

## Как не простудиться

### Содержание

#### **Глава 1:**

Происхождение слова грипп. Как сохранить вирус простуды под контролем, когда он наносит удар по ночам или по выходным.

#### **Глава 2:**

Метод быстрого реагирования и уничтожения количества и силы атакующего вируса до уровня его превращения в вакцину против самого себя.

#### **Глава 3:**

Почему мы простужаемся. Как лечиться, если вы пренебрегли симптомами и уже прикованы к постели. Как избавиться от вируса простуды. Как отдыхать. Как купаться во время отдыха дома при простуде.

#### **Глава 4:**

Как предотвратить заражение дыхательных путей вирусом простуды. Как правильно лечить сухой кашель, который будит вас по ночам. Как лечить мокрый кашель.

#### **Глава 5:**

Итог

## Глава 1

Дорогая Тэмми,

Как ты уже знаешь, я вернулся в США после того, как не был там более десяти лет. Я приехал на выпускной дочери и подумал, что остановлюсь в Нью-Йорке и увижусь с тобой, прежде чем лететь обратно в Европу, а потом в Иран.

В вашем замечательном городе, где большинство населения живёт в стратосфере, возвращаясь на Землю лишь для работы, я был очень одинок, живя в номере отеля в ожидании телефонного звонка, который так и не раздался. Я звонил тебе в офис, но ваша секретарша сказала мне, что ты не появишься в течение нескольких дней.

В разговоре и я, и она ощупывали почву, после я ей сказал, что я старый университетский друг, на что она ответила, что ты дома, слегла с простудой. Её вежливый тон давал понять, что разговор должен заканчиваться, и это напомнило мне о воспитательнице в общежитии в Беркли. (История повторялась еще раз.)

Когда мы были ещё студентами, такие безнадёжные новости часто рушили мои ожидания поболтать с тобой по телефону, прокатиться по зелёным холмам, сходить в кино или просто прогуляться, пообедать, позаниматься вместе в библиотеке или перекусить до десяти часов. Так много чего было, что сейчас я даже и не могу всё вспомнить. Простуду ты обычно подхватывала раз в три месяца, как я помню, и теперь, с течением многих лет, мне легко признаться: в те дни ужасное беспокойство, бывало, обрушивалось на меня, когда мне говорили, что ты не можешь подойти к телефону из-за простуды.

Я всегда думал, что это была уловка, предлог, чтобы не встречаться с иностранным студентом, которого всегда смущал большой вопрос: оставаться или нет в Америке после окончания учебы. Когда позже ты разговаривала со мной по телефону, твой голос, хриплый от простуды, звучал для меня слаще пения соловья. Он всегда успокаивал меня, возвращал уверенность в себе, и я чувствовал себя, как принц.

В этот раз именно из-за своего желания вновь услышать твой голос, хриплый или нет, я и препирался с твоей секретаршей, правда, немного дольше, чем хватило ее терпения, но она отказывалась давать твой домашний номер. Я заранее знал, что твоего имени не было в телефонном справочнике, поэтому секретарша оставалась последней надеждой, но она была тверда и уклончива.

В конце концов, я уговорил ее записать моё полное, труднопроизносимое имя, название отеля и номер комнаты. Настойчиво, насколько мог, я попросил передать моё сообщение, что буду ждать твоего звонка в самое ближайшее время. Она ответила, снисходительно и холодно, что передаст моё сообщение, если ты позвонишь в офис.

Она была не из тех, кого легко смутить, но меня так и подмывало ей что-нибудь ответить. Извини, Тэмми, но я чуть было не выпалил, что частично профинансировал бизнес, где она сейчас работает и получает зарплату, но тут мне в голову вовремя пришла одна мысль, и я притормозил.

После секунды молчания, я попрощался. Нарочито растягивая слова, точно как твоя воспитательница, она ответила: "Пожалуйста!", и слова ее звучали для меня, как проклятие.

Насчет денег, которые я дал тебе займы и ты полностью вернула, из чистого интереса хочу сказать, что это были единственные деньги, которые я перевел из страны до революции. В лучшую пору своей жизни, до великого переворота, в этом отношении было упущено много прекрасных возможностей, потому что я также был одним из тех, кто считал Иран оплотом безопасности на Среднем Востоке. Все основания указывали, что было иначе, но они ещё не затронули меня. Даже в самый пик восстания я не верил, что старый режим издает свой последний предсмертный вздох.

Крепко удерживаемый этим шквальным штормом, я моментально, подобно многим другим, стал унесенным ветром. Я находил и терял, точно так же, как произошло и с нами.

Но тебе же хорошо известно, что я не сварливый неудачник. Молча, я вновь карабкался на вершину и достиг ее, может быть, эта вершина теперь не такая высокая, как раньше, но я приблизился к ней. Признаю, в те трудные годы сразу после революции, без тех денег, которые были у тебя, я не смог бы послать своего сына в колледж.

Сейчас он напоминает мне самого себя, вполне самостоятельный инженер-механик, мы вместе работаем. Волей судьбы все поменялось. Теперь я у тебя в долгу. Именно эта мысль вовремя появилась у меня в голове, и я не потерял голову в разговоре с твоей секретаршей.

После этого неудачного разговора, некоторое время я стоял у окна в комнате отеля и наблюдал за внушительными, созданными человеком очертаниями Манхэттена. На меня тотчас нахлынули воспоминания. Постепенно мое мрачное настроение уходило, я вспоминал время, проведенное вместе.

Я вспомнил, как однажды после занятий мы с тобой вместе пошли в университетскую больницу, и нам покрасили миндалины – единственное в то время средство от воспаленного горла.

Мысленно я видел тебя в просторной спальне, одну, большой стакан с водой стоял у изголовья, окруженный капсулами, красными, коричневыми, желтыми и голубыми. Твое привлекательное лицо, бледное, утомленное и начисто лишённое косметики, несколько раз корчило в гримасах, когда ты собиралась чихнуть, но это не всегда происходило. Пластиковая корзинка, заполненная использованными салфетками, стояла на полу возле кровати.

Вооружённый мыслью, что я могу помочь тебе больше, чем та сотня, которую дал тебе взаймы, я чувствовал в себе смелость Кэрри Гранта в «Дурной Славе»: как он поднимался по изогнутой лестнице, элегантен, хитер, чтобы спасти одурманенную и изумленную Ингрид Бергман от отравления, которое запланировали нацистские заговорщики в Аргентине. Картина закончилась тем, как он отважно спас Ингрид. Мы вместе смотрели этот фильм, когда он впервые вышел на экраны. Помнишь? Если бы я знал, где ты находишься, я бы поднялся, несмотря на угрозы и протесты твоей горничной.

Твоя секретарша, стоя наверху лестницы, смотрела бы, как я поднимаюсь, и поджимала губы. Я зашел бы к тебе в комнату и сел у изголовья. Ты бы повернула ко мне свое болезненное лицо, улыбка узнавания медленно озарила бы его, и мы бы крепко взяли за руки, как когда-то в старые времена в кинотеатре.

Видя твою озабоченность, что и я могу подхватить простуду – хотя, как и раньше, это меня нисколько не волновало – я бы сказал тебе, Тэмми, что уже больше десяти лет не простужался, в обычном, общепринятом смысле этого слова.

Как и большинство людей, сначала бы ты мне не поверила. Я мог читать твои мысли: как мог я обнаружить надежное средство от простуды, если это не удалось ученым-медикам в этой области. Говорят, в трудное время человек становится изобретательнее. А из-за простуды у меня было много неприятностей, и я ненавидел ее. Я ненавидел ее так сильно, что предпочел бы раз в жизни переболеть туберкулезом, чем подвергаться нападкам простуды два раза в год.

На протяжении более десяти лет - а это достаточное время, чтобы отбросить всякие сомнения - я не простужался и после не был похож на Призрака Оперы.

За последние десять лет я не пропустил и дня на работе. Даже эпидемии гриппа последних лет с их устрашающими азиатскими именами – гонконгский грипп, китайский, бирманский, шанхайский, тайванский, грипп с Ямагата и прочие – не выбили меня из строя.

Я научился эффективно бороться с вирусом. Я избавился от этой проблемы окончательно и бесповоротно. Я и глазом не моргну, если услышу, что в этом году вирус самый опасный и идет с Мадагаскара или еще откуда-нибудь. Но просто для справки, почему вирус холода никогда не приходит из Европы? Почему никогда не слышно о гриппе с Лазурного Берега или Манчестера?

За объяснение этого феномена ответственна Всемирная Организация Здравоохранения, но Восток есть Восток, а Запад – Запад, и когда очень редко они встречаются, появляется такое слово, как «инфлюэнца», искаженное от арабского "anf-al-anza". "Anf" в арабском языке означает «нос», "al-anza" значит «коза». Про кашляющую, пускающую слюни и соплю козу говорят, что у нее инфлюэнца, что также может быть применимо и к человеку в подобном состоянии. Американский словарь языкового наследия указывает, что происхождения слова «инфлюэнца» связано с латинским "influential", означающим «влияние». Но такое объяснение не имеет смысла. Не принимая в расчет эрудицию, мне кажется, что именно "anfalanza" связано с возникновением слова. Состояние, напоминающее заболевшую козу, наиболее устоявшееся и правдоподобное.

Отчаянно борясь с проявлениями простуды, многие люди бессознательно, не зная связи, говорят: «Чувствую себя, как больная коза». Сейчас если вспышка заболевания и новое название болезни появятся на востоке, пускай на востоке и ищут лекарство, как бы странно это и ни звучало для тех, кто там не живет.

Но начнем, Тэмми, с начала. Взгляд на простуду необходимо полностью поменять, независимо от того, бактериальная это простуда или вирусная. Большое понимание проблемы – это признать тот факт, что не бывает незначительной простуды, любая простуда, особенно разновидности гриппа, обостряется, когда вы отказываетесь отдыхать. Но еще более важно принятие факта, что при самых первых симптомах простуды отдых является лишь методом лечения в теории и не всегда возможен.

