

Екатерина ОДИНЦОВА: Если человек счастлив — он неуязвим

Екатерина Одинцова — ведущая программы “Вся правда о здоровье” на телеканале “Домашний” — отвечает на вопросы о том, как вернуть, сохранить и преумножить здоровье.

— В своих программах вы говорите не о том, как вылечить, а как не заболеть...

— Я стараюсь слово “болезнь” не употреблять вообще. Лейтмотив программ — как сохранить здоровье. Знаете, как говорили на Руси: “Не буди лихо, пока оно тихо”. Замечали, например, когда у человека какое-то горе, он раз — и сгорает. Бывает, от душевных переживаний возникают онкологические заболевания. Рецепт здоровья равен рецепту счастья. Если человек счастлив — он неуязвим.

— Но счастье в аптеке не купишь.

— Общась, в силу профессии, с огромным количеством высококвалифицированных врачей, я пришла к выводу, что чаще всего наши болезни — от нервов.

— Это понятно. И что с ними делать?

— Предлагаю освоить такое бытовое “шаманство” — думать только о хорошем (смеется). Основой должен быть позитивный настрой человека. Еще один постулат: говорят, что болезни — это расплата за то, что отступаешь от своего предназначения и сворачиваешь на чужую дорогу.

— Давайте спустимся с небес на землю. Что, на ваш взгляд, нужно делать, чтобы не заболеть?

— Что касается профилактических мер, то, как бы это ни звучало банально, самое лучшее средство — здоровый образ жизни. Если практически подходить к этому вопросу, то у каждого свой рецепт здоровья.

Главное, соблюдать правила: здоровый сон, свежий воздух, зарядка, правильное питание. Для одних на первом месте правильное питание. Для других залог хорошего самочувствия — физическая активность. Третьим для того, чтобы поставить барьер болезням, прежде всего нужен свежий воздух. Для меня на первом месте — сон. Важно не столько коли-

чество времени, отведенного на сон, сколько режим. Я сова, поэтому легко могу работать и до четырех утра. Но встать должна обязательно после десяти. Если я проснусь раньше, даже при условии, что легла в десять вечера, — буду чувствовать себя разбитой. У каждого человека свой биоритм, и очень важно его услышать. Так что прислушивайтесь к себе, и вы поймете, к чему более всего тяготеет ваш организм. Даже с точки зрения выбора работы, стоит предпочесть ту, которая вам приносит положительные эмоции и подходит по режиму. Когда человек работает там, где ему нравится, у него и сил больше.

— То есть вы призываете вернуться назад, к природе?

— Наоборот — вперед, к осмыслению собственной природы. Когда человек полностью зависит от внешних природных факторов, у него гораздо меньше возможностей прислушиваться к себе. Во времена первобытно-общинного строя, когда заканчивался световой день, оставалось сесть у костра и греться или забраться в пещеру. Сейчас мы можем быть активными в любое время суток: цивилизация подарила нам множество преимуществ. Я, например, люблю работать ночью, когда все стихает и дети спят. Могу сосредоточиться на книге, сценарии или статье.

— Сейчас выходит много программ об интуиции, телепатиях, экстрасенсах... Как вы относитесь к этой категории людей?

— Неоднозначно. Настоящих специалистов в этой области так же мало, как и во всех остальных сферах. Я лично знаю только троих, кому могу доверять. Эти люди в той или иной степени обладают даром внушения. Но если официальная медицина действует по апробированным и почти безопасным схемам, то в области психологии и гипноза — абсолютный разгул. Это очень тонкая сфера.



Екатерина ОДИНЦОВА

Родилась в Нижнем Новгороде. По первому образованию — химик-исследователь, по второму — журналист. С детства мечтала стать врачом, занималась в Школе юных медсестер, работала в Детском ожоговом центре. Журналистскую карьеру начала в 1992 году в Нижнем Новгороде в качестве автора и ведущей на местном телевидении. После переезда в Москву работала на телеканалах НТВ, ТНТ и Первом канале.

Поэтому лучше заниматься самовнушением, чем поддаваться чужому воздействию. С гипнозом, если вы все же прибегли к такому лечению, нужно быть крайне осторожным, как с очень сильным лекарством. Гипноз — почти как скальпель хирурга: в умелых руках он творит чудеса, может вылечить, а в неумелых — навредить. Хотя скальпель я считаю более понятным и менее опасным инструментом, чем шаманство.

— А что вы можете сказать по поводу такого феномена, как эффект плацебо? Ведь многие методики основаны на внушении...

