



Александр ЛИХАЧ

Психофизиологические

алгоритмы здоровья

Немедикаментозное лечение

Александр Лихач

**Психофизиологические
алгоритмы здоровья.
Немедикаментозное лечение**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Лихач А. В.

Психофизиологические алгоритмы здоровья. Немедикаментозное лечение / А. В. Лихач — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам восстановить здоровье, раскрыть резервные возможности вашего организма, развить многие качества личности. Каким образом, спросите вы? Очень просто! Автор книги - профессор, доктор философии и психологии А.В. Лихач - убежден, что здоровьем можно управлять с помощью психофизиологических алгоритмов здоровья, организм быстро выздоравливает. Эта книга будет полезна всем, кто интересуется психологией, физиологией, методами немедикаментозного лечения, а также хочет всегда оставаться здоровым!

Содержание

От автора	5
Глава I. Психофизиология человека – единый механизм здоровья и гармонии	6
Глава II. Краткая характеристика алгоритмов здоровья	11
Глава III. Лечебные программы алгоритмов здоровья	13
Ангина	14
Анемия	21
Аритмия	25
Атеросклероз	33
Боли при менструации	41
Боль в боку колющая	43
Бородавki	45
Бронхиальная астма	47
Варикозное расширение вен	52
Вздутие живота	54
Геморрой	56
Герпес простой	59
Головная боль	62
Головокружение	67
Желчнокаменная болезнь	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

От автора

Психофизиологические алгоритмы здоровья представляют собой современную систему резервного самовосстановления человека на основе регуляции психофизиологических процессов.

В зависимости от техники они оказывают на организм тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние, а также вырабатывают умение управлять своим организмом, своей психикой.

С помощью алгоритмов здоровья можно задействовать практически все резервные возможности человеческого организма.

Особую ценность метода представляет возможность синхронизации работы обоих полушарий головного мозга, т. е. воздействие на организм в равной степени с помощью слова (левое полушарие) и чувственного представления, образа (правое полушарие). Это отличает данный метод от аутотренинга со словесным проговариванием, который распространен на Западе, и медитативных практик с образным представлением, используемых на Востоке. Он также позволяет одновременно задействовать как физические, так и психические возможности человека, что значительно активизирует внутренние резервы и максимально мобилизует организм на борьбу с болезнью.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т.д. Они являются как бы «пусковыми» в регуляции восстановительных процессов.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка и т.д.

Такое воздействие оправдано в комплексе с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, а также в случаях аллергии на лекарство или когда человек длительное время находится в обездвиженном состоянии.

Данная книга – результат 25-летней практической работы по восстановлению здоровья многих сотен пациентов.

Более подробную информацию о возможностях психофизиологических алгоритмов здоровья можно получить по *e-mail: avlix@mail.ru*

Овладев уникальными технологиями быстрого выздоровления путем активизации резервных возможностей организма, эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, неврологических и тревожных расстройствах, опухолевых образованиях и др., усиливают антираковую иммунную защиту при онкозаболеваниях.

Можно самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, повысить свои творческие и профессиональные способности, гармонизировать отношения в семье и на работе.

Способность человека сознательно управлять своим организмом, своей психикой открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

Глава I. Психофизиология человека – единый механизм здоровья и гармонии

Самый интересный и не до конца познанный феномен – человек! Изучая человеческий организм, мы познаем самые высшие биологические процессы, наблюдаемые в природе. Развитие организма, формирование личности во многом обусловлено взаимодействием человека с окружающей средой. Но еще в большей степени эволюционные процессы в самом человеке подчинены его разуму...

Ежедневно психика и физиология человека претерпевают различные изменения. Трудно представить себе, что ожидало бы человека, если бы он не мог приспособиться к окружающей среде. Мы все устроены так, что любое влечение души, психологическое или физическое действие сопровождаются определенными реакциями в организме. Возникновение любого эмоционального состояния, даже вызванного незначительной физической нагрузкой, может изменить, к примеру, функции вегетативной нервной системы. Волнение, страх, тревога сопровождаются ускорением пульса, повышением артериального давления, изменением температуры тела и т.д. И наоборот, любые физиологические изменения в организме сопровождаются определенными изменениями в психике, особенно при заболеваниях организма и психологических прессах.

Многие процессы такого взаимодействия определены самой природой человеческого организма. В ней условно можно выделить саморегулируемые механизмы, которые даны от рождения каждому человеку. К ним относятся биологическая саморегуляция, рефлекторная саморегуляция и сознательно управляемая саморегуляция.

Биологическая саморегуляция – это генетически закодированные сложные внутренние процессы, лежащие в основе роста, развития, жизнедеятельности и защитных функций организма. Она протекает без участия сознания, например, сердце продолжает работать даже тогда, когда человек теряет сознание или когда находится под наркозом.

Функции биологической саморегуляции могут меняться под воздействием информационного раздражения. То же сердце может изменить свой привычный ритм в результате физической нагрузки или внезапного резкого стука. А под воздействием зрительного образа и даже запаха нервные процессы могут угнетаться или возбуждаться. Это свойство организма через органы чувств, рецепторы, влиять на биологическую саморегуляцию лежит в основе *рефлекторной саморегуляции*, которая управляется сигналами из внешней среды.

Высшей формой саморегуляции всех без исключения регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий является *сознательно управляемая саморегуляция*. К ней можно отнести психическую саморегуляцию, аутотренинг, гипноз и другие способы психологического воздействия.

Все психофизиологические процессы в организме регулируются головным мозгом. В нем выделяют древние механизмы, унаследованные от предшественников человека разумного. Они определяют биологическую саморегуляцию организма. Не исключено, что эти механизмы сохраняют генетическую память эволюционных процессов и при определенных условиях могут их генерировать. Они также включают первую сигнальную систему, основанную на инстинктах и рефлексах. Древняя кора головного мозга рассматривается как область бессознательной деятельности.

Более поздняя кора головного мозга, которая возникла в результате развития самого человека, является областью сознательной деятельности больших полушарий головного мозга. Она приводит в действие вторую сигнальную систему, отражающую свойства человеческого мышления. Присуща только человеку.

Каждый из отделов головного мозга (продолговатый мозг, варолиев мост, мозжечок, средний мозг, таламус, гипоталамус и большие полушария) отвечает за конкретные психофизиологические функции.

Так, *продолговатый мозг* отвечает за регуляцию дыхания, частоту сокращений сердца, расширение и сужение кровеносных сосудов, а также глотательный и рвотный рефлекс.

Мозжечок координирует движения и регулирует сокращение мышц.

Варолиев мозг проводит информацию из одного полушария мозжечка в другое; координирует движения мышц на обеих сторонах тела.

Средний мозг отвечает за регуляцию мышечного тонуса и положение тела в пространстве; некоторые зрительные и слуховые рефлекс.

Таламус – переключатель сенсорных импульсов; регулирует внешнее проявление эмоций, температуру тела, аппетит, водный баланс, углеводный и жировой обмен, кровяное давление и желудочный сок.

Гипоталамус – регулятор чередования сна и бодрствования (предполагается, что врожденный ритм сна и бодрствования состоит в их чередовании через каждые 4 часа).

Кора полушарий большого мозга обеспечивает высшую нервную деятельность благодаря высшим центрам осознанного поведения, мышления, морали, воли, интеллекта, речи и органов чувств. Правое полушарие ориентировано в основном на чувствительную сферу человека (люди, у которых оно лучше развито, принадлежат к художественному типу), а левое – на мыслительную (людей с развитым левым полушарием относят к мыслительному типу). Кора является конечной областью, где происходят восприятие, оценка и обработка всех восходящих чувствительных нервных импульсов, включая кожную чувствительность (чувства прикосновения, плотности, формы и размера предметов и т.д.) и мышечно-суставное чувство.

Несомненно, главенствующая роль в развитии и сохранении организма принадлежит головному мозгу и его неотъемлемому продолжению – нервной системе, которая выполняет огромный спектр задач по регуляции нервных процессов в организме, как проводящая система.

Дело в том, что человеческий организм постоянно испытывает информационное воздействие со стороны. Для него все вокруг является информацией – пища, воздух, вода, «космическое внушение» – ближнее или дальнее и т.д. Вся эта информация оказывает на человека свое положительное или отрицательное воздействие. Воспринимается и распознается она в первую очередь рецепторами нервной системы. Возбуждение этих чувствительных клеток осуществляется механическим или химическим путем.

Рецепторные раздражения могут быть самыми разными. Человек чувствует вкус, запах, свет, звук, холод, тепло, прикосновение, давление, боль. Испытывает ощущения, поступающие от внутренних органов в виде голода, жажды, тошноты или потребности в естественном отпавлении, и другие определенные ощущения, возникающие, например, при болезнях или эмоциональных стрессах. Все они информируют человека о тех или иных раздражителях.

Непрерывный поток информационных нервных импульсов создает определенный уровень возбуждения во всех органах, мышцах, железах и др., называемых *тонусом*.

В норме информация в виде нервных импульсов идет только в одном направлении по чувствительным нейронам от органов чувств к головному мозгу, а по двигательным – от головного мозга к мышцам и железам. Проводятся информационные импульсы с помощью спинного мозга, который служит рефлекторным центром. Все его волокна перекрещиваются, поэтому правая половина головного мозга контролирует левую половину тела и получает информацию от рецепторов левой стороны, и наоборот, левая половина мозга отвечает за правую сторону тела, анализируя информацию ее рецепторов.

Среди всех этих сложных генетически закодированных психофизиологических процессов есть место и нашему сознанию. Оно является как бы «ручным управлением» всего организма и поведения личности.

Известно, что основная функция сознания – отражение реальной действительности. В зависимости от того, что оно отражает, на что направлено, на чем сосредоточено, определяются качественные характеристики сознания. Сознание может отражать как внутренние, так и внешние объекты.

Внешние объекты. – это все многообразие окружающего нас мира, через систему анализаторов проникающее в сознание человека и определяющее состояние психики в данный момент. Чаще всего это образы: зрительные, слуховые, тактильные и др., которые сопровождаются ощущениями и переживаниями. Испытываемые при этом положительные эмоции улучшают состояние психики в целом, а отрицательные – его ухудшают. Отсюда вывод – культивирование положительных эмоций способствует гармонии.

К внутренним объектам относится наше внутреннее «Я». Каждый человек вольно или невольно создает собственную концепцию своего внутреннего мира, которая всегда тройственна: это физическое, интеллектуальное и нравственное «Я». Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и самоуправления каждой из этих составляющих, являются основной частью процесса сознательной саморегуляции.