Невозможно стремглав броситься в постель и начать двухдневный отдых лишь потому, что у вас першит в горле или вы дважды высморкались перед завтраком. Любой активный человек просто не может позволить себе такое безделье.

Все те, кто ложится в постель с простудой, это люди, которые уже настолько ослабли, что у них просто нет выбора, или же это исключительные люди, которые могут приостановить свой жизненный импульс с такой же легкостью, как и повернуть выключатель. Таких людей абсолютное меньшинство. Массово принудительный отдых в качестве профилактической меры никогда не был бы осуществим.

Либо у вас есть важная встреча, которую нельзя отменить, работа, которую необходимо закончить, срок исполнения, в который необходимо уложиться, отчет о проекте, который нужно подготовить и т.д. – либо вы не добьетесь желаемого результата. Силу инерции не так легко остановить.

Тем временем вторгшийся вирус размножается и увеличивается. Вы слабеете. У вас закладывает уши из-за постоянного насморка, слезятся глаза, и гудит в голове. Постепенно все вокруг лишается смысла.

Наконец, больной, вы ложитесь в постель. На этом этапе все предписанные и рекомендованные лекарства облегчают страдания, пока болезнь все развивается.

После выздоровления, исключая последствия, существует период невосприимчивости к вирусу, в который вы не простудитесь. В твоём случае это срок три месяца, у меня он раньше был шесть месяцев, а у большинства людей он длится целый год.

Мой рецепт основан на теории, что если любая разновидность вируса простуды обеспечивает иммунитет на какой-то период после выздоровления, то почему бы не ослабить исходный вторгшийся вирус до такого уровня, что он станет вакциной против себя самого и других подобных вирусов простуды, которым вы можете быть подвержены?

Как это можно осуществить? Весь секрет в готовности сражаться, а это требует необыкновенного энтузиазма в борьбе с эпидемией, к которой весь мир уже настолько привык, что год за годом безоговорочно принимает ее условия. Нужно развить в себе способность мыслить, как старый ковбой в вестернах. После долгого дня верхом на лошади, ковбой спит в лесу у огня, положив голову на седло, а указательный палец на курок ружья. Когда лошадь фыркает, указывая на опасность, ковбой сразу же вскакивает, готовый к перестрелке.

При первых же признаках простуды, реагируйте быстро и безжалостно. Не встречайте ее без сопротивления. Не теряйте драгоценное время, надеясь, что першение в горле, небольшой озноб или насморк пройдут сами. Опыт постоянно показывал, что не пройдут, но мы всегда почему-то думаем иначе.

Каждый год мы успокаиваем себя предательским оптимизмом, ожидая чудесного излечения, тешимся мыслью, что обманчиво несерьезная простуда придет и уйдет, но это не так. Вирус прогрессирует. В этом мы можем быть абсолютно уверены.

Идет время, пустая постель ждет вас, когда вы этого и не хотите. Дьявольский вирус порождает депрессию и такую ужасную апатию, что временами кажется, что вы уже никогда не поправитесь. Свое собственное «я» становится чужим.

Сок цитрусов раньше считался общепринятым средством для больных простудой, благодаря содержанию в нем витамина С. Сейчас наука полностью одобрила мнение, что этот полезный витамин является единственным известным бойцом, который способен вступить в борьбу со злым вирусом простуды, который меняет проявления и свойства.

Следовательно, в качестве боевой готовности, пусть баночка с витамином С (аскорбиновой кислотой) в таблетках по 500 мг всегда будет у вас в аптечке, но не принимайте дневную дозу, если вы здоровы.

Принимать дневную дозу витамина С в качестве профилактики, это то же самое, что каждый день бездумно стрелять в небо в надежде, что утка упадет к вашим ногам.

Эффект принятого внутрь витамина С не суммируется. Полезны лишь те таблетки, которые вы выпили в день заражения вирусом или за день до этого. Таблетки, принятые четыре месяца назад, пользы не принесут. Кроме того, ежедневный прием таблеток витамина С увеличит выделение слюны, и вам придется сначала ее сглатывать, а потом уже говорить.

Просто на случай боевых действий запаситесь у себя в аптечке витамином С и не пейте апельсиновый или грейпфрутовый сок каждый день, если не хотите заработать диарею. Ведите обычный образ жизни. Не нервничайте при общении с простуженными людьми и не ведите себя эксцентрично, чтобы избежать контакта с ними.

Если простуда может быть умеренной вакциной, то почему бы не простудиться раньше? Чем больше простуда прогрессирует осенью или в конце лета, тем меньше последствия. Поэтому если кто-то беспомощно чихает в лифте, метро или каком-то другом закрытом помещении, не спешите горестно отворачиваться, чтобы устыдить его.

Даже если бы вы жили под стеклянным колпаком, то все равно могли простудиться, когда пришла бы пора для этого. Чаще всего вы являетесь носителем вируса, хотя на вас он никак и не влияет. Проникновение вируса происходит тогда, когда сопротивляемость организма снижена из-за переохлаждения, усталости, голода или даже продолжительного раздражения. Депрессия также способствует простуде. (Я еще вернусь к этому более подробно).

Сейчас давайте представим, что вы уже заразились вирусом, симптомы таковы – чихание, постоянный насморк и озноб, хотя термометр на стене показывает плюс 27. Действуйте быстро. Запомните, что больше вы не доверяете вирусу.

Вы готовы к быстрой контратаке, даже если время и не самое подходящее, скажем, у вас приглашены гости на вечеринку, или у вас холодные ноги, очень холодные, и кажется, что ничто не сможет их согреть. К ногам приливает кровь, как это происходит, я не знаю.

Отойдите на минутку. Идите в ванную, закройте дверь – вы же не хотите, чтобы вам мешали или давали советы. Бросьте в стакан таблетку витамина С, 500 мг, и растолките в порошок чем-нибудь тупым, наподобие рукоятки ножа. Вы можете использовать и уже готовый порошок витамина С, такой же дозой, примерно 500 мг. Добавьте воды и размешайте. Теперь будьте

готовы к самой необычной и мучительной части лечения и помните, что любой поступок, не совершенный в массовом масштабе, кажется странным.

В свое время обычный укол казался чем-то странным и непонятным, но сейчас мы все вполне привыкли к этому.

Сложите руку пригоршней, налейте в нее раствор витамина С, втяните носом, пропустите через носовую полость, гортань и затем сплюньте. Повторите процедуру три-четыре раза. Если у раствора правильная концентрация, он должен закончиться. Тэмми, когда ты это сделаешь, ты закашляешься от жгучей боли, которая через 20 секунд после последнего глотка станет нестерпимой.

Во время этой процедуры ты будешь кашлять, хлюпать носом и фыркать, а густая жидкость будет спускаться из носовой полости в рот, и ты будешь постоянно сморкаться и сплевывать. Эта студенистая вязкая жидкость, устраненная так яростно, есть не что иное, как среда размножения вируса. И ты будешь удивляться, как и где в маленькой узкой полости ее могло скопиться так много.

Строго говоря, твои мучения, а лечение не займет более полуминуты, ничто по сравнению с тем, чтобы тебе пришлось вынести, если бы вирус достиг пика. Любую боль, которая исчезает через несколько секунд, нужно рассматривать как дискомфорт. Со временем и при повторении этой процедуры страх уходит. Если это лечит, так зачем относится к этому как к самоистязанию. 20 секунд? Сравните это с нахождением в больничной койке, когда только красный опухший нос виден из-под одеяла. Как долго вы так проваляетесь? Неделю?

Благодаря промыванию витамином С вы уничтожите вирус и разрушите его способность размножаться. Этот храбрый поступок дает вам время для следующего шага. Вирус, в свою очередь, тоже не дремлет, он увеличивается в количестве, но уже не с такой силой и быстротой, как раньше. В обычное поведение вируса вы привнесли хаос. После промывания витамином С ситуация напоминает разбивку лагеря на руинах после землетрясения.

Как бы то ни было, из ванной вы выходите, дыша словно титан. Носовые полости открыты и прочищены. Воздух попадает в легкие и выходит с такой легкостью, будто ваши ноздри и носовые ходы диаметром не меньше 4-дюймовой трубы. Вы наполнены ощущением выздоровления, хотя со стороны некоторое время может казаться, что вы плакали.

Иногда благодаря такой простой и недорогой процедуре, вы прогоните вирус простуды из организма, хотя в большинстве случаев, особенно поздней осенью, этот метод не поможет. Примите снотворное или любое успокоительное средство и ложитесь спать пораньше. Завтра вам предстоит дальнейшее лечение.



## Глава 2

Не думай, Тэмми, что то, что я тебе предписал, настолько ужасно. Не ищи совета у друзей и докторов. Не дожидайся одобрения руководства системы здравоохранения. Просто осмелюсь провести эту процедуру хотя бы раз, и ты увидишь волшебные результаты. И не думай, что если повторно прополощешь нос раствором витамина С, он у тебя отвалится или ты умрешь. Аскорбиновая кислота не такая, как другие кислоты.

За последнее время минимум два раза в год я использую это метод, и величайший шедевр под названием нос все еще на своем месте, все еще чувствует запахи и очищает для моих стойких легких ужасно загрязненный воздух Тегерана.

На своей дочери, которая уже взрослая, но в то время ей было четыре с половиной года, я тоже использовал раствор, более слабый. Каждый раз, когда у нее начинался насморк, при помощи пипетки я закапывал раствор ей в нос. Ее спокойное дыхание во время сна убеждало меня, что чудесное лекарство помогло, несмотря на ее протесты. Хотя будь это даже вода, она все равно бы ревела.

