченная пищевая каша детренирует мышцы кишечной стенки. Длительное психическое напряжение с неприятными эмоциями способно извратить нервное регулирование желудка и толстого кишечника.

Вареная пища вкуснее. Больше никаких доводов в ее пользу нет. Для пищеварения это не требуется, для него гораздо важнее жевать. Хорошо жевать.

**Чем меньше организм получает пищи, тем совершеннее его обмен веществ, следовательно, тем человек здоровее. У “жадных” субъективная потребность в пище, то есть чувство голода будет превышать расходы, и человек станет полнеть.**

*Борьба с собственным аппетитом — главная проблема питания для здорового человека, ведущего активный образ жизни. Трудно есть вкусную пищу и не полнеть.*

**Не надо считать калории и граммы. При разном образе жизни, разном обмене нельзя определить, сколько калорий требуется конкретному человеку, и трудно спроектировать соответствующую диету.**

**Таблицы калорийности продуктов следует читать только для ориентировки: какой пищи нужно избегать, а что безопасно. Единственный измерительный инструмент, которым следует руководствоваться, — это весы.**

*Исключительно важна роль витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ, получить которые можно только из свежих фруктов и овощей (минимальная доза — 300 г, а лучше — 500 г). И чем они разнообразнее, тем лучше.*

Замена сырых овощей вареными неполноценна. Витаминные таблетки полезны, но не могут заменить свежую зелень.

Очень полезны фруктовые и овощные соки, особенно неподслащенные. Их можно пить в неограниченном количестве.

Осторожное отношение к **жирам**. Для худощавого человека при соблюдении первых двух условий жиры не вредны. Мне они представляются не столько вредными, сколько коварными: уж очень много калорий они содержат (девять на грамм).

**О белках.** Считается, что нужны полноценные белки, содержащиеся только в животных, а не в растительных продуктах. Не нужно вегетарианского педантизма. Животные белки доступны. Вопрос — в количестве. Молоко и немного мяса вполне восполнят незаменимые аминокислоты. Но увлекаться животными белками не нужно!

**Об углеводах.** Едва ли стоит о них задумываться, если выдержаны главные условия: вес, необходимое количество растительного сырья, немножко животных белков.

**Супами** не стоит увлекаться, поскольку в них много соли.

**Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:**

- физические нагрузки;
- ограничения в питании;
- закаливание;
- время и умение отдыхать.

Достаточно 20–30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. А если это время удвоить, то будет вообще отлично.

Ограничивайте себя в пище. Поддерживайте вес: рост (в сантиметрах) минус 100.

Умейте расслабляться.

## Что такое болезнь?

Люди очень хотят получить простые и точные сведения о болезнях. Их интересует это гораздо больше, чем здоровье. Потому что к здоровью привыкаешь, а болезнь враждебна и таинственна. Любая болезнь локализуется

в клетках. Нарушена химическая фабрика: чего-то клетка недодает своим соседям, чего-то производит больше, чем требуется. Правда, совсем ядовитых продуктов клетки не вырабатывают, в них нет для этого ферментов. Чаще всего дело ограничивается веществами неполной переработки (какие-нибудь “недоокисленные продукты”) из-за плохого снабжения от важных органов и регулирующих систем. Разумеется, избыток этих продуктов тоже отравляет организм, но все же не так, как чужеродные токсины. Настоящие яды попадают в организм извне, и, к сожалению, это происходит нередко (химия, алкоголь, наркотики).

Можно сказать так: **болезнь организма** – это нарушение взаимодействия функций органов, которые сами меняются во времени, так как болезни свойственна динамика, нестабильность.

Болезнь связана с тягостными физическими ощущениями или со страхом перед болями и смертью. Здоровье само по себе вспоминается человеком как счастье только тогда, когда его уже нет.

В первую фазу болезни нужно организм щадить: снижать нагрузки соответственно степени болезни. Физический и психический покой и минимальное питание в пределах сниженного аппетита. Психотерапия: жалеть и успокаивать, чтобы уменьшить страх и вселить надежду.

Измерить здоровье и болезнь трудно, границу между ними провести невозможно.

При одинаковых раздражителях слабый менее натренирован и легче заболит, чем сильный.

## Обзор болезней

Попытаюсь сделать краткий обзор болезней, чтобы помочь людям без медицинского образования, во-первых, трезво оценить опасность, во-вторых, уделять должное внимание профилактике и, в-третьих, не пренебрегать медициной.

### Болезни сердца и сосудов

*Все болезни сердца объединяет нарушение функций газообмена тканей. Это выражается в острой и хронической недостаточности кровообращения.*

#### Памятка сердечному больному

- Сердечный больной должен обладать знаниями и волей.
- Должен знать, что и когда измерять.
- Не толстеть.
- Постоянно контролировать количество жидкости и вес, чтобы по ним дозировать нагрузки и мочегонные средства.
- Не пропускать прием лекарств.