С помощью своей психики человек сознательно контролирует, регулирует и изменяет все то, что воспринимается из внешней среды органами чувств. Все, что человек видит, слышит, ощущает в процессе восприятия окружающей реальности, определяет его чувства и переживания. Причем он может просто менять обстановку, или отключаться от нее, или формировать ее по своему усмотрению.

Человек также способен контролировать, регулировать и изменять все, что он воспринимает из внутренней среды организма. Например, соматические и вегетативные проявления эмоций. К ним относятся и способы контроля и регуляции тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, психологическая разрядка и др.

Мышление – высшая регулятивная форма отражения сознанием реальности. Это контроль, изменение или регуляция образов, представлений, понятий, а также сопровождающих их переживаний и волевых усилий. Регулируются они с помощью воображения, сюжетных представлений, самовнушения, самоубеждения, внутренних установок, а, кроме того, внутренним стремлением к самосовершенствованию, к самопознанию и познанию реальности, к красоте и гармонии, к добру и осмыслению действительности, поиску целей и смысла жизни, а также влечением – инстинктами и рефлексам.

Понятие нравственного в человеке выступает как социальная категория. Контроль, регуляция и изменение своего отношения к природе, обществу, общественному сознанию определяются создаваемыми человеком ценностными ориентирами. Они формируют его социальный статус в обществе и место в природе, могут формироваться в процессе воспитания и самовоспитания. Таким образом, сознательная саморегуляция позволяет любому человеку создавать себя как духовную, высоконравственную, интеллектуальную личность.

Природа наделила человеческий организм замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Он способен заживлять раны, сращивать сломанные кости, восстанавливать структуру органа. Резерв защитных свойств организма, позволяющий преодолеть многие заболевания, укреплять здоровье, огромен.

Проделать такого рода активизацию внутренних резервов можно с помощью психофизиологического программирования состояний человека. С этой целью рассмотрим основные состояния человека, которые различаются по своему психическому и физическому содержанию и поведенческому проявлению. Так, *нормальные режимы* – это обычные бодрствующие

состояния человека. Определяются они результатом работы головного мозга, его глубинных структур и текущей работой органов чувств.

Возрастные режимы зависят от того, что с возрастом изменяются функциональные качества организма и личностные возможности человека. Специфическими отличиями обладают возрастные режимы у детей до 3 лет, подростков с 12 до 16 лет и пожилых людей с выраженными признаками старости.

Психологические режимы отражают процессы взаимодействия человека с окружающими людьми и реальной действительностью. К специфически измененным режимам психики можно отнести состояния психологической напряженности или страха, навязчивые состояния и другие.

Физические режимы возникают во всех случаях, когда человек находится в состоянии двигательной активности, например, занят выполнением физической гимнастики. Наблюдается повышение мышечной активности, а также некоторая эмоциональная возбужденность.

Расслабляющие режимы характеризуются снижением тонуса скелетной мускулатуры и вегетативного тонуса. Уменьшается активность сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем. Одновременно на фоне общего торможения идут не менее глубокие процессы активизации некоторых функций организма и отдельных мозговых структур. Резко интенсифицируются все восстановительные процессы.

Расслабляющие режимы могут возникать как при помощи специальных приемов психологического воздействия, так и в естественных условиях, когда снижается активность внимания и сознание как бы сужается. Данное явление отмечается у астеников, некоторых излишне суеверных людей, лиц, ослабленных соматическими заболеваниями, а также находящихся в удобной, располагающей ко сну позе. Эффект расслабления усиливается, если удастся вызвать чувство глубокого внутреннего покоя и умиротворения, приятной тяжести и тепла во всем теле, успокоить дыхание. Способствуют сужению сознания и общее утомление, наступающее в вечернее время после активной дневной работы, пасмурная или дождливая погода, слабая освещенность помещения (полумрак или свет синей лампы) и др.

Помимо этого расслабляющие (тормозящие) режимы наблюдаются во время обычного сна, в периоды неполного засыпания или неполного пробуждения, в аутогенных, гипнотических и других состояниях.

Мобилизующие режимы активизируют работу всех органов и систем, повышают вегетативный тонус, двигательную активность. Наиболее ярко выражены при занятиях спортом. Однако их воздействие на организм может быть разрушительным в результате чрезмерной психологической или физической нагрузки.

Психосоматические, патологические, биокритические и предсмертные режимы сопровождаются пониженной двигательной активностью и особыми состояниями психики. Наиболее типичные их формы – некоторые нервные, соматические и психические угнетения деятельности организма, непродуктивные формы психомоторного возбуждения, сумеречные, бессознательные, анабиозные состояния и т. п.

Навязываемые режимы изменяют естественное протекание психофизиологических процессов в организме. Возникают всякий раз при воздействии на человека психоделических и химических препаратов, газов, ядов, а также различных физических полей, токов и излучений различной частоты.

В обычных условиях они вызываются такими экологическими факторами или процедурами, как ингаляция, купание, загораение. Кроме того, навязываемые режимы наблюдаются в случаях нарушения кислородного обмена в организме, их причиной могут быть воздействие запаха, звука, а также внушенные (посредством гипноза), алкогольные и наркотические состояния.

Сенсорные режимы (гипосенсорные и гиперсенсорные) соответствуют состоянию психофизиологии человека, находящегося в условиях полного или частичного информационного голода или в условиях чрезмерного (стрессового) информационного воздействия. В естественных условиях гипосенсорные режимы наблюдаются при длительном морском плавании, пребывании в пустыне, Арктике и др. Сопровождаются возникновением различных иллюзий и галлюцинаций, которые с переменой обстановки прекращаются. Гиперсенсорные (стрессовые) режимы действуют на организм разрушающе.

Медитативные режимы отражают высшую степень концентрации внимания на определенном объекте или же самосозерцание. В обоих случаях происходит остановка процессов восприятия и мышления, наступает специфическая отрешенность человека от внешней среды.

Экстатические режимы наблюдаются в моменты сильного эмоционального или чувственного возбуждения. К ним относятся эмоционально-духовные состояния (интеллектуальные, музыкальные, танцевальные и др.).

Паранаучные режимы, такие как турья, нирвана, дао, сатори, самьяма, самадхи, сома, астральные, ментальные, эфирные тела, воплощенные, послесмертные и другие состояния, находят свое отражение в мистических учениях.

Кроме основных психофизических состояний организма существует бесчисленное количество промежуточных состояний, которые также влияют на внутреннюю и внешнюю среду человека, усиливают или ослабляют его функции.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма. При определенных условиях организм способен усиливать свои компенсаторные возможности, активизировать защитные и адаптационные свойства, повышать способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой.

К сожалению, причин ухудшения здоровья, в наши дни очень много. И одна из них – неблагоприятное экологическое состояние. Поэтому многие ученые рассматривают болезнь как реакцию организма на вредную информацию, поступающую извне. Следовательно, чтобы предупредить заболевание, нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Помочь себе мы можем с помощью психофизиологических алгоритмов здоровья. Этот безлекарственный метод позволяет самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм, проводить лечение болезней и их профилактику.

Востребование резервов организма – это реальный путь к физическому здоровью и душевной гармонии!

Глава II. Краткая характеристика алгоритмов здоровья

Психофизиологические алгоритмы здоровья включают ряд упражнений – психических, физических, медитативных, расслабляющих и активных, которые развивают способность произвольно управлять сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и другими системами. К примеру, понижение мышечного тонуса с помощью психомышечных упражнений тормозит кору головного мозга, а алгоритмы, повышающие мышечный тонус, ведут к ее возбуждению.

Дыхательные упражнения вырабатывают умение управлять дыхательным актом и, как следствие, положительно влиять на весь психофизический гомеостаз организма. Такие упражнения рекомендуются не только при легочных заболеваниях (бронхите, астме), но и при астенических состояниях, вегето-сосудистой дистонии, ряде болезней желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, а также в период выздоровления.

Психологические упражнения, развивающие воображение, решают задачи аутосуггестии (самовнушения), перевоплощения в заданный образ и моделирования психофизиологического состояния соответственно заданному образу или целевой программе.

Алгоритмы здоровья, развивающие внимание и память, активизируют процессы запечатления, сохранения и воспроизведения ощущений, образов, мыслей, движений и др.

Психотерапевтические программы алгоритмов здоровья повышают защитные функции организма, позволяют избавиться от болезненных ощущений, страха, тревоги, укрепляют нервную систему.

Алгоритмы психотерапевтического самооздоровления содержат лечебные формулы самовнушения, а также психологические настрои с учетом симптоматики заболевания или недуга, жалоб больного или неприятных ощущений.

Звуковой аутотренинг включает в себя самые различные звуковые элементы. Автором рассмотрены специальные алгоритмы наборов звуков для вибромассажа внутренних органов, внутренних полостей, суставов. Разработана методика психофизического лечения заикания и других дефектов речи с применением лечебных самовнушений и голосовых упражнений.

Новым техническим приемом гимнастики для глаз стала тренировка органа зрения в режиме «расслабление – отдых – мобилизация – расслабление», а также эмоционально-волевая тренировка зрачка. Предлагаемые в данной книге упражнения позволяют укрепить глазные мышцы, повысить эластичность и упругость хрусталика при близорукости, дальнозоркости, астигматизме и косоглазии.

Впервые разработан и алгоритм психофизиологического программирования организма на восстановление здоровья при онкозаболевании и повышение антираковой иммунной защиты.

Предлагается новая методика психофизической мануальной терапии позвоночника, которая позволяет без физического воздействия восстановить смещенные диски при дискогенном радикулите. Теперь стало возможным самостоятельно провести мануальную терапию своего организма, полностью исключив при этом силовые манипуляции, небезопасные для здоровья.

Физические упражнения рекомендуется психологически осмысливать и сочетать с самовнушением и образным представлением, что повышает целебную эффективность, например, массажа или самомассажа.

Особое внимание в авторской методике уделено проблеме защиты организма от вредного воздействия негативных экологических факторов и расширения диапазона механизмов

адаптации, которые включают регуляцию сердца, кровеносных сосудов, легких, мышц, желез внутренней секреции и других органов.

Алгоритмы здоровья механизмов естественного самовосстановления организма способствуют активизации процессов регенерации и замедлению процесса старения.

В целом, психофизиологические алгоритмы здоровья состоят из расслабляющих режимов работы организма, психологических самовнушений, медитативных техник, физических и мобилизующих упражнений.

Основные принципы составления формул лечения заболеваний с помощью психофизиологических алгоритмов здоровья.