— Действительно, ученые в области медицины пришли к выводу о том, что если человек верит своему врачу, то и лекарства, прописанные им, действуют эффективнее. Вот вам один из моих советов: если вы не доверяете врачу, смените его.

— Вы совершенно правы. Человек имеет право называть себя медиком, когда он врач от Бога. Увы, многие сталкиваются с конвалами...

— В свое время я попала в серьезную автомобильную аварию, перенесла шесть операций и по себе знаю, как важно попасть в хорошие руки. Мне в этом смысле повезло. Хорошие врачи — они еще и философы и хорошие психологи. Я сделала много документальных фильмов на телевидении о представителях этой профессии. Некоторые врачи меня буквально потрясли. Например, профессор-невропатолог Леонид Болеславович Лихтерман. Несмотря на то, что он уже в возрасте, продолжает работать и помогать людям. Еще один гений — врач-уролог, профессор Дмитрий Юрьевич Пушкарь, он делает уникальные операции. Что касается нетрадиционной меди-

цины, то я очень доверяю врачу тибетской медицины, кандидату медицинских наук, невропатологу Светлане Галсановне Чойжинимеовой. Прекрасные детские врачи в Филатовской больнице и городской больнице № 9. Это светила медицины. И вообще, хороших врачей больше, чем тех, кто пришел в эту профессию ради денег.

— Иногда придешь к терапевту в поликлинику, и он, выслушав твои жалобы, грустно вздыхает: у вас — вегетососудистая дистония. Мол, неприятно, но ничего не поделаешь, не лечится. Живите так, если, конечно, сможете... Что это за диагноз такой? Говорят, он опасен тем, что с годами усугубляется и превращается в нейроциркуляторную дистонию... Ну, а в дальнейшем синдром Рейно...

— Стоп, стоп. Даже не желаю слушать продолжения. Не надо себя запугивать. Во-первых, врач вздыхает, потому что, возможно, сам страдает вегетососудистой дистонией. Во-вторых, с этим недугом бороться можно и нужно, только следует приложить усилия. С одной стороны, НЦД — одно из проявлений невроза или даже депрессии. С другой — болезнь сосудов, которая сопровождается спазмом сосудов верхних и нижних конечностей. Поэтому человеку при таком диагнозе нужно много двигаться и проводить больше времени на свежем воздухе. Если холодеют конечности, стоит принять горячий душ или хотя бы облить ноги до колена, а потом руки до локтя в течение пяти минут горячей водой в прогретой ванной комнате. После этого надо растереть конечности досуха полотенцем. Надеть носки, удобную и теплую одежду, попросить и принять горячее питье. Помните: движение — это жизнь.

— Как вы относитесь к таким профессиям, как психолог и психиатр?

— И в этой сфере, как и среди народных целителей, тоже много самозванцев. Им страшно довериться. Плохой психолог даже опаснее, чем плохая подруга. Если вмешательство дискомфорта, то сеансы психо-

анализа не стоит продолжать. Если человек хочет в себе разобораться, пусть лучше почитает книги психологов-классиков. Я очень рекомендую родителям книгу профессора Юлии Борисовны Гипенрейтер “Общаться с ребенком. Как?”.

— А теперь несколько вопросов о личном счастье: сколько у вас детей?

— Двое. Антону тринадцать, а Дине шесть с половиной. Детьми я учу слушать не меня, а себя. И жить своим умом. Три года назад, например, с сыном мы договорились: пока он учится на “хорошо” и “отлично”, я даже не буду задавать вопроса “Сделал ли ты уроки?”. Если нужна помощь, спроси — помогу. И Антон уже года три держится. Я ничего ему не запрещала, только объясняла. И так во всем. И в еде в том числе. Он почти не ест сладостей, фаст-фуда, картошки фри и не имеет пристрастий к газированным напиткам. Дочка, хоть и сладкоежка, но когда не видит сладостей, а видит в вазе на столе виноград, яблоки, сушеную вишню, тянется за фруктами.

Не забывайте о том, что в жизни мы любим то, к чему привыкли в детстве. Меня так же воспитывали мои родители. По принципу: никакого насилия. Наверное, поэтому не отбили охоту к учебе, и я получила два образования: химик-исследователь и журналист, закончила МГУ с красным дипломом. В школе я учила только то, что мне нравилось, и больше всего времени отдавала чтению. С девятнадцати лет я работаю на телевидении, а недавно стала главным редактором журнала. Когда работа в радость, силы удваиваются.