**Атеросклероз** — изменение крупных и средних артерий, утолщение их стенок, развитие соединительной ткани, отложение холестерина и кальция.

На внутренней оболочке артерии формируются сгустки крови (тромбы) с последующим превращением в твердые бляшки и закупоркой просвета. Кровоток по артерии уменьшается, а потом может вовсе прекратиться.

*Факторы риска:*

- курение;
- повышение содержания холестерина — более 250 единиц;
- неправильное питание;
- избыточный вес;
- низкая физическая активность;
- гипертония;
- бесконтрольность эмоций.

*Профилактика атеросклероза* — с детства, но и в более позднем возрасте можно замедлить процесс путем перехода на режим ограничений и нагрузок.

Следует особенно подчеркнуть значение холестерина. Он является важным компонентом “химии жизни”, участвуя в образовании желчных кислот и гормонов. Тем не менее высокое содержание холестерина, особенно в сочетании с малым количеством липопротеидов высокой плотности, является главным фактором развития атеросклероза и коронарной болезни сердца.

В детстве холестерин низкий, но с возрастом его количество возрастает. Источником является избыток животных жиров в пище. Способствующие факторы — лишний вес, физическая детренированность и стрессы. Норма холестерина — до 250 мг/100 мл, или 4–5 миллимолей на литр. Повышение уровня в полтора раза уже опасно, в два раза — очень опасно.

Снизить содержание холестерина можно, отказавшись от жирного мяса, сливочного масла, сметаны и добавив к диете усиленную физкультуру, чтобы снизить вес тела до нормального.

**Острая недостаточность кровообращения (ОНК)** — следствие уменьшения производительности сердца.

*Признаки:* понижение артериального давления (ниже 80 мм рт. ст.), ослабление и замедление пульса.

Самое опасное, если ОНК вызвана внутренним кровотечением.

*Лечение* ОНК проводят в реанимации.

Если беда случилась дома, нужно уложить больного с приподнятыми ногами и вызвать “скорую” помощь.

Везти в больницу можно при повышении кровяного давления, когда минует опасность остановки сердца. Дальнейшее лечение проводит врач.

При артериальном давлении 90 мм рт. ст. необходима капельница. Вводят кровезаменители: физиологический раствор, белки, плазму, а при низком гемоглобине — и кровь.

Если АД ниже 80 мм рт. ст. и не поднимается от адреналина или родственных ему лекарств, прибегают к аппарату искусственного дыхания.

В домашних условиях остановку сердца, то есть смерть, определяют по потере сознания, остановке дыхания, расширению зрачков, отсутствию пульса.

При этом не следует ждать врача и всех признаков смерти — нужно начинать реанимацию: массаж сердца и искусственное дыхание рот-в-рот.

Промедление свыше пяти минут смертельно опасно.

Все должны уметь делать массаж.

Минимально достаточное кровообращение и газообмен можно поддерживать массажем в течение часа-двух.

**Шок** — продолжительность такого состояния больного, когда повысить артериальное давление не удается.

**Хроническая недостаточность кровообращения** — осложнение, которое встречается у сердечных больных еще чаще, чем ОНК. Иначе это состояние называют “декомпенсация сердечной деятельности”.

*Признаки при отеке легких:*

- отеки ног;
- увеличение печени;
- жидкость в животе;
- одышка при легкой нагрузке;
- хрипы в легких, иногда кровохарканье;
- глухие тоны сердца.

*Лечение:*

- сердечные средства;
- мочегонные;
- ограничение соли и жидкости.

*Срочно необходимы:*

- инъекция сердечных средств;
- обеспечение больного кислородом;
- отсасывание пенистой мокроты;
- кровопускание из вены объемом до полулитра;
- интубация трахеи (введение трубки) в тяжелых случаях и искусственное дыхание аппаратом.

**Ревматизм** — иммунная реакция организма на инфекцию, поражающая соединительную ткань ряда органов.

Возбудитель болезни: стрептококк.

*Причины:* ангина, ослабление организма, наследственная предрасположенность.

*Признаки:*

- опухают суставы;
- нервные подергивания (хорея);

- изменение картины крови – СОЭ выше 20 мм/ч;
- небольшие повышения температуры.

*Лечение:* аспирин, антибиотики, гормоны.

**Пороки сердца.** *Бывают приобретенные и врожденные, компенсированные, декомпенсированные, легкие, средней тяжести, тяжелые.*

*Диагностика:* УЗИ, рентген, ЭКГ.

Течение пороков сердца – хроническое.

Причина пороков неизвестна.

Лекарственное лечение пороков сердца ведут в двух направлениях: отдельно лечат ревматизм и хроническую недостаточность кровообращения.

При ревматизме: аспирин, гормоны, антибиотики.

При ХНК – зависит от тяжести заболевания.