Любое заболевание человеческого организма имеет конкретную клиническую картину, в которой, как в зеркале, отражаются условия возникновения и причины заболевания, этапы развития болезни, психофизиологические изменения в организме, их лечение и профилактика.

Возьмем, к примеру, такое заболевание, как воспаление легких (пневмония). Это инфекционное заболевание легких, возникающее либо как самостоятельная болезнь, либо как осложнение других заболеваний. Возбудителями пневмонии являются различные бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки) и вирусы. Развитию заболевания способствуют сильное переохлаждение, значительные физические и нервно-психические перегрузки, интоксикации и другие факторы, понижающие сопротивляемость организма.

Симптомы заболевания: температура тела повышается до 38–40°С, появляются сильный озноб, кашель, вначале сухой, а затем с выделением мокроты, могут быть боли в грудной клетке, в боку, усиливающиеся при вдохе, кашле. Дыхание нередко становится поверхностным, учащенным и сопровождается ощущением нехватки воздуха.

Лечение воспаления легких проводят обязательно под наблюдением врача. Одновременно с антибактериальным лечением применяются банки, горчичники, перцовый пластырь, электропроцедуры, дыхательная гимнастика. Выздоровлению способствуют активизация защитных сил организма, рациональный гигиенический режим и полноценное питание.

В период затихания процесса рекомендуются прогулки на свежем воздухе, лечебная гимнастика. Подбираются упражнения, цель которых – обучить полному дыханию, продолжительному выдоху, развить диафрагмальное дыхание, увеличить подвижность грудной клетки и позвоночника.

Профилактика включает закаливание организма, физическую культуру, исключение вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение) и другие меры, направленные на общее укрепление организма.

На основе сказанного составляется программа психофизиологического лечения данного заболевания, которая включает соответствующие алгоритмы здоровья.

Так, смягчению кашля и более легкому отделению мокроты способствуют психологические алгоритмы здоровья – формулы самовнушения при заболевании дыхательной системы, снятию головной боли – психологические алгоритмы здоровья формулы самовнушения при головной боли, физические алгоритмы здоровья при головной боли – точечный массаж при головной боли, закаливание организма – мобилизующие алгоритмы здоровья при закаливании организма и т.д. Необходимо также использовать психологические настрои и формулы самовнушения, повышающие эффективность применяемых лекарств, физиотерапевтических процедур и профилактических мер. В большинстве случаев средний курс лечения распространенных заболеваний с помощью алгоритмов здоровья по разработанным формулам составляет 10–15 сеансов.

Аналогичным образом составляются формулы лечения и при любом другом заболевании. С помощью рекомендуемых алгоритмов здоровья вы вовлечете свой организм в лечебный процесс, активизируете его внутренние резервы, научитесь управлять своим организмом, своей психикой. И самое главное, не только победите, но и предотвратите болезнь.

Глава III. Лечебные программы алгоритмов здоровья

В данной главе изложены доступные для самостоятельного выполнения алгоритмы здоровья при различных заболеваниях организма. Они даны в определенной последовательности и выполняются в случае заболевания так, как этого требует формула лечения. В особых случаях последовательность их выполнения может быть изменена, но в каждом конкретном случае необходимо прежде проконсультироваться у специалиста.

Ангина

Когда у вас болит горло, это означает, что на участке от спинки языка и до голосовых связок имеется воспаление. Одной из причин воспаления слизистой горла может быть ангина. Ангина – острая инфекционная болезнь, вызываемая чаще стрептококками, реже – другими микроорганизмами, характеризующаяся воспалительными изменениями в лимфаденоидной ткани глотки (чаще в миндалинах), проявляющаяся болями в горле и умеренной общей интоксикацией.

Если помимо воспалительных явлений в горле отмечаются повышение температуры до 38,3°C и выше, трудности при глотании, увеличение шейных лимфатических узлов, появление белого налета на миндалинах или в местах их расположения, при постоянных болях в горле необходимо срочно обращаться к врачу.

Существует множество способов лечения воспалительных заболеваний горла. Попробуйте дышать носом. Если у вас заложен нос, вы непременно дышите ртом. Воспалительные явления в горле исчезнут, когда спадет отек слизистой носовых проходов, и вы сможете снова свободно дышать носом. Следите за влажностью воздуха. Очень сухой воздух в помещении в зимнее время может вызывать раздражение и воспаление слизистой горла. Влажный воздух поможет вам уменьшить воспаление в горле. Поддерживайте достаточное количество жидкости в организме. Выпивайте один лишний стакан воды во время каждого приема пищи и еще один – перед сном. Полезно теплое питье, способствующее быстрейшему выведению из организма продуктов жизнедеятельности микроорганизмов, вызывающих ангину. Полоскания горла солевыми растворами уменьшают боли. Независимо от того, курите ли вы сами или являетесь «пассивным курильщиком», постарайтесь избежать вдыхания табачного дыма.

При воспалительных явлениях в горле во время гриппа или ангины может также наблюдаться затрудненное глотание. Возникает необычное ощущение, будто «ком» в горле. Глотание – такой же естественный процесс, как дыхание. Во время глотания мышцы горла совершают сотни движений, когда вы едите, пьете и проглатываете постоянно образующуюся слюну. Во время этих процессов происходит расслабление круговой мышцы верхнего отдела пищевода – сфинктера, благодаря чему содержимое полости рта перемещается через горло в пищеварительную систему. Спазмы в глотке могут вызвать и такие факторы, как стресс и напряжение, которые сами по себе осложняют жизнь. В редких случаях расстройства глотания могут быть обусловлены отклонениями физического характера, например спазмом мышц сфинктера при язвенной болезни. Иногда эти расстройства являются первым признаком опухоли.

О любых подозрительных расстройствах глотания, которые не связаны с воспалительными явлениями в горле, будет ли это заглатывание воздуха или какие-то ваши личные привычки, нужно также сообщить врачу. Особенно в тех случаях, когда у вас отмечаются трудности при глотании продолжительностью более одного или двух дней. В отношении некоторых расстройств вы можете предпринять самостоятельные меры.

Поскольку многие расстройства глотания возникают или ухудшаются в связи с сухостью в горле, позаботьтесь о достаточном количестве влаги в организме. Поддерживайте влажность в воздухе от 35 до 40%.

Все, что может расслабить вас, – физические упражнения, массаж, медитация, йога, глубокое дыхание, аутотренинг – может снять напряжение с горла. Положите теплый компресс на горло, когда вы испытываете напряжение, и вам станет легче.

При заболевании органов дыхания используете следующие расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»*. *«Мой лоб холодный, а ум ясный»*. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Психофизический отдых

Одним из самых опасных факторов, подрывающих здоровье, приводящих к изнашиванию и старению организма, является хроническая усталость. Старость, в сущности, есть не что иное, как чрезмерная усталость, которая снижает сопротивляемость организма. Телесная усталость нередко принимает хроническую форму и может привести к усталости душевной. Нервозность и раздражительность – прямые следствия такой усталости. Напряжение и стрессы, рабочие и бытовые нагрузки, если они не сбалансированы, не уравновешены своевременным и полноценным отдыхом, неминуемо ведут к срывам, результатом которых может стать болезнь. Поэтому необходимо осознавать, что чем сильнее организм устал, тем полнее должен быть отдых. Чем полнее отдых, тем интенсивнее самовосстановление и повышение жизненных сил.

Придать отдыху максимальную эффективность позволяют метод психофизического саморасслабления и вхождения в состояние заторможенности, дремоты, а также развитие навыков быстрого и глубокого погружения в сон, длительность и оздоровительная направленность которого задаются в период засыпания. Последней фазой психофизического отдыха являются повышение тонуса организма, настрой на бодрость и готовность к действию. В этом вам помогут следующие упражнения.

Прочувствование физической усталости. Примите наиболее комфортную для себя позу сидя или лежа. Закройте глаза. Почувствуйте, как физическая усталость из неприятного ощущения превращается в приятное, как бы из «вещества», загрязняющего организм, преобразуется в очищающее. Перегоните усталость из одних частей тела в другие. Глубоко вдохните, чувствуя, как свежий прохладный воздух питает физически ослабленные части тела. Глубоко выдохните, представляя, что ощущение усталости испаряется и выходит с горячей струей воздуха. Подышите так 5–7 минут.

Погружение в состояние заторможенности, дремоты. Напрягите, а затем полностью расслабьте мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, бедер, ног. Ощутите, как циркулирует кровь, нагревающая ваше тело. Дышите спокойно. Почувствуйте ритм сердца, расслабленность, теплоту, тяжесть во всем теле. Внушите себе, что вместе с биением сердца пульсирует вся Вселенная. Каждая такая пульсация наполняет тело дремотой, блаженным отдыхом. Повторяйте по слогам ключевые слова: *дре-мо-та, за-тор-мо-жен-ность, по-кой, теп-ло-та, тяжесть, от-дых*.

Вызывание сонливости. Почувствуйте, как все части тела наполняются приятной истомой. Не хочется двигаться, говорить. Сосредоточьтесь полностью на ощущениях лени, неподвижности. Повторяйте слова: *лень, истома, сонливость*. Представьте, как истома превращается в сильнодействующее снотворное, равномерно распространяясь по всему организму, вызывает желание уснуть. Внушите себе, что веки тяжелеют, слипаются. Представьте себя рисующим белые знаки на белой стене. Нарисованное тотчас исчезает, растворяясь на белом фоне. Постарайтесь услышать мерный шум. Это могут быть шум дождя по крыше, легкое дуновение морского прибоя, монотонное тиканье часов и т. д. Представьте, что вы уже уснули и видите яркие приятные сны, например, луг, заросший полевыми цветами, звездное небо, на котором одна за другой гаснут звезды. Видения свободно сменяют друг друга, парят и растворяются в воздухе. Дышите ровно, спокойно.

Погружение в сон. Вам необходимо усилить чувственные компоненты сна: расслабление, лень, пассивность, нежелание двигаться, тяжесть, тепло и т. д. Повторяйте вплоть до засыпания ключевое слово *сон*. Монотонное повторение сопровождайте вживанием в роль спящего человека.

Все эти упражнения можно использовать и при бессоннице, усилив их действие на организм словесным самовнушением: *«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть глаза. Руки и ноги свинцовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим»*. Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Пробуждение, бодрость. Внушите себе состояние легкости, прохлады, свежести, бодрости. Многократно повторяйте ключевое слово *свежесть*, добиваясь, чтобы с каждым мгновением росло ощущение молодости, свежести лица, всех мышц, укрепления позвоночника. Представьте, что вашу чуть влажную кожу овеивает прохладный ветерок. Ощутите всем телом бодрящую прохладу. Представьте себя под освежающей мощной струей холодной воды: она смывает остатки усталости, тонизирует организм. Мышцы наливаются колоссальной силой. Все тело наполняется невероятно могучей жизненной энергией. Она заполняет и переполняет все тело, вытесняя, выталкивая, выбрасывая усталость и напряжение.