Лишь в случае жара я обращался к доктору. При обычной простуде я всегда давал ей либо раствор витамина С, либо шербет, который я делал из растолченной таблетки витамина С, воды и сахара. Его она пила с большим удовольствием, чем апельсиновый сок.

Доступно множество капель против заложенности носа, но их эффект временный. Через пару часов необходимо вновь использовать капли.

Раствор же витамина С вы закапываете лишь один раз. Когда вас не отпускает простуда, замены ему просто не существует. Вы можете повторить – как только почувствовали, что вас одолевает вирус, используйте витамин С. Вступите с ним в бой. Всего вы можете полоскать нос 4 раза. Еще в тот же день проглотите или разжуйте таблетку витамина С 3000 мг. Эту же дозу повторите 2 раза.

Описанный мной метод – безотказное лекарство для любого человека в любой точке нашей планеты.

В странах третьего мира доступно более замысловатое и быстрое лечение.

После расслабляющего ночного сна вы просыпаетесь отдохнувшим. Вы готовитесь к новому дню, а симптомы простуды вновь дают о себе знать. Пока вы спали, вирус не дремал. Среди

прочих лекарств, у вас дома всегда должны быть две ампулы раствора витамина С по 500 мг внутривенно и одна доза гамма-глобулина. Храните их в холодильнике. Возьмите по одной дозе каждого средства и идите в больницу, к профессиональной медсестре, семейному доктору, в инъекционный центр (у вас в стране таких нет) – туда, где вам наиболее удобно.

Пусть вам введут сначала витамин С внутривенно, а затем и гамма-глобулин. Сделайте это.

Поверьте, не успеете вы еще и штаны натянуть – ну если будете в штанах, конечно – как проклятая простуда перестанем вас мучить. Если это не суббота, воскресенье или какой-нибудь праздник, идите на работу, работайте в полную силу и не беспокойтесь, что простуда усилится. Считайте, что вам сделали прививку, и смиритесь с вялостью, которая является результатом любой вакцинации.

С приходом ночи лягте в постель пораньше, примите седативное средство, не для того, чтобы быстрее уснуть, а чтобы сон был глубоким.

Любой сон, независимо от того, обусловлен он действием лекарственного препарата или нет, ускоряет выздоровление. Прием седативного средства – вот секрет, почему в больнице вы поправляетесь намного быстрее. Во всех больницах через несколько часов после ужина медсестры дают каждому пациенту маленький пластиковый стаканчик со снотворным. Они даже будят уже спящих больных и дают эти таблетки. Не сомневаясь, принимайте снотворное, когда больны, но избегайте зависимости от него, когда здоровы.

На следующий день, если хоть немного чувствуете, что еще простужены, хорошенько промойте носовые ходы витамином С. И примите витамин внутрь.

Место вашего проживания также имеет значение. По степени тяжести простуду, которую вы подхватили после полоскания, можно сравнить с простудой, которой вы заболели бы после прививки от гриппа. Другими словами, болезнь не протекала бы так тяжело. Последствий было бы намного меньше. Небольшой отдых также необходим. Но если вы проживаете в стране, где можно сделать укол гамма-глобулина или ввести витамин С внутривенно, то после этого вы запросто можете идти играть в гольф, на курсы танцев, аэробики, гимнастики или йоги. Не забудьте только отоспаться и не употребляйте еду прямо из холодильника.

С этого времени и до конца зимы, если вдруг вы оденетесь не по погоде легко, вы замерзнете, но не заболеете. Мерзкая лихорадка никак не связана с пониженной температурой или действием вируса со стороны других людей. Вы можете сходить в сауну, а потом выйти и броситься в снег, если, конечно, ваше сердце в состоянии пережить подобный шок. Иногда я такое проделываю, после того, как попарюсь с людьми, которые пришли в сауну с глупой надеждой избавиться от «этой чертовой простуды».

Некоторые считают, что от простуды можно избавиться с помощью алкоголя. Они напиваются или принимают теплый напиток на основе рома, коньяка или виски. Во время простуды и после нее единственно полезный для вас алкоголь – это тот, который содержится в сиропе от кашля, и его количества недостаточно, чтобы надолго согреть дыхательные пути. Индивидуальное экспериментирование с различными хитростями при лечении будет преобладать, но в медицине доступно абсолютно очевидное лекарство, а все уловки рассчитаны лишь на молниеносную скорость применения. Гамма-глобулин и прививки от гриппа рекомендованы в качестве профилактики болезни, но здорового человека нелегко убедить в необходимости сделать укол, пока не существует острая в этом необходимость.

Кроме того, со временем эффективность гамма-глобулина ослабевает, а вы вряд ли знаете или помните время окончания его действия.

Вы простужаетесь, возможно, несильно, как будто сделали прививку от гриппа, но пока простуда не закончится, вы вынуждены с ней мириться, что для меня одинаково неприемлемо. Но благодаря предложенному мной методу, основанному на быстрой ответной реакции с помощью гамма-глобулина, который является чрезвычайно сильнодействующим средством, благодаря инъекциям и промыванию витамином С, вы лишь на некоторое время ощутите симптомы простуды, обычной простуды, а не гриппа.

Скажи, если предложенный план кажется на первый взгляд усложненным. Если так, то укрепляй волю мыслью об отвратительном мокром носовом платке в кармане брюк.

Год за годом средства массовой информации вбивали в наши головы, что от простуды лекарства нет, мы должны принимать ее как данность и ежегодно подсчитывать миллионы долларов, потерянные из-за вынужденного отдыха. Готов спорить с тобой, Тэмми, на что угодно, что ты и твои сотрудники могут доказать неправоту СМИ и необоснованность массового отчаяния.

Непосещаемость школ и отсутствие на рабочих местах можно резко сократить. Заболевание гриппом также может уйти в прошлое. Было бы желание, а способ найдется.

Если уж так случилось, что ты заболела раньше других, опробуй метод на себе. А после, опираясь на личные знания, собери своих сотрудников и обратись к ним с речью.

Сначала скажи им то, что они должны знать. Скажи, что все уже настолько вышло из-под контроля, что вирусу доверять нельзя. Убеди сотрудников иметь дома эти недорогие лекарства и обеспечить доступность лекарств на работе. В среднем, сорок рабочих, нетрудоспособных три дня в году, приравниваются к одному, отсутствующему по болезни сто двадцать дней в году. А

теперь соотнеси это со ста миллионами рабочих лишь в твоей стране, и ты получишь ошеломляющую цифру издержек из-за непосещаемости.

Скажи, что фирма больше не может мириться с такой ситуацией. Когда какой-нибудь монтер чихает, распространяя микробы перед своим лицом, настало время полного курса лечения. Сначала промывание витамином С.

Если в штате есть профессиональная медсестра, позвоните ей. После ее прихода, все не займет и пяти минут – инъекции витамина С и гамма-глобулина.

Не поверю, что среди рабочих всего мира найдется хоть один, который захочет валяться в постели с простудой, а не работать.

Когда ты сама себя так вылечишь в первый раз и обратишься к сотрудникам с новоприобретенной уверенностью в безотказности этого лечения, они поддержат тебя и будут сотрудничать.

С полной уверенностью ты можешь сказать своей аудитории, что прививки от гриппа, рекомендуемые как лучшая защита от простуды, еще до появления каких-либо симптомов, не многим лучше того, что предлагаешь ты. Метод быстрого реагирования и уменьшения количества атакующих организм вирусов, независимо от их происхождения, является наилучшим методом.

Прививка против гриппа, доступная в этом году, создана на основе штамма прошлогоднего вируса, выращенного в яйцеклетке эмбриона. Вакцина производит антитела для штамма вируса, который был распространен в прошлом году. Если штамм этого года отличается от штамма предыдущего года, прививки не вполне эффективны. Говоря медицинским языком, вирус подвергается мутации, меняет свою химическую структуру и свойства каждые два-три года, существуют штаммы А, В и С. Когда большинство населения становится невосприимчиво к определенному штамму, вирус меняет свою структуру.

Кто знает, чего именно ожидать в следующем году? Какая фармацевтическая компания могла бы выпустить безошибочно точную вакцину на следующий год? Враг хитер и умен.

Враг еще и коварен, вакцина от гриппа не может уберечь от заражения, не может предотвратить эпидемию. В массовом масштабе совершить это можно лишь с помощью индивидуальных усилий, и не с какой-то глупой теорией, а лишь с теорией быстрого реагирования.

Кроме того, разве каждый может позволить себе прививку от гриппа? 35 долларов, или даже больше, за каждый укол. Разве семья, живущая на социальное пособие, может себе это позволить? Промыть нос раствором витамина С стоит лишь несколько центов, и если вы можете

перетерпеть неудобство, повторное полоскание во время простуды так же действенно, как и вакцина от гриппа. Оно смягчит простуду или вовсе прогонит ее из организма, точно так же, как и вакцина.

Среди медиков также есть сомнения насчет эффективности прививок. Существует труд, под названием «Сомнения по поводу вакцины против гриппа – приносит ли ее массовое использование пользу?»

«Медицинские Новости» сообщили, что «трое старших врачей в Министерстве Здравоохранения США выразили сомнения насчет целесообразности программы по массовой вакцинации против гриппа. Они основываются на факте об увеличении смертности от гриппа и воспаления легких до 12 000 человек за последний февраль, март и апрель, несмотря на то, что было использовано 45 миллионов доз вакцины». Об этом сообщалось 22 ноября 1963 года, но учитывая 8 100 смертей от простудных заболеваний в прошлом и нынешнем году, сомневаюсь, что ситуация хоть как-то улучшилась. Поэтому, Тэмми, обрати на мое письмо тщательное внимание.

Гамма-глобулин и ампулы витамина С не находятся в свободной продаже, поэтому, до появления необходимого закона, придется добывать их, как во время сухого закона добывали контрабандный алкоголь.