Режим – от ограничения в работе до постельного.

– Уменьшение потребления жидкости (до 0,75 л) и соли.

– При отеках – лазекс 1–2 раза в неделю.

– Дигоксин –  $1/2$  или целая таблетка в день (при контроле частоты пульса).

– Ходьба.

**Врожденные пороки сердца.** *Встречаются нечасто. Причина неизвестна. С некоторыми врожденными пороками можно и до старости дожить. Одна треть – неоперабельные больные. Вторую треть можно спасти ранними операциями. Остальных – операциями в более поздний период.*

*Диагностика:* УЗИ, зондирование, ангиография, ЭКГ, фонография, постоянное измерение артериального и венозного давления. Лекарства при врожденных пороках не помогают.

**Ишемическая болезнь сердца (ИБС)** – *сужение коронарных артерий вплоть до полной их закупорки. В результате сердечная мышца не получает с кровью достаточно кислорода.*

*Диагностика* – ЭКГ (электрокардиограмма), рентгеноконтрастное исследование коронарных артерий.

В легких случаях успешно *лечат* различными лекарствами (например, нитроглицерин), бетаблокаторами (обзидан), блокаторами кальция (феноптин) или нитратами длительного действия. В тяжелых случаях применяется операция шунтирования коронарных артерий.

Часто ИБС заканчивается инфарктом миокарда.

**Инфаркт миокарда** – *полная закупорка одной или нескольких коронарных артерий с прекращением кровоснабжения питаемого ими участка сердечной мышцы.*

*Лечат* инфаркты в отделениях интенсивной терапии (реанимации) в кардиологических отделениях, где применяют:

- ЭКГ с монитором;
- капельницы;
- контроль мочи;
- контроль артериального и венозного давления;
- в тяжелых случаях (кардиогенный шок) – интубация трахеи и искусственное дыхание;
- тромболизис – растворение тромбов в коронарных сосудах с помощью введения внутривенно или прямо в аорту, или в устье коронарной артерии специальных растворяющих веществ;
- в последние годы лечат хирургически – делают коронарное шунтирование или расширение сужения баллончиком.

*Профилактика:*

- не доводить до серьезного атеросклероза;
- постоянно помнить о факторах риска ИБС: курении, ожирении, де-тренированности, бесконтрольности эмоций.

### **Болезни сосудов**

**Тромбоз** – закупорка сосуда сгустком крови.

*Лечение* – хирургическое.

**Артериосклероз** – сужение просвета сосуда в результате утолщения его стенки.

*Причины:*

- гипертония, вызывающая спазмы сосудов;
- иммунная реакция на какие-то неизвестные воздействия.

Если заболевание не запущено, можно попытаться рассосать тромб лекарствами.

**Гипертония** – повышенное артериальное давление.

Артериальное давление считается нормальным, если оно не поднимается выше 140/80 мм рт. ст. От 140/90 до 160/95 – “опасная зона”. Если давление постоянно выше, это уже гипертония.

*Симптомы* зависят от стадии заболевания.

*Причины:*

- отрицательные эмоции;
  - недостаток физической нагрузки;
  - результат неправильного образа жизни.
- I стадия гипертонии** – периодические подъемы давления.

- Необходимо держать свое состояние под контролем.
- Постоянно измерять артериальное давление.

**II стадия гипертонии** – начинаются изменения в сосудах глазного дна;

- гипертрофируется сердце;
- давление стойко повышено;

- лекарства требуются регулярно;
- периодически возникают кризы (когда верхнее давление переваливает за 200).

**III стадия гипертонии** – серьезные нарушения во внутренних органах, мозговые расстройства. Соединительная ткань в артериях разрастается, нарушается питание “благородных” клеток – почек, сердца, развиваются нефросклероз или кардиосклероз или и то, и другое.

При гипертонии нужно:

- контролировать почки по количеству и анализам мочи;
- наблюдать за сердцем, дозируя физическую нагрузку и применяя сердечные и мочегонные средства;
- обязателен контроль глазного врача;
- комплекс лечебной физкультуры: 10 упражнений ногами, 10 – ногами, сидя на стуле и стоя. (Это, конечно, мало, но уж лучше, чем ничего.)

**Чтобы не болеть гипертонией:**

- молодому человеку нужно полчаса в день очень хорошей нагрузки;
- если тратится много нервов, то и нагрузка больше – час или два;
- не следует курить;
- не следует набирать вес;
- не есть много соли.

**Диабет** – нарушение генетически заложенных регуляторов обмена веществ, в частности обмена углеводов, потом – жиров и в конце концов – белков.

*Основные причины:*

- переедание;
- отсутствие физических нагрузок;
- неприятности дома и на работе.

Нужна интенсивная физкультура.

Различают три степени тяжести диабета:

*Первая (легкая)* – сахар в крови не превышает 140 мг%.