Достигнув необходимых навыков самоуправления, можно применять сокращенный вариант *сна-отдыха*, который позволяет моментально переключить психику и тело с режима *работа-напряжение* на режим *покой, отдых-расслабление*, и наоборот.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рассеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: *«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться. (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в обычный физиологический.) Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная*

система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать». На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения при заболеваниях дыхательной системы

При таких заболеваниях, как ОРЗ, бронхит, трахеит, бронхиальная астма и т. д., нередко возникают кашель, одышка, чувство першения или саднения в горле, за грудиной, затруднено дыхание. Поэтому нужно практиковать соответствующие лечебные внушения. Используйте такую формулу: *«Я спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Дыхание становится спокойным. Улучшается выдох. Снимается кашель, мокрота разжижается и легко отделяется. Дышать становится все легче. Приятный покой охватывает все тело. Никакое аллергическое восприятие запахов не отражается на состоянии моего здоровья. Дыхание всегда и везде будет ровным и свободным».*

Формула самовнушения при головной боли

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: *«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма».* Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Используйте **медитативные** алгоритмы здоровья

Концентрация внимания на дыхании

Упражнение, направленное на концентрацию дыхания, прекрасно насыщает организм кислородом, повышает функции дыхательной системы. Полностью сосредоточьтесь на дыхании. Постарайтесь не чувствовать ничего, кроме дыхания. Наблюдайте естественный дыхательный процесс с чередованием вдохов-выдохов, старайтесь проследить его действие в организме. Задайте себе вопросы: «Что происходит с моим телом на вдохе? Что – на выдохе? Куда направляется вдыхаемый воздух? Как он насыщает организм кислородом: голову, позвоночник, руки, ноги? Как с отработанным воздухом выходят из организма загрязняющие его вещества?» Постарайтесь, чтобы ответы на эти вопросы дал сам организм, для чего «вслушайтесь» в дыхательный процесс и вызываемые им изменения. При этом дыхание должно рефлекторно углубляться, несколько замедляться.

Концентрация внимания на больном органе

Постарайтесь отвлечься от внешних раздражителей. Прочувствуйте свой организм, работу внутренних органов и систем. Для этого, мысленно обратившись в себя, вначале внимательно рассмотрите снаружи и изнутри свое работающее сердце, легкие, желудок, печень, кишечник, почки. Совершите «путешествие» по дыхательной системе, по системе кровообращения, по пищеварительному тракту в том порядке, в каком движутся воздух, кровь и пища. «Обследуйте» мысленно свои органы чувств, еще более тщательно изучите больные. Постарайтесь дать ответ на вопрос, отчего возникло заболевание и что нужно сделать, чтобы выздороветь.

Концентрация внимания на подавлении болезни

Направьте всю силу своей воли на подавление болезней. Не менее 10 минут с огромным желанием психологически настраивайте свой организм на уничтожение заболеваний и улучшение здоровья. Выражение лица твердое, собранное и вместе с тем просветленное. Абсолютная уверенность: «Мое дело правое, мы – победим!» Это упражнение создаст в организме подзональную тягу к оздоровлению, улучшит самочувствие.

Концентрация внимания на силе самовнушения

Внушите себе, что вы обладаете абсолютной силой самовнушения. Все, что приказано организму, мгновенно ощущается органами чувств. Внушите, что организм полностью очистится от шлаков, радионуклидов и, напрягая волю, постарайтесь ускорить эти процессы. Почувствуйте, как оздоравливаются все органы и системы, улучшается самочувствие и настроение. Направьте силу самовнушения непосредственно на укрепление своей воли. Внушите, что с каждым днем ваша воля становится все крепче и сильнее. В любой ситуации вы полностью владеете собой, своими мыслями и чувствами. Вы всегда уверены в себе, уравновешены. Вы можете все! Вы преодолеваете любой страх, вредные привычки, вялость, лень, нерешительность. Вы способны к огромным волевым усилиям. Вы всегда сохраняете бодрость и уверенность в себе!

Концентрация внимания на воображаемом представлении

В состоянии полного мышечного расслабления представьте себе, что вы находитесь на берегу моря, отдыхаете на пляже. Светит солнце, его лучи приятно согревают тело. Вы видите волны, корабли на горизонте. Вам хорошо, вы отдыхаете. Вы ощущаете, как возникшее тепло благотворно воздействует на организм.

Концентрация внимания на лечебной фразе

Сидя с закрытыми глазами, в расслабленном состоянии, многократно повторяйте мысленно про себя лечебную фразу, особо важную для вас в данное время. Например: «**У меня хорошее настроение**». Сопровождайте произнесение фразы чувственным успокоением и освобождением от негативных мыслей.

Используйте физические алгоритмы здоровья.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавливая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Используйте **мобилизующие** алгоритмы здоровья.

Закаливание организма

Важную роль в профилактике воспалительных заболеваний дыхательных путей играет закаливание. Длительное пребывание на воздухе, выработка устойчивости к перепадам температуры, водные процедуры усиливают сопротивляемость организма. Закаливание следует выполнять постепенно, регулярно, с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Начните с воздушных ванн. Затем переходите к обтираниям влажным полотенцем, сначала отжатым, а затем неотжатым. В дальнейшем полезны обливания водой температуры 30–32°C с постепенным снижением ее на 1°C каждые 2–3 дня до температуры холодной водопроводной воды.

Пешая прогулка

Умеренные физические нагрузки сопутствуют здоровью, они улучшают самочувствие, снижают артериальное давление и массу тела, укрепляют сердечную мышцу и опорно-двигательный аппарат, повышают адаптационные (приспособительные) возможности сердечно-сосудистой и нервной систем, в том числе и к различного рода психоэмоциональным влияниям. Кроме того, физические нагрузки положительно влияют на углеводный, жировой и гормональный обмены. Самым доступным видом ежедневных физических упражнений является ходьба. Различают *медленную* (не более 70 шагов в 1 мин, до 3 км/ч), *умеренную* (70–90 шагов в 1 мин, до 4 км/ч) и *быструю* (свыше 90 шагов в 1 мин, 5–6 км/ч) ходьбу. Медленная ходьба оказывает слабый тренирующий эффект, хотя и повышает энергетические затраты организма. При ходьбе в обычном темпе (около 5 км/ч) расход энергии увеличивается в 4 раза, а при ходьбе в быстром темпе еще больше. Здоровым людям среднего возраста рекомендуется ежедневно проходить быстрым шагом не менее 4–6 км.

Для улучшения своего физического состояния начните ходьбу с дистанции 1 км, ежедневно прибавляя по 300–400 м. Темп ходьбы медленный – 100 шагов в минуту, затем постепенно переходите к средней скорости – от 100 до 120 шагов в минуту. В процессе ходьбы не должно появляться одышки, неприятных ощущений в области сердца. Если пульс, учатившийся во время ходьбы, через 10–15 минут пришел в норму, то прогулка принесла только пользу.

Оздоровительный бег

Известно, что любое физическое движение способствует сохранению и накоплению жизненных сил и энергии. Без движения организм саморазрушается, не получая необходимой стимуляции физиологических процессов. В то же время чрезмерная физическая нагрузка может привести к нежелательным для организма последствиям – физическому и психологическому истощению. Формальное выполнение тех или иных физических упражнений без вовлечения в этот процесс психики хотя и повышает возможности организма, но не способствует в полной мере раскрытию его внутренних резервов. Сочетайте психологическую настройку и чувственное представление с физическим действием – и вы сделаете еще один шаг на пути к здоровью.

Научиться активно и хорошо двигаться, легко переносить всевозможные физические нагрузки, а также быстро концентрировать свои усилия в экстремальных ситуациях можно с помощью психофизической саморегуляции.

Легче всего психика вовлекается в двигательный процесс с помощью эмоционального настроения, мысленного самовнушения и образного представления, что позволяет целенаправленно воздействовать на организм и тем самым повышать его жизнеспособность. Поясним этот процесс на примере оздоровительного бега.

В начале психологически настройте себя, что занятие бегом для вас не нагрузка, а только способ оздоровления. С каждым шагом ваше самочувствие будет улучшаться, а по окончании бега вас ожидает приятный отдых.

С началом бега ощутите эмоциональный подъем, восторженность, настройтесь, что бежать вам все приятнее и радостнее. Тело становится легким, мышцы приобретают упругость. Легкие превращаются в мощные меха, с каждым выдохом «накачивают» мышцы ног, низ

живота и солнечное сплетение теплым воздухом. Темп бега вначале должен быть медленным, затем постепенно ускоряться. Замедляя бег, почувствуйте себя расслабленным, отдыхающим, ускоряя – представьте, что скорость невероятно возрастает. Внушите себе, что ноги отрываются от беговой дорожки или асфальта, и тело как бы парит над ней, поднимаясь все выше и выше. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я бегу легко и свободно. Все мои движения четкие, быстрые, точные. Сердце бьется равномерно и ритмично. Я наслаждаюсь бегом. Испытываю чувство легкости, бегу, едва касаясь дорожки ногами. Бегу – лечу. Все быстрее, все легче»**. По окончании бега присядьте, расслабьтесь, прочувствуйте во всем теле тепловой поток, психологически усильте его целебное действие. А затем мысленно воспроизведите ощущение бодрящей прохлады, вытесняющей из организма остатки усталости.

Выполняя любые физические упражнения, важно сосредоточиваться не на усилиях, которые вам предстоит затратить, а на их оздоровительном эффекте. Представляйте, что вы его уже получили. Координируйте частоту дыхания и ритм сердца. Активные движения продвигайте на выдохе, пассивные – на вдохе. Тренировки выполняйте до легкого утомления, получайте удовольствие от занятий.

Для повышения физической выносливости, скорости, точности и координации движений используйте формулу самовнушения: **«С каждым днем увеличивается моя выносливость. Я не чувствую усталости. Я способен к все более продолжительным усилиям. Я становлюсь все более и более выносливым. С каждым днем увеличивается скорость моих движений, их точность и координация. Любые, самые сложные движения, я делаю быстро, легко. Все, что я делаю, я делаю четко, быстро, точно. Все мои движения хорошо скоординированы. Всегда и везде я действую четко и ловко. Мышцы работают слаженно, быстро, легко»**.