Для начала можно обратиться за помощью к дружелюбному фармацевту. Годовой запас составит всего две ампулы на каждого взрослого человека, а попросить рецепт можно у семейного врача, убедив его, что лично хотите опробовать этот метод и что ампулы должны находиться в непосредственной близости, в холодильнике, например.

Медицинские работники не должны чинить препятствий тем, кто хочет получить это лекарство. Они должны согласиться предписать его здоровым, надежным людям для безопасного хранения в аптечке. Управление по контролю за продуктами и лекарствами даже обязано разрешить продажу этих безопасных препаратов без рецепта врача.

Эпидемия гриппа начинается внезапно и достигает своего пика в течение двух-трех недель. Как можно вылечить миллионы больных при такой резкой вспышке? Врачебные кабинеты переполнены, телефоны на работе и дома звонят не переставая, мест в больнице не хватает. Вряд ли стоит говорить о том, что такая суматоха происходит именно из-за гриппа. Если пациент не может легко попасть на прием к врачу, то доктор должен уступить место в раннем лечении самому больному.

Да и что доктора могут посоветовать, кроме постельного режима, когда болезнь уже достигла прогрессирующей стадии?

В любой стране инъекционные центры милосердны, или же людей следует обучить делать уколы себе самим, как, например, делают больные диабетом. Муж или жена, способные сделать инъекцию гамма-глобулина или аскорбиновой кислоты, могли бы спасти всю семью, а если это станет обычной практикой, то можно было бы избавиться от любой вирусной эпидемии, несмотря на всю ее тяжесть.

Внутривенные инъекции требуют огромной подготовки. Неумелый медик может продырявить всю руку, прежде чем игла все же попадет в вену. А если хоть капля попадет мимо вены, ощущения будут чрезвычайно болезненны.

Если инъекция аскорбиновой кислоты проводится не медиком, то лучше колоть в бедро. К сожалению, пару часов вы будете ощущать, будто внутри ягодиц у вас кусок свинца, пропитанный кислотой. Чем больше вы будете двигаться, тем быстрее препарат всосется в кровь. Боль отступит. Преимущество внутривенной инъекции в том, что вы почувствуете лишь укол иглы в самом начале, и все. Конечно, вначале будут неудачные попытки, ругань. Женщина может отделаться от надоевшего мужа, добавив в раствор витамина С какое-то необнаруживаемое средство, или таким же образом можно ускорить получение наследства, ну или просто избавиться от человека. У некоторых людей возможен шок или непредвиденные последствия. Не забывайте и про аллергию.

Но разве можно сравнить это со всеми преимуществами? Разве возможность автомобильной катастрофы могла бы перевесить выгоду от использования машин? Если бы мы ходили пешком, то никогда бы не убили и не покалечили друг друга, но общество перестало бы функционировать, если бы вдруг машины прекратили двигаться по дорогам.

Не стоит твердить о предполагаемых единичных трагедиях. Если бы обычные люди ходили на специальные курсы, где бы их научили делать уколы самим себе и другим, не было бы эпидемий, а лишь отдельные случаи заболевания. Миллионы долларов не тратились бы впустую каждый год.

В последующие годы ситуация не изменится, если мы не поменяем наше отношение к простуде. Хватит каждый год приносить вирусу в жертву людей, как ягнят для заклания, и принимать это как должное.

Когда происходит заражение вирусом и передача его от человека к человеку, остановить это уже нельзя.

Если почти половина города сляжет с вирусом, и у них будет вера в действенность теории быстрого реагирования, если они обратятся за инъекциями гамма-глобулина и аскорбиновой

кислоты, то не найдется достаточно докторов и медсестер, способных удовлетворить эту громадную потребность.

А если в коридорах больниц или сестринских кабинетах будут очереди, то сама идея теории быстрого реагирования теряет весь смысл, что наиболее важно.

При помощи промывания носовых ходов раствором аскорбиновой кислоты, вы выигрываете время, но время это ограничено. Действуйте быстро, делайте инъекцию рекомендованных препаратов. Если население поверит в эффективность метода, то врачей и медсестер не хватит, чтобы удовлетворить все запросы. Следовательно, наилучший выход из ситуации – это чтобы хотя бы один член семьи посещал курсы при больнице и имел соответствующее удостоверение.

Если все медицинские препараты, имеющие отношение к простуде, так и останутся под контролем медиков, то человеку с бурной фантазией может прийти в голову идея о создании в больницах конвейеров, управляемых роботами, которые кололи бы пациентам аскорбиновую кислоту и гамма-глобулин, пока сами бы больные лежали на конвейерной ленте.

Сначала на ум приходит женская секция – попы всех размеров и цветов, отвислые и упругие, огромные или тощие, и все они неотвратно движутся в направлении двух блестящих, сверкающих иголок.

С компьютерной точностью робот колет дозу препарата в правильное место.

Использованные иглы уничтожаются сжатым воздухом, их место занимают новые стерильные иглы. Проезжая под иголками, женщины будут дружелюбно болтать о моде, здоровом питании, потреблении калорий, мужьях и прочей ерунде.

Это бы резко отличалось от карательной машины, описанной в труде Кафки « В исправительной колонии», где приговор заключенного писали иглами по телу, что ускоряло осознание им своей вины.

Это будет что-то, если конец света все-таки наступит.

То, как представлял будущее Орвелл, уже неактуально, ведь 1984 год прошел. Правительство, выступающее с лозунгами, уступает место правительству с аргументами. Массовый обман станет как никогда неосознаваемым. Больше не будет мировых войн, в прямом смысле этого слова, не будет Гулагов, исправительных колоний и усовершенствованных орудий пыток. Популярным будет битьё. Назад к основам.

В разрушающемся мире главным врагом человека станет вирус. Лидером будет СПИД. СПИД и ухудшение состояния окружающей среды изменят историю. Обе проблемы появились в одну эру, и обе не могут не повлиять на душевное состояние человека. Кажется, при появлении дыры в озоновом слое, наша планета потеряла свою невинность и непорочность, а все началось изнутри.

## Глава 3

Полагаю, Тэмми, что если когда-нибудь ты бы заняла государственный пост, то никогда не просила бы меня писать тебе выступления. Но что еще может прийти в голову, кроме конвейерного лечения, когда десятки миллионов людей либо уже больны, либо вот-вот заразятся и слягут в кровать, понурыми и изможденными.

Вирус настолько заразен, что дать отпор ему невозможно, если только вы основательно не подготовились к его атаке. Кто-то из пассажиров самолета чихнул – и всё! У вируса появилось место для распространения, хотя и необязательно, что почва для его размножения тоже имеется. Вы подхватите вирус, даже если чихнувший пассажир сидит от вас на расстоянии 50 футов. Воздух в самолете перемещается в замкнутом пространстве, поэтому эффект такой же, если бы вам чихнули прямо в лицо.

Даже на земле, в закрытом, хоть и проветриваемом помещении, 75 процентов воздуха перемещается, как правило, в замкнутом пространстве, а значит спрятаться от носителя вируса, находящегося в этой же комнате, попросту негде.

Вы подвергаетесь риску даже в театре или кино. Из-за этих обстоятельств вы простужаетесь, причины могут быть вымышленными или пусть останутся неизвестными.

Если вы подвержены вирусу, то приблизительно через 48 часов появятся классические симптомы простуды – насморк, головная и мышечные боли, иногда боли в горле. И вы всегда думаете, что допустили где-то ошибку – сидели на сквозняке или забыли надеть куртку, когда поливали лужайку.

Начиная с 412 года до нашей эры, когда греческий врач Гиппократ описал вирусную болезнь, человек относится к вирусной инфекции с достаточной долей самоосуждения и неоправданного чувства вины. Переохлаждение лишь ускоряет атаку инфекции, и всё.

Мысль о конвейере может подождать, пока в ней не появится крайняя необходимость. На данный момент важно участие каждого человека для достижения неуязвимости.

И знаете, по какой-то причине, борясь с вирусом простуды год за годом и используя вышеописанный метод, вы превращаетесь в другое существо в смысле сопротивляемости организма. Происходит чудесное превращение.

Если вы не боитесь вируса простуды и готовы к ответному удару в любое время, в организме вырабатываются антитела, которые делают вас неуязвимым по отношению к штамму вируса,



вызывающего головные и мышечные боли, лихорадку. Если практиковать мой метод, то год за годом дальше обычного насморка дело не пойдет.

У меня даже есть для тебя еще более хорошие новости, Тэмми, в конце письма, так что продолжай читать.

Что касается воспаления горла, то здесь некоторую роль играет возраст, но меня эта проблема уже не волновала лет десять.

Бывали времена, когда при глотании в горле было специфическое ощущение, но дискомфорт был настолько незначителен, что я или полоскал горло соленой водой, или вообще не обращал на это внимание.

Я полагаю, что если описанный мной метод будет практиковаться населением всего земного шара, место распространения вируса станет настолько суровым, что вирус, в конце концов, просто вымрет, исчезнет с лица земли, как это случилось с оспой. Вакцинация против оспы заняла лет 50. Чтобы то же самое произошло с простудой, необходимо прекратить все эти запугивания, что, дабы не навредить себе, нельзя принимать таблетки и другие лекарства, предварительно не проконсультировавшись с врачом.

Существуют несерьезные заболевания, лечение которых доступно многим взрослым, благодаря их предыдущему опыту. Только они не решаются делать что-то сами из-за страха, что только доктора должны рекомендовать подходящее лекарство.

В отношении простуды существует большая неразбериха. Гипотезы, теории и противоречия бесчисленны в медицинской среде. Однажды в США врач, лечащий простуду, сделал мне укол пенициллина. Не то чтобы мне стало хоть чуть-чуть легче, но другой доктор, услышав такое, потряс головой и всем своим видом показал, что тот незнакомый ему врач просто чокнутый.

Лишь в одном пункте в борьбе с вирусом есть согласие – это отдых. Во всех остальных вопросах преобладает личное мнение, и все советы и рекомендации даются на основе личных умозаключений. К сожалению, не все предписания одинаково полезны.