*Вторая (средняя)* – сахар в крови не превышает 220 мг%.

*Третья степень тяжести* – уровень сахара в крови превышает 220 мг%.

**Кома гипергликемическая** – от недостаточной дозы инсулина и гипогликемическая – от передозировки инсулина.

*Диабетическая* – когда уровень сахара в крови резко повысился, а *гипогликемическая* – когда содержание глюкозы в крови катастрофически упало.

*Лечение комы* – в реанимации.

*Лечение диабета:*

- диета;
- проверка крови на сахар;

- лекарства (например, сахаропонижающие препараты сульфаниламочевины, бугуаниды);
- физкультура (20–30 минут гимнастики без переутомления);
- есть больше овощей (до килограмма в день), но без картофеля и гороха;
- избегать употребления сладких фруктов (винограда, бананов);
- сахара не есть ни грамма, только заменители;
- хлеба – 100 г (в четыре приема);
- взвешиваться (вес снизить хотя бы до формулы “рост минус 100”).

**Инфекционные болезни** – *патогенный микроб (вирус) – всегда агрессор; он внедряется через так называемые “ворота инфекции” – раны или другие пути. Чаще всего это рот, желудочно-кишечный тракт и органы дыхания, но может быть укус тифозной вши или малярийного комара.*

Генетически организм приспособлен справляться с инфекциями своими средствами. Если у него есть запас сил, то для выздоровления достаточно только покоя. Но если сил мало, то помощь медицины необходима.

Антибиотики – сильнейшие средства против микробной инфекции. Несмотря на то что они бессильны, например, при гриппе, оказывают пользу в профилактике и лечении осложнений, вызываемых другими микробами, до того мирно спавшими в зеве или бронхах.

*Последствия инфекционных болезней:*

- аллергический отек гортани;
- зуд, сыпи;
- отеки;
- поражения печени и других внутренних органов;
- раздраженная иммунная система может обрушиться даже на свои нормальные клетки (это характерно для полиартрита и ревматизма).

При **аллергии** можно принять таблетку димедрола, диазолина, тавегила или супрастина.

Однако к лекарствам следует прибегать не всегда: организм человека обладает мощными возможностями саморегулирования. Обычно вслед за обострением какой-нибудь хронической болезни наступает успокоение – болезненный процесс затухает, излечение может произойти само по себе. Помните об этом и **проявляйте разумное терпение.**

**Онкологические заболевания.** *Их суть – в бесконтрольном размножении клеток. Блокирование избыточного деления клеток после периода роста и развития организма заложено в генах, однако по каким-то причинам в отдельной клетке эта блокировка снимается, клетка “бунтует” и начинает жить по своим законам. Это проявляется во все ускоряющемся делении и росте опухоли. В дальнейшем отдельные опухолевые клетки прорываются в лимфатические или кровеносные сосуды и “засевают” другие части тела, давая начало новым опухолям – метастазам.*

*Следует:*

- наблюдать за собой;
- периодически обращаться к врачу, когда возникают “раковые страхи”;
- УЗИ – ультразвуковое исследование;
- эндоскопия – осмотр внутренних органов через тонкие оптические системы;
- биопсия (микроскопическое исследование кусочков ткани).

*Профилактика:*

- лечение так называемых предраковых заболеваний наиболее уязвимых органов (желудок, грудь, матка, легкие);
- поддержание активности иммунной системы.

### **Болезни органов пищеварения**

*Болезни органов пищеварения имеют следующие причины: переедание, неправильная пища, физическая детренированность и психическое напряжение.*

#### **Рак желудка**

*Диагностика:*

- гастроскопия;
- УЗИ.

К сожалению, применительно к онкологии я не могу произнести свои заклинания: “Голод, физкультура, холод, расслабление – и не будет опухолей”.

Обращаться к целителям можно только тогда, когда отказано в операции. Ни в коем случае не раньше. Упустите время.

**Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки** – *самопереваривание желудочным соком маленького (около 1 см) участка внутренней поверхности желудка, когда нарушается его защита слизью. Это происходит в результате местного спазма сосудов. Язва – это не только боли, но и опасные осложнения.*

*Причина основная* – стрессы.

*Профилактика* – спокойная жизнь, размеренное питание.

*Питание:* вид и вкус пищи не должны вызывать аппетита, потому что он приводит к выделению очень кислого желудочного сока.

*Лекарства:* циметизин и гастроцепин (благодаря им можно обойтись без операции).

**Холецистит** – *воспаление желчного пузыря.*

*Причина возникновения* – камни в желчном пузыре.

*Диагностика* – УЗИ.

*Причины образования камней:*

- переедание;
- жирная пища;
- ожирение;
- пренебрежение физкультурой.

*Профилактика:* достаточно делать перегибания через стул и наклоны до пола 200–500 раз в день в два-три приема — и не будет камней, а заодно и запоров.