Для увеличения силы встаньте перед зеркалом, напрягите мышцы и мысленно посылайте в них энергию, представляя, как мышцы наливаются силой, становятся железными. Формула самовнушения: **«С каждым днем увеличивается моя сила. Я становлюсь все сильнее и сильнее. Мышцы наливаются упругой силой, увеличиваются в объеме и т.д.»**. Благоприятный психологический фон при занятиях физической культурой способствует повышению жизненного тонуса организма, улучшает самочувствие, настроение.

Таким же образом сочетайте психологическую настройку и чувственное представление с физическим действием и при занятиях бегом трусцой, ходьбой, катанием на лыжах, плаванием, теннисом, утренней гимнастикой, спортивными играми и др.

Анемия

Посмотрите на себя в зеркало. Если вы увидите в нем свое отражение, похожее на бледный призрак, попробуйте воспользоваться предлагаемыми рекомендациями. Возможно, вы страдаете анемией (малокровием) – заболеванием, характеризующимся снижением уровня эритроцитов и гемоглобина в крови. Гемоглобин содержится в эритроцитах (красных кровяных тельцах) и представляет собой вещество, которое легко соединяется с кислородом и переносит его из легких к тканям организма. При недостатке кислородного снабжения и усвоения могут наблюдаться различные нарушения функций пищеварительных желез, нервной системы, мышечного аппарата и др. Больные жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружения, мелькание мушек перед глазами, выпадение и хрупкость волос, ломкость ногтей, иногда появляется ощущение затруднения глотания, возможны расстройства желудка. Часто у детей возникает «капризное» желание есть мел, известь, а у взрослых – пристрастие к острой, соленой пище. Причины анемии разнообразны. Она может возникнуть в результате острых или хронических кровопотерь, повышенного разрушения эритроцитов, из-за недостаточной функции костного мозга – основного кроветворного органа, может также развиваться при некоторых заболеваниях (например, инфекционных). Наиболее распространены железодефицитные анемии, связанные с недостатком железа в организме. Железо играет важную роль в жизнедеятельности организма. Оно участвует в образовании красных клеток крови, придает ей насыщенный красный цвет и обеспечивает возможность транспортировки кислорода по всему организму. Железодефицитная анемия особенно часто наблюдается у женщин, страдающих длительными и обильными менструальными кровотечениями, является следствием кровопотерь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, геморрое, употреблении большого количества аспирина и иногда опухолях кишечника. Кроме вышеперечисленных причин понижение количества железа в организме связано с беременностью, кормлением грудью или недостаточным потреблением содержащей железо пищи. Бледность кожи также является симптомом менее распространенных форм анемии, встречающихся при некоторых болезнях крови и хронических заболеваниях. Некоторые формы такой анемии носят наследственный характер.

В тех случаях, когда наряду с бледностью кожных покровов отмечаются мышечная слабость, усталость и нехватка воздуха, когда внезапное развитие бледности лица сопровождается появлением пота, учащением сердечных сокращений и расстройством дыхания, следует немедленно обратиться к врачу. Бледность кожи может быть признаком железодефицитной анемии или одним из признаков сердечного приступа.

В иных случаях бледность кожи лица – следствие нарушения нормального кровообращения в кожных сосудах. Благодаря свободной циркуляции крови в подкожных сосудах щеки имеют розовый вид, свидетельствующий о здоровье. При замедлении кровотока этот цвет исчезает, и кожа становится безжизненной и бледной. Такое нарушение кровотока могут вызвать физические или эмоциональные перегрузки. Под влиянием эмоционального шока, тяжелой травмы или инфекции, а также при воздействии низкой температуры в организме происходят сужение подкожных кровеносных сосудов и перераспределение крови. Кровь направляется в центральные части тела и приносит тепло, кислород и питательные вещества жизненно важным органам.

При тепловом ударе, когда тело подвергается чрезмерному перегреванию, также возникает отток крови от кожи. В результате кожа обесцвечивается, становится белой, как песок в жаркой пустыне. Кроме того, отмечаются сильное потовыделение и ощущение слабости. Бледность лица также наблюдается при многочисленных физических недугах, связанных с отсутствием физической активности. У людей, активно занимающихся физкультурой, в отличие от

ведущих малоподвижный образ жизни, цвет кожи значительно здоровее, потому что их сердце перекачивает больше крови. При регулярных занятиях физкультурой может наблюдаться увеличение числа красных клеток крови. Благодаря им кожа получает больше кислорода.

Специалисты советуют при анемии включать в рацион больше овощей и фруктов – носителей «факторов» кроветворения. Картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, укроп, гречиха, крыжовник, земляника содержат недостающее в организме при анемии железо и его соли. Рекомендуются целый ряд природных средств: плоды шиповника, листья и плоды земляники, плоды рябины, корни и трава одуванчика лекарственного и др. Некоторые из них применяются в виде настоев.

При анемии используйте следующие психологические алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленными самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма»**. Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рас-

сеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться.** (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в обычный физиологический). **Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать».** На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Формула самовнушения при неврозах

При неврозах с жалобами на раздражительность, головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость, беспокойство, плохое настроение внушите себе следующее: **«Я спокоен. Моя раздражительность исчезает, я становлюсь уравновешенным. Я перестану принимать что-либо близко к сердцу. Волнение, беспокойство совершенно исчезают. Уходят тревога, озабоченность, страх за свое здоровье. Моя нервная система полностью восстанавливается. Прекращается головная боль. Голова всегда свежая, прошли все неприятные ощущения. Исчезла слабость, я становлюсь, как прежде, сильным и работоспособным, избавляюсь от бессонницы. Смогу легко и быстро засыпать с вечера. Без всяких снотворных средств буду спать до утра. Утром проснусь хорошо отдохнувшим. Я становлюсь бодрым, здоровым, уверенным в себе человеком».**

Формула самовнушения для целебной регенерации

Рекомендуемый ниже текст самовнушения для целебной резервной регенерации организма следует прорабатывать регулярно в состояниях бодрствования и мышечной релаксации. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Мышцы лица расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Мозг четко контролирует работу всех органов и систем. Мой мозг очень прочно воспринимает словесное самовнушение. Нервная система полностью подготовлена к восприятию самовнушения. Мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я чувствую, что с каждым днем улучшается мое здоровье. Мое состояние улучшается во время сеанса. Снимается усталость. Повышается работоспособность. На душе легко и спокойно. Мне становится лучше. Мне хорошо. Все неприятные ощущения ушли. Моя раздражительность исчезает. Я становлюсь спокойнее и уравновешеннее. Я становлюсь все более спокойным, внимательным, выдержанным. Уходят все волнения и заботы. Восстанавливается нервная система. Улучшается настроение. Я себя прекрасно чувствую. Мой организм выздоравливает. Повышаются защитные свойства организма. Улучшается работа всех органов и систем. Нормализуются все обменные процессы. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, силы. Я становлюсь бодрым, здоровым, энергичным человеком. Я запрограммировал свой организм на постоянное улучшение здоровья. Мой организм приобрел естественную способность самоисцеляться от любого заболевания. Он постоянно обновляется, омолаживается. Замедляются процессы старения. Психологические настройки действуют сами по себе. Мой мозг и организм реализуют все мои**

пожелания. У меня все будет хорошо. Мое здоровье улучшается с каждым днем, с каждым занятием. Я становлюсь бодрым, здоровым, жизнерадостным человеком».

Используйте медитативные алгоритмы здоровья при анемии.

Концентрация внимания на силе самовнушения

«Внушите себе, что вы обладаете абсолютной силой самовнушения. Все, что приказано организму, мгновенно ощущается органами чувств. Внушите, что организм полностью очистится от шлаков, радионуклидов и, напрягая волю, постарайтесь ускорить эти процессы. Почувствуйте, как оздоравливаются все органы и системы, улучшаются самочувствие и настроение. Направьте силу самовнушения непосредственно на укрепление своей воли. Внушите, что с каждым днем ваша воля становится все крепче и сильнее. В любой ситуации вы полностью владеете собой, своими мыслями и чувствами. Вы всегда уверены в себе, уравновешены. Вы можете все! Вы преодолеваете любой страх, вредные привычки, вялость, лень, нерешительность. Вы способны к огромным волевым усилиям. Вы всегда сохраняете бодрость и уверенность в себе!»

Концентрация внимания на воображаемом представлении

В состоянии полного мышечного расслабления представьте себе, что вы находитесь на берегу моря, отдыхаете на пляже. Светит солнце, его лучи приятно согревают тело. Вы видите волны, корабли на горизонте. Вам хорошо, вы отдыхаете. Вы ощущаете, как возникшее тепло благотворно воздействует на организм.

Концентрация внимания на оздоровительном образе

Представьте у своих ног чистый прекрасный ручей. Вступите в прохладную воду, омывающую тело. Прозрачная вода уносит болезни, напряжение, усталость. Упражнение удивительно освежает и улучшает самочувствие.

Используйте физические алгоритмы здоровья.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавливая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Упражнения для уменьшения головокружения

Придайте телу положение, в котором только что возникло ощущение головокружения. После этого нужно вернуться и сесть на стул. Если окажется, что вы сможете сделать даже три шага после того, как почувствуете головокружение, это прекрасно. Это уже неплохо для начала. Упражнение – движение, ощущение головокружения, возвращение на стул – нужно выполнять несколько раз в день. Оптимальным вариантом является выполнение упражнения 3 раза в день по 2–15 минут в течение одного занятия. Если вам удастся выполнять его без ощущения головокружения хотя бы в течение 20 секунд, это уже хорошо.

Нормализация внутримозгового кровообращения

Если вы вдруг внезапно побледнели, у вас появились пот или легкое головокружение после плотного обеда, сделайте следующее. Сядьте на стул и наклоните голову так, чтобы она располагалась ниже уровня сердца. Под действием силы тяжести кровь устремится к головному мозгу, и у вас на щеках появится румянец. После этого выпейте холодный напиток, снимите лишнюю одежду и перейдите в прохладное место.

Аритмия

Термином «аритмия» обозначаются различные по своему характеру и происхождению отклонения в ритме сокращений сердца. Человек обычно не ощущает биения своего сердца и поэтому не воспринимает его ритма. Появление аритмии воспринимается как перебои, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение.

Правильный ритм сердца зависит от равномерного возникновения импульсов в «водителе» сердечного ритма – синусовом узле, расположенном в левом предсердии, и такой же равномерной передачи их по проводящей системе сердца. Сердце бьется тем быстрее, чем больше ему предстоит выполнить работы и перекачать крови и кислорода.