В действительности неизвестно, почему некоторые люди не простужаются вообще. Из года в год некоторые люди не заболевают, и кажется, что у них постоянный иммунитет – даже пустяковая простуда проходит мимо. В самую холодную погоду большинство из них не носят пальто, потому что они тучные и тяжелые. Кажется, что в роковой переломный момент, не имеющий отношения к болезни, можно стать невосприимчивым, независимо от того, насколько ты был подвержен простуде в течение всей своей жизни.

Мы слышали об авиакатастрофах в заснеженных равнинах или горах. У выживших были нередки обморожения, но гриппом или простудой мало кто заболел.

Я знал одного армянина из Советской Армении еще до распада СССР. До землетрясения в той стране он получил разрешение на выезд, чтобы навестить родственников в Иране. Когда случилось землетрясение, он был среди людей, находящихся на первом этаже госучреждения.

Как раз незадолго до обвала всего здания их швырнуло на цокольный этаж. Двенадцать дней они были там замурованы. У них были еда и свечи: в той части здания находился то ли продовольственный магазин, то ли склад с запасами еды для жителей здания.

Дюжий краснощекий армянин, которого я встретил дома у кого-то из его родственников в Тегеране, не был расположен к беседе. Воспитанный в обществе, где сдержанность была равнозначна выживанию, он в основном качал головой, кивал в знак согласия или ограничивался короткими замечаниями.

Гласность, очевидно, пока не произвела на него ощутимого впечатления. Хотя, возможно, землетрясение было переживанием, о котором он не хотел рассказывать, так же как и ветераны войны не спешат делиться своими фронтовыми воспоминаниями.

От его родственников я узнал, что в течение двенадцати дней, которые вместе с остальными людьми он провел в подвале, у них не было недостатка в пище. Они мерзли, пламени свечи хватало лишь, чтобы согреть пальцы и не потерять в них чувствительность.

Я спросил у армянина: «Вы не болели простудой или гриппом, после того, как Вас спасли?»

Он чистил огурец. На секунду он замер в удивлении, затем аккуратно положил очищенную кожуру на тарелку и, не поднимая глаз, ответил: «Когда смотришь в лицо смерти, ты не заболеешь простудой».

Больше он ничего не сказал, а я и не спрашивал, потому что чувствовал, что разговор заставляет его нервничать.

Не были проведены тщательные и убедительные исследования о том, почему мы вообще простужаемся. После многовекового стереотипного мышления нам необходимо отбросить все попытки поиска причины вне себя самих.

Такое объяснение, как «попал под дождь, а зонт не взял» или «ходил по улицам под холодным осенним ветром, а шапку забыл надеть», вообще не должны рассматриваться как причины простуды. Люди могут подхватить простуду или даже грипп и в разгар лета.

Летом большинство простудных заболеваний случаются из-за кондиционера в автомобиле, который, как и носовые ходы, является подходящим местом для поддержания вируса.

Радиатор, холодное покрытие теплообменника, где проходит воздух и доставляет тепло, всегда влажные от конденсата. К тому же там прохладно и темно, и влага, смешанная с уличной пылью, стекает с поверхности теплообменника.

Помните, чтобы выжить, вирусу не нужна человеческая кровь. Он размножается во влажной и пыльной среде. Когда кондиционер не работает, а потом, спустя несколько часов, вы его включаете, вредный, горячий, увлажненный воздух вырывается из отверстий, и только потом уже он охлаждается. Это указывает на наличие влажности. Теперь дело за малым. Если простуженный человек чихнет в новой машине, то капельки влаги найдут себе прохладное влажное убежище на поверхности теплообменника.

Все машины, оборудованные кондиционером, – и новые, и старые – обеспечат дыхательным путям своих пассажиров кучу вирусов. То же самое касается автобусов, поездов и самолетов. И помните, летняя простуда поддается лечению намного тяжелее, чем зимняя.

Но почему в течение всего лета этот постоянный источник вирусов провоцирует лишь несколько случаев заболевания простудой? Почему воздействие вируса велико, а заражаемость низкая? Почему нет эпидемии? Почему если кто-то в семье простужается летом, то остальные не болевают? А если и болевают, то очень редко? Почему летом вирус не передается от человека к человеку?

Думаю, что, как сказал гость из Армении, большую роль здесь играет ход мыслей. Лето – пора отпусков, путешествий, пикников и прогулок, время для барбекю, залитых солнцем лужаек, каникул и пьяного хохота, гремящего на всю округу. Вы и сами не прочь поохотать, и вот уже ваш смех разносится далеко вокруг.

Во всем мире лето – это праздник, время тихой радости, и когда оно заканчивается, с лиц исчезают и ликующие улыбки. В конце каждого лета чувствуется едва заметное угасание, и человеческий разум неосознанно переживает легкую степень депрессии.

Вирус уверенно наступает, и не потому, что пришла осень, а потому что лето закончилось. Конец праздника. У вас такое чувство, что одна счастливая глава в вашей жизни написана, а будут ли другие – неизвестно. Впереди лишь заботы и усердная работа, особенно у студентов. С приходом унылой зимы вирус побеждает, и мое личное мнение, основанное на наблюдениях и догадках, - вирус приходит из школьного кабинета.

Поэт 16 века Уильям Купер, должно быть, думал, как и я, когда писал эти строчки:

Зима! Повелительница года,  
В твои распушенные волосы вплетен снег и дождь,  
Твое дыхание ощущаю на замерзших губах и щеках,  
Побелевших от снега, а не от возраста...

То, что вы прочитали выше, полностью подтверждает мою точку зрения, что «Побелевших от снега, а не от возраста...» подразумевает зимнее уныние, избавиться от которого можно, лишь переселившись до весны во Флориду или Палм-Спринг.

Зелени больше нет, деревья похожи на торчащие из земли палки, скрюченные от холода.

И вы простудились. Если мер профилактики вы не предприняли, то скоро простуда перейдет в прогрессирующую стадию. Нос заложен, и каждый раз, когда вы сморкаетесь, в ушах раздается громоподобный шум. Кажется, что мозг медленно вытекает из головы.

Когда простуда прогрессирует, предлагаю промыть носовую полость раствором аскорбиновой кислоты. Я повторю. Растолките таблетку 500 мг в обычном стакане. Четверть стакана заполните водой. Перемешайте, налейте в пригоршню, втяните раствор ноздрями, пропустите через носовые ходы, сплюньте. И так три-четыре раза, и вы сможете дышать через нос, а не рот. Без сомнений, вы уже приняли предписанный транквилизатор, что лишь облегчает дело.

Когда дыхание не затруднено, вы отдыхаете лучше. Это напоминает действие антидепрессанта. Вы чувствуете первые признаки выздоровления, и это способствует устойчивости организма.

Инъекция гамма-глобулина? При прогрессирующей простуде вы ослабили вирус до такой степени, что он становится схожим с вакциной, хотя это и стоит некоторых неудобств.

Вы хотите выздороветь как можно скорее, хотите вернуться на работу, вести обычную жизнь. Введите инъекцию 500 мг аскорбиновой кислоты внутривенно, и увидите, что произойдет.

Сразу же после укола насморк станет сильнее, если у вас кашель, то и он усилится, и станет больше выделений. Пару часов будет казаться, что вы заболеваете еще больше.

Из носа капает как из неисправного крана. Кажется, простуда захватывает вас все сильнее и сильнее. Кому-то это может показаться ошибкой, но в самом деле это не так. Вы уже идете на поправку, намного быстрее, чем ожидали. Выделение слизи, которое обычно длится два-три дня, происходит в течение двух-трех часов. Вирус вымывается, выводится из организма, и острота болезни быстро спадает.

В Иране есть фрукт под названием сладкий лимон, не знаю, доступен ли он в США. При простуде он очень хорошо помогает. Сладкий лимон – цитрус, на вкус очень сладкий, он полезен при всех заболеваниях, кроме диареи. Богат витамином С.

Сладкий лимон очень освежает, и вы можете съесть хоть целую корзинку. Он хорошо выводит токсины, попадающие в кровь, если вы принимаете антибиотики. Никакой другой фрукт не пользуется таким признанием лечебных свойств, как сладкий лимон.

Знаешь, Тэмми, если бы эти фрукты можно было импортировать в США, я бы наладил их поставку ящиками. Вдруг благодаря сладким лимонам, наконец стало бы возможным наладить контакт между нашими странами.

Почему ты мне не звонишь? Почему молчишь? Забыла нашу дружбу? Или в самом деле слегла с простудой? Может, как и я, опять вышла замуж, за своего бывшего мужа, и вы сейчас проводите тайком медовый месяц где-то в Европе или Флориде, а твоя секретарша охраняет эту тайну? Или она охраняет твой отдых? Если верно мое последнее предположение, отдыхай, пока я пишу. Ничем другим не занимайся. Возможно, тебе наскучит отдых, но постарайся радоваться ему. Наслаждайся совершенным бездельем, если не спишь, рассматривай потолок. Выброси вон все мысли. Это наилучшее состояние ума, когда лежишь с простудой.

Теория быстрого реагирования осуществима, когда переносишь простуду на ногах. Но если ты позволила себе залечь в кровать, там и оставайся.

Ложись в постель с пустой головой. Даже не смотри телевизор. Душераздирающая драма или выпуски новостей, с сопутствующими им переживаниями и волнениями, зададут мозгу, центру существования, активную работу. Избегай этого.

Если хочешь, поэкспериментируй с собой, и ты поймешь, что значит абсолютный покой. Когда ты отдыхаешь, и при этом не обдумываешь усиленно какую-то идею, не бьешься над решением проблемы, то и простуда, кажется, тебя не беспокоит. Возьми газету и начни читать, как сразу же захочется чихнуть, придется искать салфетки. Прекрати читать, и насморк тоже прекратится. Повтори, и увидишь, произойдет то же самое. Между мозгом, находящимся в состоянии покоя, и насморком существует прямая связь, такая же бесспорная, как неоспоримость закона тяготения.