### **Заболевания легких**

**Бронхиальная астма** — это приступы удушья: человек вдыхает, а выдохнуть не может. Это мучительное состояние связано со спазмами мелких бронхов, нарушающими акт дыхания.

В основе лежит аллергия.

*Аллергены:*

- бытовая пыль;
- пыльца растений;
- некоторые ягоды;
- домашние животные;
- продукты химии;
- лекарства.

*Лечение.*

*в легких случаях* — эуфиллин или эфедрин подкожно;

*в тяжелых случаях* — эуфиллин или эфедрин внутривенно, преднизолон по 10–20 мл/день.

Астма хорошо лечится дыханием по К.П. Бутейко (он рекомендует научиться дышать поверхностно — “малое дыхание”, чтобы дыхательный центр восстановил свою природную малую чувствительность к углекислоте).

При астматическом статусе добавляют гормон надпочечника — преднизолон. Он же — хорошее лекарство от разных затянувшихся болезней — от кашля до болей в спине:

1-й день — 4 таблетки (по 5 мг)

2-й день — 3 табл.

3-й день — 2 табл.

4-й день — 1 табл.

5-й день — 1 табл.

6–7-й дни — по 0,5 табл.

**Туберкулез** сначала похож на затянувшуюся пневмонию: температура, кашель, сдвиги в анализах крови, плохое самочувствие. Рентген обнаруживает характерное затемнение — инфильтрат. Потом в центре появляется полость — это уже каверна. В мокроте находят туберкулезную палочку. Лечение — длительное, но, если позволяют условия, почти всегда успешное.

При туберкулезе может развиваться **плеврит** — накопление жидкости в полости между легким и грудной стенкой. Диагностика — по рентгену. Жидкость отсасывают через прокол иглой. При гнойном плеврите показана операция.

### Рак легкого

*Признаки:* кашель, скудная мокрота с прожилками крови.

*Профилактика:*

Нельзя курить!

Правильный образ жизни.

Неглубокое дыхание (по Бутейко).

**Рак молочной железы** — возникновение его связывают с недостаточным использованием груди по прямому назначению — для кормления новорожденных.

*Необходимо:*

— следить за состоянием груди;

— при уплотнении обращаться в поликлинику.

### Заболевания почек и мочевыводящих путей

**Воспаление почек** имеет инфекционно-аллергический характер. Болезнь выражается в нарушении одной или нескольких функций почек.

Задержка воды — появляются отеки.

Плохо выводятся мочевина и другие токсические вещества.

Организм отравляется ими — развивается уремия.

*Признаки:*

— общее плохое самочувствие;

— скудное мочевыделение;

— мутная моча;

— головные боли;

— отеки на лице;

— повышение кровяного давления;

— высокое содержание креатинина и остаточного азота в крови.

### Болезни крови

Чтобы правильно судить о своем анализе крови, нужно знать несколько цифр, характеризующих норму.

Содержание гемоглобина — 120–140 единиц (у женщин ближе к нижней границе).

Эритроциты — 3,5–5 млн.

Лейкоциты — 4–6 тыс.

#### Лейкоцитарная формула:

Эозинофилы — 0,5–5%.

Нейтрофилы палочкоядерные — 1–6%.

Нейтрофилы сегментоядерные — 47–72%.

Базофилы — 0–1%.

Моноциты — 3–11%.

Лимфоциты — 19–72%.

Тромбоциты — 200 тыс.

*СОЭ* — в норме — 5–15 мм/г, ускорение до 20 мм/г не страшно.

*Холестерин* — 200–300 мг.

**Анемия** — снижение уровня гемоглобина и эритроцитов. Опасный предел — середина нормы.

*Причины:*

кровотечения (острые и большие, скрытые и малые, в кишечнике или даже обильные менструации).

*Лечение:*

питание (яблоки, гречка);

препараты, содержащие железо;

при кровопотерях переливание крови, эритроцитов, плазмы.

**Лейкопения** — уменьшение числа лейкоцитов. Встречается довольно часто. Опасный предел — 3000 единиц.

*Причины:* “химия” — самая разная, включая лекарства.

**Лейкоцитоз** — увеличение числа лейкоцитов до 10 000 единиц и более. Чаще всего это показатель инфекции (*СОЭ* достигает 50 мм/ч).

Лечение направлено на первичную инфекцию.

**Лейкоз** — рак крови, лейкоз. Опухоль появляется в необычном виде, но ведет себя так же, как и в других тканях организма: незрелые формы лейкоцитов злокачественно размножаются в костном мозге, дают метастазы, приводят к сопутствующим поражениям других органов и истощению (кахексии).

*Диагностика:*

— увеличена селезенка;

— анализ крови.

## **Болезни суставов**

**Артриты** — воспалительный процесс в мягкой внутренней (синовиальной) оболочке сустава. Воспалению способствуют микробы и вирусы при ослаблении иммунитета.