Обычно ускорение сердечного ритма происходит под влиянием физических упражнений, эмоций, нервного возбуждения, обильной еды. При наличии избыточного веса или плохой физической подготовке сердцу труднее справляться со своими обязанностями. Иногда постоянное легкое учащение пульса может быть нормальным явлением для некоторых лиц. Это связано с индивидуальными особенностями химических процессов в организме.

Аритмия нередко возникает у больных с заболеваниями центральной и вегетативной нервной системы, а также при эндокринных заболеваниях. Нарушить частоту сердечных сокращений могут ишемическая болезнь сердца, инфекционные, воспалительные заболевания, особенно сопровождающиеся изменением температуры тела, нарушения деятельности щитовидной железы, гипертоническая болезнь. Развитию болезней сердца способствуют и частные конфликтные ситуации дома и на работе и, конечно же, вредные привычки – курение, злоупотребление алкогольными напитками, неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

Часто сердцу приходится работать, подобно усердному лесорубу, под действием таких внешних раздражителей, как никотин, кофеин, лекарственные средства и наркотики. Ускорение сердечного ритма происходит также при недостатке некоторых питательных веществ, а именно – калия и витаминов группы В. Действительно, при использовании разгрузочной диеты могут возникать такие нарушения минерального обмена, при которых учащение пульса принимает угрожающий характер.

Если вы почувствовали слабость, у вас закружилась голова, появилась потливость, дрожь в руках, потемнело в глазах – посчитайте пульс. Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 в минуту. Когда пульс составляет меньше 50 ударов в минуту или больше 120 – это сигнал к тому, что надо принимать меры. Обратите внимание на следующее. Предположим, у вас пульс более 100 ударов в минуту, хотя вы не занимались физической работой. Ваш пульс не возвращается к норме в пределах 5 минут после окончания активных физических упражнений. Немедленно обращайтесь за неотложной помощью, если при отсутствии физического напряжения, эмоциональных расстройств или стресса частота вашего пульса свыше 100 ударов в минуту.

Следствием таких нарушений являются часто встречающиеся состояния, называемые *пароксизмальной наджелудочковой тахикардией* (учащение) и *брадикардией* (урежение) частоты сердечных сокращений, которые человек может определить самостоятельно, посчитав пульс. Другие нарушения ритма сердца (*мерцательная аритмия, экстрасистолия*) выявляются чаще всего лишь на основе данных клинических исследований – электрокардиограммы, суточных мониторингов или даже многолетних наблюдений.

Пароксизмальная тахикардия характеризуется внезапно наступающим ускорением сердечных сокращений с частотой до 200 ударов в минуту, что создает неблагоприятные условия для работы сердца.

При *брадикардии* понижается способность синусового узла равномерно работать, поскольку повышается тонус блуждающего нерва. Частота сердечных сокращений резко понижается, иногда даже до 40 ударов в минуту.

Учащение нормального ритма (*синусовая тахикардия*) и его урежение (*синусовая брадикардия*) могут наблюдаться у вполне здоровых людей на протяжении многих лет.

Другой тип нарушения ритма сердца сопровождается сверхчастыми и беспорядочными сокращениями сердца. Это состояние называется *фибрилляцией предсердий*. Врачи в наибольшей степени бывают обеспокоены случаями, когда такое ускорение сердечных сокращений наступает в нижних отделах сердца (желудочках).

При *фибрилляции желудочков* частота сердечных сокращений может достигать нескольких сотен в минуту, что дезорганизует сердечную деятельность или приводит к остановке сердца. Нарушения желудочкового ритма могут стать причиной внезапной смерти.

Поэтому при любых неприятных ощущениях в области сердца следует пройти обследование у врача, чтобы исключить наличие серьезных расстройств. Только специалист может выявить истинную причину возникновения неприятных ощущений и при необходимости назначить лечение.

Специальные приемы воздействия на блуждающий нерв помогут вам прервать приступы пароксизмальной тахикардии. Они рассчитаны на стимуляцию деятельности сердечной ветви блуждающего нерва, возбуждение которого замедляет сердечные сокращения. Вот некоторые из них: *«Пощипывание и продувание носа. Покашливание. Погружение лица в тазик с ледяной водой на несколько секунд. Напряжение мышц живота и «натуживание», напоминающее попытки освобождения кишечника. Сидение на корточках с напряжением мышц наподобие «курицы, которая пытается снести яйцо». Глубоко вдохнув, задержите дыхание и сильно потужьтесь, будто пытаетесь вызвать рвоту».*

Брадикардия, с которой, как правило, связано замедление пульса, является результатом нарушений электрической активности сердца, передачи сигналов, которые регулируют ритм сердечной деятельности. Часто медленный пульс является показателем совершенно нормальных физиологических функций. У хорошо подготовленных спортсменов благодаря их здоровому сердцу частота пульса может снижаться до 40–30 ударов в минуту. В некоторых случаях частота сердечных сокращений уменьшается в силу индивидуальных особенностей биохимических процессов в организме.

Если вы чувствуете себя прекрасно и не замечаете никаких симптомов, то замедление пульса не должно вызывать у вас опасений. В данном случае, вероятно, никакого лечения не требуется. Решение вопроса о том, в какой степени ваш пульс оказывается замедленным, принимает только врач. Он же назначает соответствующее лечение.

Наряду с замедлением пульса может наблюдаться слабый пульс. У тучных людей пульс прощупывается труднее. Практически у каждого человека в состоянии беспокойства отмечается некоторое учащение пульса. Восприятие пульса зависит от температуры рук – руки могут быть слишком холодными. Прощупывание пульса не в том месте может стать причиной неправильного «диагноза».

Рассмотрим те редкие случаи, когда с вами происходит что-то неладное, вам кажется, что пульс слабый. Обычно это означает, что у вас пониженное кровяное давление. В других случаях слабый пульс возникает при больших потерях крови или жидкости, рвоте, обезвоживании организма, недоедании или передозировке некоторых препаратов.

Все, что нарушает объем крови и кровотока, в значительной степени приводит к слабости пульса. Однако большинство людей начинает замечать более явные симптомы задолго до того, как у них обнаружится слабый пульс. Они жалуются на повышенное потоотделение; одышку, головокружения и обморочные состояния.

Слабый пульс, наряду с этими симптомами, может наблюдаться также при тяжелых степенях сердечной недостаточности. В таких случаях сердце, ослабленное болезнью, оказывается неспособным перекачивать достаточное количество крови и кислорода в остальные части тела. В результате часть крови и жидкости возвращается обратно в сердце и легкие. В таком состоянии пульс обычно бывает одновременно частым и слабым.

Если вас не покидает тревога, проверьте давление крови. Ваше кровяное давление может не достигать средних показателей. Однако решить вопрос о том, имеет ли место в слабости пульса пониженное давление, можно лишь с учетом совокупности ряда факторов. Врач разберется, нужно ли вам лечение.

Следите за питанием. Из рациона исключите те блюда и продукты, которые богаты холестерином, сахаром и те, которые трудно перевариваются. Холестерин, которого много в жирах, способствует развитию атеросклероза. Ешьте понемногу, так как переполненный желудок раздражает блуждающий нерв, угнетая, в свою очередь, функции синусового узла, в котором возникают сердечные импульсы. Постарайтесь избавиться от лишнего веса. Снижение веса уменьшает нагрузку на сердце. Старайтесь избегать любых средств, оказывающих возбуждающее действие на сердечную деятельность. К таким веществам относятся кофеин, содержащийся в различных продуктах и напитках (кофе, чай, газированная вода), алкоголь и наркотики. Курение вызывает сужение артерий, что затрудняет работу сердца. Кроме этого, никотин является мощным стимулирующим средством.

Непрерывное условие профилактики аритмии сердца – разумная физическая активность. Занятия физическими упражнениями улучшают состояние сердечно-сосудистой системы – сердце, легкие и мышцы начинают более эффективно использовать кислород. Для начала достаточно несложной утренней гимнастики и вечерней ходьбы на свежем воздухе. Если вы будете делать это регулярно, то вскоре сможете справиться с достаточно большой физической нагрузкой, без одышки или неприятных ощущений в области сердца. О целесообразности дальнейшего наращивания нагрузок следует проконсультироваться с лечащим врачом. Выясните, полезны ли вам, скажем, бег трусцой или ходьба на лыжах. Клинический опыт показывает: регулярные тренировки позволяют мышце сердца работать более эффективно. А вот статических нагрузок следует избегать. Не поднимайте тяжелых сумок, чемоданов, не передвигайте мебель, не пилите дрова. Статические нагрузки могут вызвать резкое повышение артериального давления. Необходимость внезапно активизировать работу сердца нередко становится причиной нарушения ритма и темпа сердечных сокращений.

С помощью алгоритмов здоровья вы можете нормализовать ритм сердца, укрепить сердечную мышцу, и таким образом, внезапное резкое движение или напряжение не будут грозить вам неприятностью.

При аритмии используйте следующие расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»*. *«Мой лоб холодный, а ум ясный»*. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Психофизический отдых

Одним из самых опасных факторов, подрывающих здоровье, приводящих к изнашиванию и старению организма, является хроническая усталость. Старость, в сущности, есть не что иное, как чрезмерная усталость, которая снижает сопротивляемость организма. Телесная усталость нередко принимает хроническую форму и может привести к усталости душевной. Нервозность и раздражительность – прямые следствия такой усталости. Напряжение и стрессы, рабочие и бытовые нагрузки, если они не сбалансированы, не уравновешены своевременным и полноценным отдыхом, неминуемо ведут к срывам, результатом которых может стать болезнь. Поэтому необходимо осознавать, что чем сильнее организм устал, тем полнее должен быть отдых. Чем полнее отдых, тем интенсивнее самовосстановление и повышение жизненных сил.

Придать отдыху максимальную эффективность позволяют метод психофизического саморасслабления и вхождения в состояние заторможенности, дремоты, а также развитие навыков быстрого и глубокого погружения в сон, длительность и оздоровительная направленность которого задаются в период засыпания. Последней фазой психофизического отдыха являются повышение тонуса организма, настрой на бодрость и готовность к действию. В этом вам помогут следующие упражнения.

Прочувствование физической усталости. Примите наиболее комфортную для себя позу сидя или лежа. Закройте глаза. Почувствуйте, как физическая усталость из неприятного ощущения превращается в приятное, как бы из «вещества», загрязняющего организм, преобразуется в очищающее. Перегоните усталость из одних частей тела в другие. Глубоко вдохните, чувствуя, как свежий прохладный воздух питает физически ослабленные части тела. Глубоко выдохните, представляя, что ощущение усталости испаряется и выходит с горячей струей воздуха. Подышите так 5–7 минут.