— В Библии есть такая поговорка: время разбрасывать камни и время собирать. Как ее можно трактовать относительно здоровья?

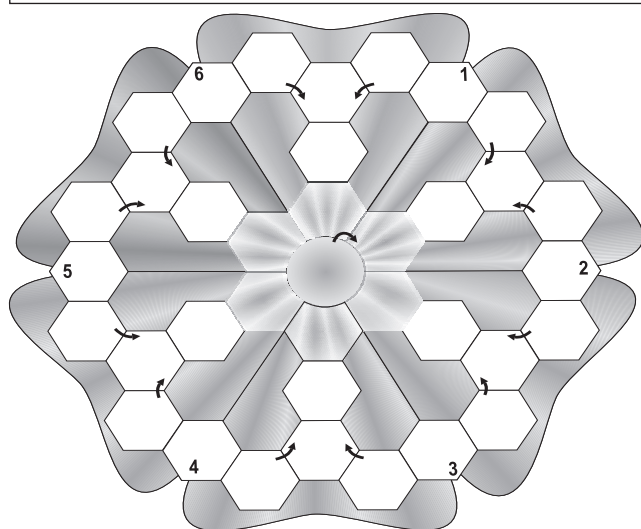
— Мне кажется, изначально стоит думать о последствиях. Мы всегда пожинаем плоды собственных поступков. Эта фраза касается не только здоровья, но и вообще всех сфер жизни.

Наталья ЮНГВАЛЬД-ХИЛКЕВИЧ.

“Мир ТВ и кино”, № 52, 2008 г.

ПОЛОМАЙТЕ ГОЛОВУ, ЗРУДИТЬ!

КРОССВОРД “ЛЕПЕСТКИ” СОСТАВИЛА НАДЕЖДА МОКЕЕВА



- Влево:**
1. Вывороченная часть подводной окраины материков.
 2. Автор пьесы “Милый лежец”.
 3. Природный коричневый пигмент.
 4. Многоразовый пилотируемый транспортный космический корабль США.
 5. Предводитель варяжской дружины, призванный “из-за моря”.
 6. Морское беспозвоночное.
- Вправо:**
1. Порода собак, миниатюрная копия колли.
 2. Объединение датских, бельгийских и нидерландских художников — абстрактных экспрессионистов.
 3. Английский инженер, конструктор авиационных двигателей.
 4. Собиратель коллекции тостов в “Кавказской пленнице”.
 5. Фильм Ч.Крайтона “... по имени Ванда”.
 6. Спортивная игра с мячом и клюшками.

Если кроссворд правильно разгадан, то в центральном круге можно прочесть другое название аютиных глазок.

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ



с 15 декабря
Связь-Банк повысил ставки по срочным вкладам

ПРОДАЕТСЯ
ТОРГОВОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ
с местом в ТД “Слобода”.
Тел. 48-97-69.

ПРОДАЕТСЯ
ГАЗ-3110
(2001 г. в., инжектор, хорошее состояние).
Тел. 44-01-57.

Связь Банк
...ТО, ЧТО НАС СВЯЗЫВАЕТ

Связь-Банк повысил ставки по срочным вкладам для физических лиц. Повышение произошло как по краткосрочным, так и по долгосрочным вкладам. Полную информацию по вкладам Вы можете получить по адресу:
г. Чебоксары, ул. Ярославская, д. 44
тел.: 66-20-86

Мини-офисы ОАО АКБ «Связь-Банк» в отделениях почтовой связи	Контактный телефон
• Чебоксары: пр. Ленина, 2	62-90-11
ул. Гражданская, 65	34-70-07
ул. Энтузиастов, 23	34-69-54
л. Новые Липсары, ул. Совхозная, 12	50-69-04
• Новочебоксарск: ул. 10-й Пятилетки, 24	75-73-12
б-р Гидростроителей, 4	73-27-23

Вклады застрахованы

Контакт-центр:
8 (800) 200-23-03
(Круглосуточно, звонок по России бесплатный)
www.sviaz-bank.ru

ОАО АКБ «Связь-Банк» основано в 1991 году. Генеральная лицензия Банка России № 1470 от 15.11.02.

ОАО АКБ «Связь-Банк» включен в реестр банков-участников системы обязательного страхования вкладов 3 марта 2005 года под номером 738.

ТРЕБУЮТСЯ
МЕНЕДЖЕРЫ
ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОЙ.
Тел. 73-09-07.