*Признаки:*

— температура;

— боли;

— отеки в области суставов.

*Лечение:*

— антибиотики;

— гормоны.

**Туберкулезные артриты.** Лечат антибиотиками в сочетании с гипсовыми повязками.

**Ревматоидные артриты** — самые опасные. В них проявляется коварство ревматизма, поражающего соединительную ткань, в данном случае — суставы.

*Лечат:*

- солями золота;
- гормонами.

**Артрозы** — поражают суставы, то есть процесс начинается сразу в суставных хрящах, потом поражает костные поверхности, но на мягкие ткани сустава не переходит.

Чтобы суставы не утратили свою функцию, нужна гимнастика (сотни и тысячи движений в день), но только после того, как полностью снято острое воспаление.

## Травмы

Каждому необходимо знать **диагностику травматических повреждений**.

**Симптомы ранения сердца:** тяжелое общее состояние, шок, пульс еле прощупывается или не обнаруживается совсем. Тоны сердца не слышны.

**При повреждении легких** — кашель с кровью, одышка.

**Повреждения печени и селезенки** опасны внутренними кровотечениями. Бледность, падение пульса и давления. Ощупывание живота болезненно.

**При повреждениях желудка и кишечника** — бледность, падение пульса и давления, рвота. Главная опасность — перитонит (воспаление брюшины).

**При повреждениях почек и мочевого пузыря** моча окрашивается кровью.

**При травме головы — сотрясении мозга** — потеря сознания.

**Признаки перелома костей рук и ног:**

- сильная боль в месте перелома при надавливании пальцем;
- резкое нарушение функции конечности;
- появление через 30 минут на месте перелома отека.

**При переломе ребер** — сильная боль при дыхании и кашле, при сжатии груди ладонями с боков при надавливании на ребро.

**Помните! Процесс реабилитации после травмы больше всего зависит от самого больного. Резервы организма по восстановлению функций велики, но требуется сила воли: никакой специальный массаж не может заменить активных движений через боль.**

## Детские болезни

*Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима жизни.*

Физических нагрузок.

Закаливания.

Питания.

Психического здоровья.

*Питание и упражнения — вот два фактора, влияющих на вес и рост ребенка.*

### **Характерный набор детских болезней**

- Катар верхних дыхательных путей.
- Грипп (во время эпидемии).
- Необъяснимые подъемы температуры (иногда неделями).
- Миндалины увеличены почти у всех.
- Болят уши.
- Разрастаются аденоиды.
- Пневмония.
- Бронхиты.
- Бронхиальная астма.
- Ревматизм.
- Необъяснимые боли в животе.
- Колиты.
- Головные боли.
- Близорукость.

*Проблема ухудшения здоровья у детей вполне серьезна и требует пристального внимания.*

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно. Инфекционные болезни и мелкие травмы неизбежны. Но они не ухудшают здоровья как некоего количества защитных сил.

#### **Причины болезней:**

- очень тепло одеты;
- мало двигаются;
- однообразное питание, содержащее мало овощей, фруктов и белков, а больше сладостей;
- масса лекарств с рождения.

**Мало упражнений в детстве не только вредят здоровью, но и тормозят физическое развитие. Движение — это первичный стимул для ума.**

*Элементы здоровья ребенка:*

- физические нагрузки;
- правильное питание;
- закаливание;
- сон;
- здоровая психика.

*Тренировка органов движения (суставов, связок, нервного аппарата управления рефlekсами):*

- физическими упражнениями;

- играми;
- как только ребенок научился ходить, перестаньте возить его на прогулку в коляске;
- не носите ребенка на руках (если не приучать, то и проситься не будет);
- в детском саду и школе – физкультура ежедневная и сильная до пота, до одышки: не менее часа в день;
- желательна утренняя гимнастика – для осанки, суставов.

**Физкультура** – это тренировка всего организма. Это психическое напряжение. Нагрузки должны быть интенсивными. Мера интенсивности – в учащении пульса и дыхания, в потоотделении, если тепло. Без этого упражнения почти бесполезны. Как минимум нужен один час хороших нагрузок с учащением пульса до 150–170 ударов в минуту.

**Закаливание** – важнейший компонент здоровья. И здесь главное – преодолеть страх перед простудой. Заболевания неизбежны, потому что вызываются микроорганизмами и в любом месте их достаточно. Иммунная система у детей еще слаба и они заражаются легко, но при хорошем здоровье легко выздоравливают. Если начать кутать, открывается путь для новых простуд.