Погружение в состояние заторможенности, дремоты. Напрягите, а затем полностью расслабьте мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, бедер, ног. Ощутите, как циркулирует кровь, нагревающая ваше тело. Дышите спокойно. Почувствуйте ритм сердца, расслабленность, теплоту, тяжесть во всем теле. Внушите себе, что вместе с биением сердца пульсирует вся Вселенная. Каждая такая пульсация наполняет тело дремотой, блаженным отдыхом. Повторяйте по слогам ключевые слова: *дре-мо-та, за-тор-мо-жен-ность, по- кой, теп-ло-та, тя-жесть, от-дых.*

Вызывание сонливости. Почувствуйте, как все части тела наполняются приятной истомой. Не хочется двигаться, говорить. Сосредоточьтесь полностью на ощущениях лени, неподвижности. Повторяйте слова: *лень, истома, сонливость*. Представьте, как истома превращается в сильнодействующее снотворное, равномерно распространяясь по всему организму, вызывает желание уснуть. Внушите себе, что веки тяжелеют, слипаются. Представьте себя рисующим белые знаки на белой стене. Нарисованное тотчас исчезает, растворяясь на белом фоне. Постарайтесь услышать мерный шум. Это могут быть шум дождя по крыше, легкое дуновение морского прибоя, монотонное тиканье часов и т. д. Представьте, что вы уже уснули и видите яркие приятные сны, например, луг, заросший полевыми цветами, звездное небо, на котором одна за другой гаснут звезды. Видения свободно сменяют друг друга, парят и растворяются в воздухе. Дышите ровно, спокойно.

Погружение в сон. Вам необходимо усилить чувственные компоненты сна: расслабление, лень, пассивность, нежелание двигаться, тяжесть, тепло и т. д. Повторяйте вплоть до засыпания ключевое слово **сон**. Монотонное повторение сопровождайте вживанием в роль спящего человека.

Все эти упражнения можно использовать и при бессоннице, усилив их действие на организм словесным самовнушением: **«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть глаза. Руки и ноги свинцовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим».** Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Пробуждение, бодрость. Внушите себе состояние легкости, прохлады, свежести, бодрости. Многократно повторяйте ключевое слово **свежесть**, добиваясь, чтобы с каждым мгновением росло ощущение молодости, свежести лица, всех мышц, укрепления позвоночника. Представьте, что вашу чуть влажную кожу овеивает прохладный ветерок. Ощутите всем телом бодрящую прохладу. Представьте себя под освежающей мощной струей холодной воды: она смывает остатки усталости, тонизирует организм. Мышцы наливаются колоссальной силой. Все тело наполняется невероятно могучей жизненной энергией. Она заполняет и переполняет все тело, вытесняя, выталкивая, выбрасывая усталость и напряжение.

Достигнув необходимых навыков самоуправления, можно применять сокращенный вариант **сна-отдыха**, который позволяет моментально переключить психику и тело с режима **работа-напряжение** на режим **покой, отдых-расслабление**, и наоборот.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рассеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться. (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в обычный физиологический). Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать».** На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

При болях в сердце, ишемической болезни сердца, дистонии, кардионеврозе, остеохондрозе и других заболеваниях рекомендуем использовать следующую формулу самовнушения: **«Я совершенно спокоен. Спадает нервное напряжение. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Появляется приятное тепло за грудиной и в области сердца. Расши-**

ряются сосуды сердца, улучшается кровообращение. Боль уменьшается и полностью исчезает, уходит. Сердце работает ритмично, четко. Исчезает страх за состояние здоровья. Я перестану прислушиваться к биению сердца. Любая физическая нагрузка, огорчения, тревоги не будут сказываться на его работе. Сердце работает ровно и правильно и днем, и ночью. Я ему полностью доверяю. Я полностью избавился от всяких болей». При гипертонической болезни к формуле можно добавить: *Нормализуется артериальное давление. При любой погоде, в неблагоприятные дни оно остается нормальным. Физические нагрузки, волнения, тревоги, огорчения не изменяют его».*

Формула самовнушения при головной боли

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: *«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма».* Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Формула самовнушения для самоуспокоения

Спокойствие является лучшим лекарством против стрессов, одной из важнейших предпосылок для хорошего здоровья и прекрасного настроения. Для того чтобы войти в состояние покоя, следует принять удобную позу, расслабиться и сосредоточиться на следующих мыслях: *«Я совершенно спокоен. Моя раздражительность исчезает. Я становлюсь спокойнее и уравновешеннее. Я перестану принимать что-либо близко к сердцу. Всегда, в любой ситуации я спокоен и сдержан. Я всегда владею собой».* Уделите внимание также своему дыханию. Дышите ритмично и спокойно, так как при раздражении дыхание становится чересчур быстрым, шумным, прерывистым и неритмичным. Избавьте сердце от раздражения, внушите ему спокойную, ровную, ритмичную работу.

Формула самовнушения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

При болях в сердце, ишемической болезни сердца, дистонии, кардионеврозе, остеохондрозе и других заболеваниях рекомендуем использовать следующую формулу самовнушения: *«Я совершенно спокоен. Спадает нервное напряжение. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Появляется приятное тепло за грудиной и в области сердца. Расширяются сосуды сердца, улучшается кровообращение. Боль уменьшается и полностью исчезает, уходит. Сердце работает ритмично, четко. Исчезает страх за состояние здоровья. Я перестану прислушиваться к биению сердца. Любая физическая нагрузка, огорчения, тревоги не будут сказываться на его работе. Сердце работает ровно и правильно и днем, и ночью. Я ему полностью доверяю. Я полностью избавился от всяких болей».* При гипертонической болезни к формуле можно добавить: *«Нормализуется артериальное давление. При любой погоде, в неблагоприятные дни оно остается нормальным. Физические нагрузки, волнения, тревоги, огорчения не изменяют его».*

Формула самовнушения при неврозах

При неврозах с жалобами на раздражительность, головную боль, бессонницу, повышенную утомляемость, беспокойство, плохое настроение внушите себе следующее: **«Я спокоен. Моя раздражительность исчезает, я становлюсь уравновешенным. Я перестану принимать что-либо близко к сердцу. Волнение, беспокойство совершенно исчезают. Уходят тревога, озабоченность, страх за свое здоровье. Моя нервная система полностью восстанавливается. Прекращается головная боль. Голова всегда свежая, прошли все неприятные ощущения. Исчезла слабость, я становлюсь, как прежде, сильным и работоспособным, избавляюсь от бессонницы. Смогу легко и быстро засыпать с вечера. Без всяких снотворных средств буду спать до утра. Утром проснусь хорошо отдохнувшим. Я стану бодрым, здоровым, уверенным в себе человеком».**

Формула самовнушения при кардиофобии

При кардиофобии (страхе сердечного заболевания) следует мысленно в состоянии релаксации произнести формулу самовнушения: **«Я совершенно спокоен. Спадает нервное напряжение. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Возникает приятное тепло за грудиной и в области сердца. Расширяются сосуды сердца, улучшается кровообращение. Сердце работает ровно, спокойно, ритмично. Исчезает страх за его состояние. Я перестану прислушиваться к работе сердца. Я полностью доверяю своему сердцу».**

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Используйте **медитативные** алгоритмы здоровья.

Концентрация внимания на воображаемом представлении

В состоянии полного мышечного расслабления представьте себе, что вы находитесь на берегу моря, отдыхаете на пляже. Светит солнце, его лучи приятно согревают тело. Вы видите волны, корабли на горизонте. Вам хорошо, вы отдыхаете. Вы ощущаете, как возникшее тепло благотворно воздействует на организм.

Концентрация внимания на больном органе

Постарайтесь отвлечься от внешних раздражителей. Прочувствуйте свой организм, работу внутренних органов и систем. Для этого, мысленно обратившись в себя, вначале внимательно рассмотрите снаружи и изнутри свое работающее сердце, легкие, желудок, печень, кишечник, почки. Совершите «путешествие» по дыхательной системе, по системе кровообращения, по пищеварительному тракту в том порядке, в каком движутся воздух, кровь и пища. «Обследуйте» мысленно свои органы чувств, еще более тщательно изучите больные. Постарайтесь дать ответ на вопрос, отчего возникло заболевание и что нужно сделать, чтобы выздороветь.

Используйте физические алгоритмы здоровья.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавливая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Специальные приемы воздействия на блуждающий нерв

Специальные приемы воздействия на блуждающий нерв помогут вам прервать приступы пароксизмальной тахикардии. Они рассчитаны на стимуляцию деятельности сердечной ветви блуждающего нерва, возбуждение которого замедляет сердечные сокращения. Вот некоторые из них: *«Пощипывание и продувание носа. Покашливание. Погружение лица в тазик с ледяной водой на несколько секунд. Напряжение мышц живота и «натуживание», напоминающее попытки освобождения кишечника. Сидение на корточках с напряжением мышц наподобие «курицы, которая пытается снести яйцо».* Глубоко вдохнув, задержите дыхание и сильно потужьтесь, будто пытаетесь вызвать рвоту.

Атеросклероз

Атеросклероз известен каждому как болезнь пожилых людей, как одна из основных причин инфарктов миокарда и мозговых инсультов. Из-за нарушения жирового и белкового обмена уплотняются стенки всех артериальных сосудов, снижается их эластичность. В первую очередь страдают сосуды сердца и мозга. На развитие атеросклероза влияют многие факторы, в числе которых наследственная предрасположенность. Ученые доказали, что во многом заболевание зависит от качества питания. Одним из факторов риска развития атеросклероза является повышенное содержание холестерина в крови. Только соблюдением диеты можно снизить его содержание на 20–30%.

Другим фактором риска развития атеросклероза является повышенное артериальное давление крови. Необходимо вести контроль за давлением и решительно пересмотреть свой образ жизни при начинающейся гипертонии.

Доказано также неблагоприятное действие на человека шума – длительное пребывание в шумной обстановке ускоряет развитие атеросклероза. Это могут быть излишне эмоциональный громкий разговор, грохот музыки или другой продолжительный шум.

О разрушительном действии на человека отрицательных эмоций известно всем. Они неизбежно влекут за собой ухудшение самочувствия. Поэтому одним из очень простых и эффективных «антисклеротических» средств для вас станет ровное, доброжелательное отношение к окружающим.