Пока лежишь с простудой, не выполняй офисную работу, даже если это всего лишь чтение отчета или пара набросков по дизайну. Вряд ли ты послужишь на благо компании, выполняя служебные обязанности и усугубляя болезнь. Просто отдыхай. Если ты заскучала и хочешь чем-то заняться, прими успокоительное. Как можно дольше сохраняй желание не заниматься вообще ничем.

Ты поймешь, когда готова приступить к работе.

Не мчись с энтузиазмом на работу. При появлении предательских признаков простуды – воспаленных ноздрей и верхней губы, не торопись в офис, лишь бы только доказать боссу, что ты не лентяйка. Проницательный начальник, на которого ты произвела положительное впечатление, не будет подгонять тебя с выздоровлением.

Запомни, если ты выбираешься из кровати несколько раз в день и чихаешь, ты еще во власти гриппа и можешь заразить окружающих и свою семью, и с этим ничего не поделаешь, если метод, которым я с тобой поделился, не практикуется всеми.

В таком случае пусть уж лучше окружающие тебя люди заразятся от кого-то еще, чем от тебя.

С другой стороны, знай, что если твое присутствие остро необходимо на работе, если от тебя требуется уладить какое-то важное дело, не задумываясь отправляйся в офис и не бери в голову, сколько людей подхватят от тебя твою незалеченную простуду. Если окружающие не заразятся от тебя, то все равно подхватят вирус у других. Следовательно, ты не навредишь им, если от безысходности заразишь парочку сотрудников. При этом, конечно, старайся не выходить за рамки общепринятого поведения.

Лежа с простудой в постели, отдыхая, бездельничая, не подвергаясь волнениям и стрессу каждодневной жизни, получая особую заботу и внимание со стороны супруга, начинает казаться, что все идет совсем не так, как надо. Может вспыхнуть желание близости, и если она произойдет, можешь быть уверена, что какая бы стадия простуды у тебя ни была, тебе точно станет хуже. Вирус продержится еще пару дней. Но что такое два-три дня, если еще вся жизнь впереди?

В голову приходят строчки из старой песни, которую распевали студенты на своих пьяных пивных вечеринках: «Я не могу дать тебе, детка, ничего, кроме любви...»

Остальные слова не помню. В голове лишь отрывки песни, которую я слышал, когда мы вместе стояли среди поющей толпы. Ты пела вместе со всеми, а я слушал. Мелодии романтических баллад 20-х годов, с их милой, не подвластной времени наивностью, до сих пор звучат в голове, а вот слова я подзабыл. Вот небольшой отрывок:

Вечер субботы...

Я жду тебя, крошка,

В половине восьмого.

И я жду.

## Глава 4

Если во время болезни ты чувствуешь себя отдохнувшей, чувства бурлят, и хочется близости, то почему бы и нет? Семье это никакой опасности не представляет, да и человеческой расе никоим образом не повредит. Позволь вирусу еще пару дней повеселиться. Это даже можно объяснить с медицинской точки зрения – желание не проходит и не дает заснуть.

В своей семье настаивай, чтобы практиковали мой метод, даже если сначала они и подумают, что ты сумасшедшая. Моя жена поначалу именно так и считала. Когда я насильно закапывал раствор витамина С в нос нашей дочки, я смотрел, чтобы жены не было поблизости. В ответ на мое признание, она всегда обвиняла меня, что такому лекарству сам дьявол позавидовал бы.

Но гнев ее быстро утихал, когда она видела быстрое улучшение здоровья дочки. А сейчас она и сама практикует мой метод. Моя мама, которой уже 91 год, стала невосприимчива к простуде после оперативных инъекций аскорбиновой кислоты и гамма-глобулина.

Я повторю, в самом начале промыв носовую полость раствором витамина С, вы выигрываете время, чтобы успеть обратиться за инъекциями. Пожилым людям такое промывание не обязательно, если временный дискомфорт слишком мучителен.

Естественно, если чувствуете необходимость, примите ванну. Но не сидите в горячей воде полчаса, чтобы не переутомиться. Не принимайте душ в очень горячей воде, после вы вспотеете, ведь организму необходимо отдать лишнее тепло.

Примите быстрый душ в теплой воде, если у вас есть фен, можете помыть и голову. Волосы высушите насухо. Убедитесь, что в вашей комнате не холодно, наденьте чистое белье и пижаму, ложитесь в кровать и укройтесь до подбородка. Наденьте что-то на голову, но как только почувствуете, что голова начинает потеть, снимите.

Принимая душ таким образом, вы почувствуете себя лучше, кожа начнет дышать. Принятие ванны во время простуды не вредит, если, конечно, вы соблюдаете постельный режим.

Как я уже упоминал, после лечения не ешьте и не пейте ничего холодного. Ешьте только пищу, богатую питательными веществами.

Для тех, кто уже выздоравливает от простуды, или тех, кто, практикуя мой метод, остановили атаку болезни, это указание имеет один недостаток. Поскольку вы не чувствуете, что подвержены простуде, то вряд ли вспомните о должной безопасности. Кто-то дает вам в руку напиток со льдом, вы делаете пару глотков и уже только лишь потом вспоминаете о своем состоянии.

Вы берете из холодильника яблоко и, не задумываясь, откусываете. Если только вы не один из тех фанатиков, которые, даже будучи абсолютно здоровы, прежде чем съесть холодное яблоко, полчаса смотрят на него, потому что холод вредит зубам, - если вы не так фанатично относитесь к своему здоровью, то обречены на ошибку, вы съедите холодное яблоко. Или вы выпьете свой напиток до конца, и в горле появится саднящее ощущение.

Покашливая, вы очищаете горло, но чувство першения не проходит. Чтобы исправить ситуацию, вы пьете что-то горячее, чай или кофе, но все равно неприятное ощущение остается. Вирус, видоизменив свою структуру и характеристики, занял новую благоприятную территорию – верхние дыхательные пути и легкие.

И вновь реагировать вы должны быстро, иначе в легких образуется застой, и они могут вырабатывать мокроту до конца зимы. В начале обычно ее больше, в конце меньше, но все равно понадобится время, чтобы от нее избавиться.

В аптечке должен быть наготове антибиотик. Подойдет ампициллин 500 мг. До посещения врача начните его прием, по одной таблетке каждые восемь часов.

Пока легкие не ослабели, примите и отхаркивающее средство, иначе до наступления теплой погоды при каждом случайном покашливании будет выделяться мокрота, в самый неподходящий момент и в самом неподходящем месте. Иногда вы вынуждены будете сплевывать ее, пока никто не смотрит.

Но ты, Тэмми, конечно, так не делай. Ты другая. Ты принадлежишь мировой секте под названием «Красивые люди страны». Поэтому ты особенная. Не богатые люди отличаются от всех, а красивые.

Сейчас ты богата и, без сомнения, все еще красива. Надеюсь, так будет и всегда, но будь начеку, ведь Всеведующий иногда играет в жестокие игры со своими избранными детьми.

Подумай над этим: в пожилом возрасте великий иранский художник Камалольмольк ослеп, Бетховен стал глухим, а миллионер Пол Гетти страдал от диспепсии. Могут ли быть эти до жути ироничные несчастья Божьей шуткой?

Или возможно, все божьи деяния находятся в равновесии? Бог дал – Бог взял. Без определенной доли религиозности разобраться в этом не так-то просто. Почему те, кому щедро дан талант, рано уходят из жизни? Они угасают, потому что при жизни горели ярко. Счастье не в долголетию, а в таланте.

Если Бог что-то забирает, то равноценную замену он уже дал. Такой порядок вещей остается неизменным.



«Симфония №9» Бетховена очень похожа на то, будто бы Бог исполняет музыку своим детям. Что если выбранным источником были небесные звезды, летящие кометами? Важно ли то, что в конце мерцающего, но короткого пути – угасание?

Что если по воле такой же иронии, тебе, успешному дизайнеру одежды, суждено встретить старость в обносках, не в силу материальных причин, а потому что идеи и образы поменяли свое направление? Ставлю ли я тебя в один разряд с теми, кого упомянул, чтобы вероятная потеря мотивации могла нарушить баланс твоего успеха?

Конечно, нет. Скажем так, я тебя слегка пугаю, потому что ты не ответила на мой звонок. По непонятной мне причине телефон в моей комнате все еще молчит.

Когда вас мучает кашель, вам нужно несколько дней отлежаться, принимать горячую еду и питье, но нельзя себя заставить просто лежать, есть и ничем не заниматься. Такое невозможно.

Вам необходим антибиотик, но принять его вы не можете. Сначала нужно идти к доктору за рецептом, потом в аптеку к фармацевту.

Каков промежуток времени? По крайней мере, два дня, а если вы заболели в выходной, то еще больше.

В новостях мы читаем об известных людях, умерших недавно от воспаления легких, о кинозвездах, выздоравливающих от респираторных заболеваний. Вот пример, несмотря на всю их славу.

Они представляют почти десять тысяч человек, которые ежегодно умирают от простудных заболеваний только в США, и про их состояние не пишут газеты. Большинство из них, вероятно, заядлые курильщики со здоровьем, подпорченным алкоголем и пожилым возрастом.

При обнаружении болезни поначалу срабатывает беспечность и заставляет людей ее игнорировать. В этом году страшный гость уйдет. Год этот, конечно, будет похож на все остальные. Драгоценные часы бездарно тратятся. Обычное представление, необходимо просто отдохнуть, и все будет в порядке. Когда становится понятной вся тяжесть болезни, в конце концов идут к врачу. Затем их отправляют либо домой, либо в больницу. А затем они уже восстанавливают силы там, где царит могильный холод...