**Принципы закаливания:** осторожность, постепенность, систематичность.

### Советы

- Воздушные ванны в первые месяцы (ребенок остается голым или в распашонке) несколько раз в день, начиная с 5 минут. Каждую неделю прибавлять по 2–3 минуты, доведя до получаса, в сумме до четырех часов в день.  
Если температура в комнате ниже 20°, то следует уменьшать время или одеваться теплее.
- Следить за поведением ребенка: если спокоен, значит, не холодно.
- Проверять кожу – она должна быть прохладной, но не холодной.
- При купаниях начинать с 36°, понижая на 1° в неделю, доводить до 25–23°. При этом следить за тем, чтобы ребенок чувствовал удовольствие от купания.
- После перенесенного заболевания начинайте закаливание постепенно, отступив назад на половину достигнутого ранее, но вдвое ускорив темп раздевания.
- Можно научить ребенка плавать раньше, чем ходить. Плавание – это закаливание, соединенное с физкультурой.

### Питание

Правильное питание исключительно важно. В нашем обществе сложилось мнение, что детей нужно кормить с избытком, и чем больше, тем лучше.

**Запомните! Избыточная калорийная пища приносит больше вреда, чем пользы.**

### **Как помочь ребенку получать удовольствие от еды**

- Сервируй пищу привлекательно, без комментариев.
- Давай ее маленькими порциями.
- Не указывай количество пищи, которую нужно съесть, — у детей с плохим аппетитом это с ходу вызывает сопротивление.
- Показывай вид полного безразличия к еде ребенка, никакого беспокойства.
- Не требуй “манер” у маленького. Они придут позднее, когда аппетит установится. До этого позволяй есть руками, если он хочет.
- Не корми ребенка за общим столом, пока он не научится хорошо есть.

Все беды от количества и от процедуры питания, а не от состава пищи. Я глубоко убежден в незаменимости фруктов и овощей.

Вареные овощи в полном наборе нужно давать уже в первый год жизни, начиная от протертых до размятых вилкой и нарезанных мелкими кусочками.

К сырым овощам надо приучать после года, давать очищенные от кожицы помидоры, салат, тертую морковь.

Ягоды рекомендуются после двух лет.

Любую новую пищу надо начинать с очень малой порции в хорошо измельченном виде, вести наблюдение за стулом. Если все благополучно, постепенно увеличивать количество, но не более чем на 20% в день.

Сырая растительная пища исключительно важна для ребенка. Ее долю в рационе следует увеличивать, доведя к трем-четырем годам до 0,4–0,5 кг в день.

Соки нужны, но они полностью не заменят самих овощей и фруктов.

Помните, что любое расширение диеты — это тренировка кишечника.

Во всем соблюдайте постепенность.

**Главное правило — постепенность, постепенность и постепенность.**

**Режим важен или нет?** В частности, питание по часам. Я более склонен к консерватизму: режим приучает человека к порядку. Однако всему должна быть мера: не нужно педантизма в режиме, не нужно устраивать драмы из-за минут, без компромиссов не обойтись. И тем не менее в основном режим нужен. Вседозволенность себя не оправдала.

**Питание** обеспечивает ребенку рост и вес. Следить за их динамикой необходимо: взвешивать и измерять.

**Рост** едва ли стоит измерять чаще, чем два раза в год.

**Взвешивать** можно раз в месяц.

Рост важнее веса: худые здоровее полных.

**Эмоции** у детей существуют с самого рождения, чувства включаются по мере созревания центров потребностей. Память удлиняется с развитием интеллекта. У детей процессы возбуждения превалируют над торможением. Поэтому психика детей неустойчива. Маленькие не способны долго концентрировать свое внимание на одном предмете. Но к трем годам, когда сформировалась речь, их психическая сфера качественно мало чем отличается от психики взрослых, поэтому существуют все опасности, связанные с системой напряжения.

**Особенно уязвимы дети в периоды неуравновешенности — 2,5, 3,5, 5,5 лет.**

*С напряжениями связывают целый ряд типичных детских заболеваний, чаще проявляющихся в определенном возрасте. Так, у детей от полутора до трех лет встречаются расстройства кишечника, обычно в виде хронических запоров; несколько позднее — насморки и простуды, отиты, затем — необъяснимые боли в животе, которым врачи не могут найти причину и которые бесследно проходят к 10–11 годам. Одни дети жалуются на утомляемость, другие — на боли в суставах, у третьих — периодические рвоты, у четвертых — головные боли, иногда неделями держится повышенная температура. Напуганные родители ходят от одного врача к другому, те делают массу анализов, обследований, а болезнь тем временем проходит. Видимо, наступает благоприятный возраст.*

Так на эмоциональной сфере телесное здоровье смыкается с психикой.

Эта сторона жизни ребенка нуждается в более строгом контроле, чем еда, потому что мозг ребенка не рассчитан на такие нагрузки, которые ему дает современная среда.

Главным источником напряжения являются неприятные события.

Нужно стараться не причинять ребенку неприятности без необходимости.

**Страхи** испытывают почти все дети. Боятся темноты, собак, воды, врачей, уколов, машин... Если относиться к ним правильно, все исчезает бесследно, хотя иногда и затягивается чуть ли не до юности.

Могут развиваться неврозы, требующие помощи врача. **Как быть?**

— Прежде всего, не бояться — страхи с возрастом проходят.

— Не суетитесь, не подавайте виду, что обеспокоены.

— Не стыдите ребенка перед другими.

— Не заставляйте ребенка преодолеть страх.

— Уважайте страхи ребенка.

— Серьезно относитесь к его жалобам.

— Постарайтесь изменить обстановку.

— Не спешите применять психотропные средства.

— Очень важно наладить сон.

**Сон** – важнейший компонент не только физического здоровья, но и психического равновесия.

- Нужно прилагать все усилия, чтобы ребенок спал положенное по возрасту время: от 14 часов в один год до 10–12 часов – перед школой.
- Ни в коем случае нельзя сокращать время сна.
- Очень важен дневной сон, хотя бы до пяти лет.

### **Воспитание**

Раннее детство очень важно для последующего развития человека. Поэтому надежды прежде всего – на семейное воспитание, затем – ясли и детский сад. Упущенное до школы далеко не всегда можно нагнать в последующем.

#### *Школьное время*

Две главные основные задачи воспитания:

- научить максимуму необходимого для будущей трудовой жизни;
- обеспечить максимум счастья в школьный период жизни.

Вот основные компоненты *душевного комфорта ребенка*:

- престиж – одобрение или порицание окружающих;
- интерес – удовольствие от информации и деятельности;
- материальные блага;
- удовольствие от поступков по убеждениям – благородство, долг, честь;
- чувство вины и угрызения совести, если поступки неблагоприятные.

**Искусство воспитания состоит в том, чтобы сделать нужное для будущего по возможности приятным, а ненужное – наоборот.**

*Родителям необходимо тщательно изучать личность ребенка: его потребности, чувства, характер, убеждения, уровень интеллекта и душевный комфорт.*

Маленький ребенок воспитывается и обучается в процессе жизни – во время игр, еды, прогулок, разговоров, собственных действий. Особенно важен их результат: положительный – при достижении цели и отрицательный – при неудаче.

Жизнь ребенка складывается из различных поступков, вызываемых внешней средой, собственными поисковыми действиями и внутренними побуждениями – потребностями.

**Основы интеллекта закладываются в первые годы жизни ребенка. К четырем годам есть уже половина интеллекта 17-летнего, к шести годам – две трети.**

*Изучать детей можно лишь при постоянном общении, но нельзя проявлять излишнее любопытство, посягать на “независимость” личности. Потерять доверие – очень плохо для воспитания. Чтобы его вернуть, нужны годы.*

Контроль за учебными занятиями — это право родителей, которое признается детьми. Вы должны знать об оценках, о выполнении домашних уроков.

Изучение среды “обитания” и авторитетов. Надежным средством против плохих влияний служит высокий интеллект ребенка и постоянная его занятость в кружках гимнастикой, танцами, рисованием, компьютером.

Родителям нужно бороться за свой авторитет.

Практически все авторитеты замыкаются на дисциплину — важнейший элемент воспитания.

На первом месте — обязанности, и важнейшая из них — школа и уроки, потом — домашняя работа. И никаких поблажек для удовольствий, пока не сделано дело. Я — за дисциплину! Только какими средствами ее добиться? Средства могут начать работать против цели. Озlobится сын или дочь — уменьшится родительский авторитет. Такое возможно, но не от строгости требований, а от несправедливости.

Порядок и дисциплина в детстве окупают себя в дальнейшем.

**Образование.** На школу надо смотреть как на работу.

Не нужно бояться перегрузки школьников суммой часов работы. Важно, чтобы был правильный режим (сон, труд, физкультура), чтобы были здоровье и эффективная учеба без отрицательных эмоций.

## Выводы

Я не претендую ни на полноту, ни на бесспорность в своих советах, изложенных в этой книге. И этот маленький раздел написан исключительно для общей ориентировки.

- Люди должны знать, что переедание, физическая детренированность, психические перенапряжения и отсутствие закаливания служат главными причинами их болезней.
- Что во всем виноваты они сами, а вовсе не внешняя среда, не общество, не слабость человеческой природы.
- Для лечения болезней нужно прежде всего ликвидировать эти факторы, то есть тренироваться, жить впроголодь и есть сырые овощи, не кутаться, спать, сколько хочется, и уж, разумеется, не курить.
- Лекарства, к которым эти люди так привязаны, будут при этом действовать гораздо эффективнее.
- Если техника освободила человека от полезных нагрузок, их нужно компенсировать “бесполезными” — физкультурой. Всего один час!
- Ешьте больше овощей и фруктов.
- Строго держите вес.
- Доверяйте своей природе и не бегайте зря к докторам.