А что если бы эти люди, еще при первых признаках дискомфорта в легких, еще до визита к врачу, который бы послушал дыхание стетоскопом, что, если бы они сами приняли дозу антибиотика на собственное усмотрение?

И без рецепта доктора антибиотики никого не убьют, а если у вас аллергия на какую-то конкретную марку, вы сами знаете об этом лучше врача. Одна таблетка антибиотика, принятая в

первый день, равнозначна десяти таблеткам, принятым через три дня. Это же касается и таблеток кортизона по 0,5 мг, которые тоже можно принять, опираясь на собственное мнение.

Доктор может посоветовать вам не принимать те таблетки, что вы пьете, может выписать другое лекарство. Но сразу при атаке вируса, какой антибиотик вы бы не решили принять сами, это будет самая эффективная и лучшая первая помощь, которую вы можете получить. Хотя кажется, что кроме аспирина, первой помощи для пациента с тяжелым гриппом, а потом, может, и пневманией или какими-то осложнениями, просто не существует.

Почему несколько капсул антибиотика нельзя купить без рецепта?

Здоровому человеку достать их невозможно, а заболев и после того, как заболевание стало тяжелым, к списку инъекций добавляют 50 ампул гентомицина, чтобы побороть обширную инфекцию в легких.

Разве правомерно, что для получения первой помощи пациент должен сидеть, молиться, переждать ночь, а с утра пораньше идти к врачу? Почему больной сам не может себе помочь?

Почему у него нет возможности самому начать борьбу с вирусом, до посещения доктора, хотя до 50 лет он болел простудой уже сотню раз?

Не сомневаясь, каждый год пополняйте свою аптечку всевозможными запрещенными препаратами, чтобы в случае заражения отреагировать быстро и без врачебной помощи.

Во всех отношениях, время – лучший помощник вируса. Как вы думаете, почему главы государств никогда не отменяют поездку или встречу? Почему мы никогда не слышим: «На несколько дней президент слег с простудой в Белом доме»?

То же самое относится и ко всем главам государств во всем мире. Благодаря личным докторам в штате президента, им доступно быстрое реагирование на заражение. Президент нажимает на кнопку, и появляется врач. При возникновении первых симптомов, вам тоже следует нажать на кнопку у себя в голове и стать своим собственным доктором. В победе над простудой президента не столько важен врач, сколько быстрый ответный удар.

Простужаясь год за годом, вы уже набрались опыта, чтобы стать первоклассным врачом в этой области для себя самого. Возможность не поддаваться простуде и не отвлекаться от выполнения обязанностей должна быть доступна не только избранным. Просто необходимо знать, как быстро и без осложнений отреагировать на ее появление.

Прием антибиотиков в качестве профилактики от инфекции широко распространен. Когда в больнице больному делают операцию, ему дают антибиотики, чтобы предотвратить попадание инфекции.

Почему эта же идея не работает в отношении легких, которые уже вот-вот заполняются болезнетворными агентами, или, проще говоря, гноем? Разве на такое состояние не нужно обращать внимание лишь потому, что оно не сопровождается лихорадкой, а значит, жить с ним какое-то время можно, хотя иногда, оказывается, что это целая зима?

Прежде чем инфекция добралась до легких, лучше принять антибиотик. Дважды в день в виде шербета принимайте витамин С, 1500 мг. Используйте три таблетки этого витамина, превратите в порошок, добавьте в стакан воду, сахар, размешайте и выпейте. Если у вас имеется витамин С сразу в виде порошка – отлично.

Напиток очень вкусный, и скорее всего вы не откажетесь принимать его еще в течение нескольких дней после выздоровления. Когда вам хочется пить, пейте такой шербет.

Не думайте, что пить его необходимо до приема пищи, во время него или после. Возможно, следующий раз вы собираетесь поесть еще только через два часа. Употребляйте шербет, когда точно знаете, что можете его быстро усвоить и не обязательно в какое-то конкретное время. В качестве повода подойдет обычная жажда.

Вам повезет, если после простуды у вас появится всего лишь мокрый кашель, он быстро проходит и не мешает спать. Но вот с сухим кашлем проблем больше, потому что он не дает уснуть. Кашляя всю ночь, вы мучительно ждете наступления утра.

Когда же приходит сладкая дрема, сильнейший приступ кашля вдруг встряхивает вас так, что кажется, будто каждая клеточка вашего тела сотрясается.

В отчаянии вы пьете таблетку или капли от кашля, закрываете глаза, и только начинаете засыпать, как жуткий приступ опять дает о себе знать. Так происходит три-четыре раза, а потом уже на всю оставшуюся ночь вы и глаз сомкнуть не можете.

В течение дня вы постоянно кашляете, иногда без видимой на то причины, а иногда, если почувствуете сигаретный дым, парфюм, лосьон, спрей, выхлопные газы, пыльцу, пыль – что-то, что и запаха может не иметь.

Такое состояние вряд ли пройдет за зиму, обычно им страдают те, кто слишком быстро после простуды вновь начинает выпивать.

Алкоголь – самый страшный враг при заражении простудой, во время ее лечения и некоторое время после выздоровления. Он делает так, что на какое-то время ваши легкие становятся чувствительными практически ко всему. В таком состоянии не забывайте про капли от кашля и антигистаминные препараты.

Не тратьте много времени впустую, делая рентген грудной клетки, анализы крови, все равно услышите, что ничего страшного нет, а ваше состояние вызвано стеканием слизи из носоглотки.

Если вы уверены в правильности такого диагноза, промойте носовые ходы соленой водой и прополощите оставшимся раствором горло.

Когда ночью вы не можете уснуть из-за кашля, который остался после вашей простуды, когда днем при выдохе вы закашливаетесь, когда приступы кашля усиливаются настолько, что терпеть уже невозможно, настало время для решительных действий.

Если у вас нет язвы желудка, не теряйте времени. Принимайте таблетки кортизона по 0,5 мг и антибиотик три раза в день. Пенициллин подойдет, капсула по 500 мг каждые восемь часов. Вы избавитесь от кашля в первый же день.

Вы заснете без всякого снотворного, ведь организм ваш очень переутомился. Продолжайте лечение десять дней, лишь уменьшайте дозу таблеток кортизона, начиная с пятого дня, пока к десятому дню их дозировка будет равна практически нулю.

К тому времени вы полностью избавитесь от зловещего кашля, который не давал спать и повергал вас и всю семью в ужасное отчаянье.

Запомните еще кое-что. Даже здоровым людям не рекомендуется набивать на ночь желудок свежими фруктами, бобовыми, салатом, углеводистыми пищевыми продуктами, молоком, мороженым и такими молочными продуктами, как йогурт, сыр. Их употребление очень усиливает сухой кашель и может стать причиной ночного кашля.

Откажитесь даже от, казалось бы, лечебного стакана теплого молока с аспирином перед сном.

Все эти упомянутые продукты образуют газ, из-за чего вы будете страдать отрыжкой, громко или тихо, на свое усмотрение. А поскольку лежать вы этим заниматься не можете, в горле станет щекотать, как нервная реакция на невозможность выхода газа.

Вы просыпаетесь, сидите в кровати, мучительно кашляя и вглядываясь в темноту. Иногда при кашле выходит газ. Диета здесь имеет большое значение.

Если у вас проблемы с кашлем по ночам, попробуйте засыпать практически на пустой желудок. Это еще поможет вам быстрее выздороветь при постоянном насморке и кашле.

Некоторые выпивают несколько чашек горячего чая с соком половинки лимона, думая, что это согреет горло, доставит витамин С к воспаленным тканям и наполнит организм аскорбиновой кислотой.

Это самое худшее, что вы можете сделать. Даже здоровые люди могут начать кашлять из-за повышенной кислотности в желудке. Если у вас сухой кашель, не следует принимать даже шербет с витамином С. Вы даже и не почувствуете повышенную кислотность, но из-за нее горло будет першить, и начнется кашель.

А вот еще один повод задуматься. Когда вы здоровы, всегда оставляйте вкусный соус от салата в тарелке. Не пейте его.

Ну и, конечно, слишком большое количество кофе также беспокоит желудок и вызывает кашель. Если вы не курите и не хотите непонятно откуда взявшегося кашля, поступайте с желудком честно.

Естественно, временами это просто невозможно. Просто невозможно отказаться, например, от обильного ужина на вечеринке.

Или вы были голодны некоторое время, сели за обеденный стол и начали есть. И кажется, вам уже достаточно, но вы все едите и едите. Это происходит потому, что ваш мозг, получив так много сигналов о голоде, теперь уже не может быстро подстроиться под скорость поглощения пищи.

Вы едите до тех пор, пока в желудке буквально не остается больше места. Именно поэтому вы прекращаете есть, а не потому, что больше не голодны. Но не такой уж это и страшный грех, если совершается очень редко.

Когда приходит время спать, а ваш желудок полон, выкачайте из него газ с помощью такого упражнения. Как футболист, поочередно подбрасывайте ноги высоко вверх. Продолжайте 15 минут, необязательно непрерывно, делайте промежутки на отдых.

Через какое-то время газ начнет выходить в таком количестве, что в конце концов можно было бы накачать велосипедную камеру.

Кроме пользы для сна, такое упражнение, если его делать каждый день на протяжении нескольких лет, обеспечит вам фигуру, как у танцора фламенко, независимо от вашего возраста.

Все что вам потом понадобится – это лишь пара кастаньет.

Вдруг мне припомнилась, Тэмми, твоя постоянная улыбка, когда я впервые учил тебя играть в триктрак. В те дни слово «триктрак» было настолько малоизвестно в англоговорящей среде, что некоторые, возможно, предполагали, что это название тропического дерева.

Еще помню, как однажды, когда мы были на пикнике, пытался научиться у тебя одной песенке. Ее смысл навеки останется для меня загадкой.

Чикори чик чола чола

Чикори чик в вананека

Чикори чик чола чолааааа...

Чикори чик – это я.

Какой же величайший смысл здесь может быть, ведь мы с тобой когда-то пели ее вдвоем, всегда останавливались и начинали хохотать над моими неловкими попытками выучить эти милые, хоть и дурацкие, слова?

Если у вас большой обхват талии, с такими физическими упражнениями через год вы обойдетесь без дырок в ремне, а через два вам понадобится и новый ремень, и новые брюки.

Можете накачать желудок, подбрасывая вверх согнутые колени. Это поможет удержать центр тяжести и снизит риск падения и потери равновесия. Ритмично каждой ногой толкайте живот. Если вы слишком крупный для футболиста и не можете высоко подбрасывать ноги, делайте это упражнение. Начинайте, не особо усердствуя. Если вы крупный человек среднего возраста, не рискуйте, можете упасть. Конечно, крутя педали на велотренажере перед телевизором, получите такой же результат. Но если такого тренажера у вас нет, подбрасывайте ноги, держась за дверь.

Подбрасывайте ноги резко, будто хотите сбить кого-то с дороги.

## Глава 5

Вот и все, Тэмми. Это все, что мне известно о том, как не простудиться.

На протяжении многих лет, когда я простужался, болезнь моя была очень тяжелой, потому что я никогда не отдыхал, до тех пор, пока она меня буквально не скрючивала. Я был так жалок, что перепробовал все средства, чтобы от нее избавиться.

Несколько лет назад на одной из радиостанций Среднего Востока я как-то услышал, что когда в нос попадает горячий воздух, вирус простуды погибает из-за нестерпимо высокой температуры. На себе я проверил, что это эффективно только при сенной лихорадке, но не при настоящей простуде.

При простуде и гриппе больше страдает носоглотка и горло.

Сенная же лихорадка вызывает постоянное чувство зуда чуть дальше ноздрей. Избавьтесь от нее, поднеся к носу струю горячего воздуха от фена. Терпите шум, сколько сможете.

Когда вирус атакует, нагревание поможет сделать атаку более вялой, но все равно вирус не ослабит хватку. Я это проверил на себе. Самый лучший – это метод, описанный выше.

Помните, что некоторые медики считают, что когда вы делаете себе инъекцию гамма-глобулина, вы нарушаете иммунную систему своего организма. Но если это правда, то почему гамма-глобулин до сих пор выпускают? Прием двух кубических сантиметров этого препарата раз в год не будет помехой для иммунитета.

Если он увеличивает сопротивляемость организма к некоторым вирусным инфекциям, почему бы его не принять? Медики спорят, что десять ампул гамма-глобулина может когда-то понадобиться в будущем для лечения пока неизвестной болезни. Склонные так думать, не мыслят практически. Если это средство может помочь вам сейчас, почему бы не применить его?

Доктора смогут позаботиться о более тяжелых заболеваниях, если вам суждено страдать от них в будущем.

Я знаю людей, которые с гордостью отказываются пить аспирин от головной боли, считая, что закаляют свой организм, чтобы он сам мог справиться с недугом, без помощи таблеток. Но в самом деле они ничего не закаляют, а всего лишь возвращаются в каменный век.

Когда заболели, принимайте таблетки. Принимайте достаточную дозу любого лекарства, необходимого для борьбы с натиском болезни. Даже и не думайте, чтобы организм сам, один на один, справлялся с заболеванием. Это ерунда.

Вот, Тэмми, мы и добрались до вершины пирамиды, мое последнее слово на тему, как не простудиться.

Если бы я рассказал тебе все это на одной странице своего письма, вряд ли ты бы мне поверила. Пожалуйста, поверь мне, особенно сейчас, после всей проделанной мной работы. Это моя мольба к тебе.

Прошло уже пять лет с тех пор, как я делал себе инъекции гамма-глобулина и витамина С. И я не промывал нос раствором аскорбиновой кислоты. У меня не было в этом необходимости, потому что за последние пять лет я ни разу не простыл.

Я не знаю, как это произошло. Мне неизвестно это с химической точки зрения. Я вообще ничего не знаю про хромосомы, расщепление генов и ДНК. Еще меньше я сведущ в области микробиологии, вирусологии и других отделов медицины.

Все, что мне известно, это то, что я больше не простужаюсь. Я нашел золотой рудник, хотя и не искал его.

Первые пять лет я думал, что с помощью протестированного на себе самом лечения, практикуя свой метод, я навсегда избавлюсь от жестокой атаки вирусов. Сейчас я избавился от всех вирусов, и никакое лечение мне не нужно.

Лишь осенью я, бывает, нуждаюсь в носовом платке, но точная причина мне неизвестна – либо это сенная лихорадка, либо аллергия, либо наступающая простуда. Если верно последнее предположение, то дальше этого атака вируса не идет. Насморк проходит. На всякий случай, я выпиваю стакан или два шербета с витамином С.

Что же произошло?

Может быть, это все благодаря новому ходу мыслей, как имел ввиду армянин из Советской Армении?

А может, я победил простуду, потому что всегда готов к ее удару? Может, у меня появляется леденящий смертельный взгляд, когда я выхожу на ринг с вирусом?

Возможно, я подорвал уверенность вируса, и он боится меня? Знает ли он, что я всегда побеждаю в первом же раунде? Есть ли у вируса разум? Может ли он дважды подумать, прежде чем нападать? Знает ли он, кого избегать, а кого атаковать? Или все это объясняется химически?

Может быть, с помощью своего метода я развил в себе пожизненный иммунитет? Или здесь все важно – умственная и химическая составляющие вместе? Ощущение неуязвимости можно развить лишь в том случае, если вы простудились, но знаете, что можете победить болезнь за один день.

Помогать организму массово бороться с начинающейся простудой совсем другое дело, чем по графику делать прививки от гриппа. Я знал несколько случаев, когда люди заболели простудой даже после такой вакцинации.

Симптомы все те же, развившаяся простуда, как и начинающаяся, требует отдыха и приема лекарств. Лишь молодые люди могут отнестись к ней равнодушно. Капли для носа и глазные капли, и вы чихаете.

Также помогает чувство уверенности, что состояние не ухудшится, не осложнится пневмонией, болью в суставах, лихорадкой, легочной или ушной инфекцией.

Если не можешь принять мой метод, без колебания сделай прививку от гриппа.

Но если год за годом не хочешь простужаться вообще, прислушайся к моим советам.

Проникнись сознанием чувства неуязвимости, чувством уверенности, что у тебя пожизненный иммунитет и не нужно думать о защите организма прививками, когда ты еще здорова.

И не думай по поводу ночных и дневных сиделок, не глотай всю ерунду, которую рекламируют по телевизору, говоря, что всего лишь ложка лекарства обеспечит вам при простуде сказочно-глубокий сон без ворочанья всю ночь и хлюпанья носом.

Давай вернемся к началу.

Для здорового ночного сна дыхательные пути должны быть очищены. Для этого промой нос раствором витамина С, избавься от всей этой гадости.

Поверь, это стоит нескольких секунд дискомфорта. Выгода многосторонняя. Дыхание станет свободнее и легче, без этого неестественного похрапывания и сопения, из-за которого постоянно просыпаешься, ведь шум вибрирует в висках.



Когда через нос дышится естественно и легко, то и сон приходит быстро. А если выпьешь пару таблеток аспирина или лучше снотворное, сон будет долгим.

И не забудь про инъекции аскорбиновой кислоты и гамма-глобулина на следующий день. Если сделать их невозможно, продолжай промывать нос раствором витамина С. Если на такой шаг не осмеливаешься, промывай соляным раствором. Постоянно.

Когда два препарата смешиваются в крови, образуется особая химическая реакция, изгоняющая вирус из организма и ослабевающая симптомы простуды за максимально короткое время.

Ничего не могу сказать тебе о причинах происходящего процесса, который порождает такой быстрый и эффективный результат. Пусть это исследуют те, кто заинтересован. На настоящий момент для меня эта проблема разрешилась самым наилучшим образом.

Было приятно писать тебе такое длинное письмо.

Мои мысли были настолько заняты тобой, что ни на мгновение у меня не возникло желание спуститься вниз, сесть в фойе отеля и строить глазки.

Просторный бар с витражными стеклами, приглушенным освещением и ароматами, плывущими из двери, всегда манил меня. Но я туда не заходил, даже выпить пива. Это письмо я писал тебе трезвый, как стеклышко.

Скоро я лечу в Европу, послоняюсь без дела там пару недель и вернусь в Иран, который для тебя был и, возможно, навсегда останется Персией.

Никогда не забуду блеск твоих глаз каждый раз, когда упоминали историческое название Ирана. Когда мы были студентами, ты никогда не говорила «Иран», слово «Персия» звучало для тебя более романтично.

У тебя оно ассоциировалось с коврами-самолетами, прекрасными шейхами и райскими девами в гареме, и всего лишь потому, что я тоже был оттуда родом, для тебя я был подлинным героем, сошедшим со страниц «Тысячи и одной ночи». Это была наша юность, Тэмми.

Воспоминания о тебе – это воспоминания о самой юности, о светлых моментах, оставшихся теперь навсегда позади, о времени, так щедро благословившем старого друга, что при воспоминании об этом меня переполняет чувство необъятного восторга.

Память о тебе и о твоём мире еще живет, время не стерло ее. Живет так ярко и четко, будто все случилось только вчера.

Я не обижаюсь из-за того, что ты не позвонила мне. Все, на что я надеюсь, это что ты больше никогда не простудишься. Надеюсь, когда-нибудь ты мне позвонишь.

Тем временем, не простужайся раз за разом. Не надо. Перечитай мое письмо и продолжай бороться в том же духе. Пусть у тебя будет все так, же хорошо, как и всегда.

Я отправлю тебе это письмо из Тегерана по электронной почте, как только напечатаю его.

КОНЕЦ