При заболевании атеросклерозом используйте следующие расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Психофизический отдых

Одним из самых опасных факторов, подрывающих здоровье, приводящих к изнашиванию и старению организма, является хроническая усталость. Старость, в сущности, есть не что иное, как чрезмерная усталость, которая снижает сопротивляемость организма. Телесная усталость нередко принимает хроническую форму и может привести к усталости душевной. Нервозность и раздражительность – прямые следствия такой усталости. Напряжение и стрессы,

рабочие и бытовые нагрузки, если они не сбалансированы, не уравновешены своевременным и полноценным отдыхом, неминуемо ведут к срывам, результатом которых может стать болезнь. Поэтому необходимо осознавать, что чем сильнее организм устал, тем полнее должен быть отдых. Чем полнее отдых, тем интенсивнее самовосстановление и повышение жизненных сил.

Придать отдыху максимальную эффективность позволяют метод психофизического саморасслабления и вхождения в состояние заторможенности, дремоты, а также развитие навыков быстрого и глубокого погружения в сон, длительность и оздоровительная направленность которого задаются в период засыпания. Последней фазой психофизического отдыха являются повышение тонуса организма, настрой на бодрость и готовность к действию. В этом вам помогут следующие упражнения.

Прочувствование физической усталости. Примите наиболее комфортную для себя позу сидя или лежа. Закройте глаза. Почувствуйте, как физическая усталость из неприятного ощущения превращается в приятное, как бы из «вещества», загрязняющего организм, преобразуется в очищающее. Перегоните усталость из одних частей тела в другие. Глубоко вдохните, чувствуя, как свежий прохладный воздух питает физически ослабленные части тела. Глубоко выдохните, представляя, что ощущение усталости испаряется и выходит с горячей струей воздуха. Подышите так 5–7 минут.

Погружение в состояние заторможенности, дремоты. Напрягите, а затем полностью расслабьте мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, бедер, ног. Ощутите, как циркулирует кровь, нагревающая ваше тело. Дышите спокойно. Почувствуйте ритм сердца, расслабленность, теплоту, тяжесть во всем теле. Внушите себе, что вместе с биением сердца пульсирует вся Вселенная. Каждая такая пульсация наполняет тело дремотой, блаженным отдыхом. Повторяйте по слогам ключевые слова: *дре-мо-та, за-тор-мо-жен-ность, по-кой, теп-ло-та, тя-жесть, от-дых.*

Вызывание сонливости. Почувствуйте, как все части тела наполняются приятной истомой. Не хочется двигаться, говорить. Сосредоточьтесь полностью на ощущениях лени, неподвижности. Повторяйте слова: *лень, истома, сонливость.* Представьте, как истома превращается в сильнодействующее снотворное, равномерно распространяясь по всему организму, вызывает желание уснуть. Внушите себе, что веки тяжелеют, слипаются. Представьте себя рисующим белые знаки на белой стене. Нарисованное тотчас исчезает, растворяясь на белом фоне. Постарайтесь услышать мерный шум. Это могут быть шум дождя по крыше, легкое дуновение морского прибоя, монотонное тиканье часов и т. д. Представьте, что вы уже уснули и видите яркие приятные сны, например, луг, заросший полевыми цветами, звездное небо, на котором одна за другой гаснут звезды. Видения свободно сменяют друг друга, парят и растворяются в воздухе. Дышите ровно, спокойно.

Погружение в сон. Вам необходимо усилить чувственные компоненты сна: расслабление, лень, пассивность, нежелание двигаться, тяжесть, тепло и т. д. Повторяйте вплоть до засыпания ключевое слово *сон.* Монотонное повторение сопровождайте вживанием в роль спящего человека.

Все эти упражнения можно использовать и при бессоннице, усилив их действие на организм словесным самовнушением: *«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть глаза. Руки и ноги свинцовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим».* Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Пробуждение, бодрость. Внушите себе состояние легкости, прохлады, свежести, бодрости. Многократно повторяйте ключевое слово *свежесть*, добиваясь, чтобы с каждым мгновением росло ощущение молодости, свежести лица, всех мышц, укрепления позвоночника. Представьте, что вашу чуть влажную кожу овеивает прохладный ветерок. Ощутите всем телом бодрящую прохладу. Представьте себя под освежающей мощной струей холодной воды: она смывает остатки усталости, тонизирует организм. Мышцы наливаются колоссальной силой. Все тело наполняется невероятно могучей жизненной энергией. Она заполняет и переполняет все тело, вытесняя, выталкивая, выбрасывая усталость и напряжение.

Достигнув необходимых навыков самоуправления, можно применять сокращенный вариант *сна-отдыха*, который позволяет моментально переключить психику и тело с режима *работа-напряжение* на режим *покой, отдых-расслабление*, и наоборот.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рассеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться. (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в обычный физиологический.) Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать».** На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения для улучшения настроения

Важно психологически настроить себя на решение существующих проблем. При плохом настроении, подавленности главное – не уходить в себя и не предаваться воздействию отрицательных эмоций, нужно научиться преобразовывать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Ведь всякая длительная отрицательная эмоция пагубно сказывается на состоянии всего организма. Для создания хорошего настроения расслабьте мышцы лица, снимите мышечное напряжение и внушите себе хорошее настроение, ощущение радости, улыбнитесь. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я спокоен. Мышцы лица расслаблены. У меня хорошее настроение. На лице появляется улыбка. Я в прекрасном настроении, мне весело, самочувствие отличное. Я улыбаюсь. Мне хорошо. Я ощущаю радость, легкость во всем теле, приподнятость. У меня все будет хорошо».** Вспомните ситуации, когда вы были веселы, мысленно представьте себя таким, каким вы были в то время, и войдите в этот образ. Осознайте, что между улыбкой и хорошим настроением существует прямая и обратная взаимосвязь: если мы начинаем улыбаться, то и настроение у нас улучшается.

Формула самовнушения при бессоннице

При бессоннице формула самовнушения следующая: **«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть**

глаза. Руки и ноги свинцовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим». Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Формула самовнушения при головной боли

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: *«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма».* Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Формула самовнушения для очищения организма

Для очищения организма от вредных веществ в состоянии мышечной релаксации регулярно прорабатывайте формулу самооздоровления: *«Я совершенно спокоен, отдыхаю. Все мышцы тела совершенно расслаблены. Во всем теле появляется ощущение приятного тепла. Его волна окутывает все тело. И мой организм начинает интенсивно очищаться от радиации, шлаков, нитратов, всех токсичных веществ. Каждая клетка, каждый орган очищается от радио нуклидов, тяжелых металлов, солей. Мой организм полностью очищается от всех ненужных веществ естественным путем. Улучшаются функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Нормализуется работа кровеносных органов, повышается содержание гемоглобина в крови, нормализуются все показатели крови. Улучшается кровообращение в каждом органе. Восстанавливается работа центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной, всех клеток моего тела. Нормализуются все обменные процессы – жировой, витаминный, минеральный... Повышаются защитные функции и общая сопротивляемость к различного рода воздействиям».* Несколько минут посидите, расслабившись. Ощутите, как организм набирается сил, обновляется, настроение улучшается. Вы чувствуете приятную свежесть, легкость, прилив энергии, здоровья.

Формула самовнушения для целебной регенерации

Рекомендуемый ниже текст самовнушения для целебной резервной регенерации организма следует прорабатывать регулярно в состояниях бодрствования и мышечной релаксации. Формула самовнушения следующая: *«Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Мышцы лица расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Мозг четко контролирует работу всех органов и систем. Мой мозг очень прочно вос-*

принимает словесное самовнушение. Нервная система полностью подготовлена к восприятию самовнушения. Мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я чувствую, что с каждым днем улучшается мое здоровье. Мое состояние улучшается во время сеанса. Снимается усталость. Повышается работоспособность. На душе легко и спокойно. Мне становится лучше. Мне хорошо. Все неприятные ощущения ушли. Моя раздражительность исчезает. Я становлюсь спокойнее и уравновешеннее. Я становлюсь все более спокойным, внимательным, выдержанным. Уходят все волнения и заботы. Восстанавливается нервная система. Улучшается настроение. Я себя прекрасно чувствую. Мой организм выздоравливает. Повышаются защитные свойства организма. Улучшается работа всех органов и систем. Нормализуются все обменные процессы. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, силы. Я становлюсь бодрым, здоровым, энергичным человеком. Я запрограммировал свой организм на постоянное улучшение здоровья. Мой организм приобрел естественную способность самоисцеляться от любого заболевания. Он постоянно обновляется, омолаживается. Замедляются процессы старения. Психологические настройки действуют сами по себе. Мой мозг и организм реализуют все мои пожелания. У меня все будет хорошо. Мое здоровье улучшается с каждым днем, с каждым занятием. Я становлюсь бодрым, здоровым, жизнерадостным человеком».

Формула самовнушения при заболевании суставов

При заболевании суставов формула самовнушения может быть следующая: *«Появляется приятное тепло в области больного сустава, расширяются кровеносные сосуды, усиливается приток крови, растворяются и выводятся соли, снимается воспалительный процесс. Исчезают боли. Движения в суставе свободные, безболезненные. Я выздоравливаю».* Можно разрабатывать больной сустав, проделывать сгибательные и разгибательные движения. Заканчивайте занятие психологической установкой на постоянное улучшение здоровья, хорошее самочувствие и настроение.

Используйте **медитативные** алгоритмы здоровья.

Концентрация внимания на пальце руки

Если вы сконцентрируете свое внимание на большом пальце руки, то ощутите тепло и легкое покалывание от прилива крови – это означает, что концентрация вашего внимания может реально влиять на процессы, протекающие в организме.

Концентрация внимания на дыхании

Упражнение, направленное на концентрацию дыхания, прекрасно насыщает организм кислородом, повышает функции дыхательной системы. Полностью сосредоточьтесь на дыхании. Постарайтесь не чувствовать ничего, кроме дыхания. Наблюдайте естественный дыхательный процесс с чередованием вдохов-выдохов, старайтесь проследить его действие в организме. Задайте себе вопросы: «Что происходит с моим телом на вдохе? Что – на выдохе? Куда направляется вдыхаемый воздух? Как он насыщает организм кислородом: голову, позвоночник, руки, ноги? Как с отработанным воздухом выходят из организма загрязняющие его вещества?» Постарайтесь, чтобы ответы на эти вопросы дал сам организм, для чего «вслушайтесь» в дыхательный процесс и вызываемые им изменения. При этом дыхание должно рефлекторно углубляться, несколько замедляться.

Концентрация внимания на воображаемом представлении

В состоянии полного мышечного расслабления представьте себе, что вы находитесь на берегу моря, отдыхаете на пляже. Светит солнце, его лучи приятно согревают тело. Вы видите волны, корабли на горизонте. Вам хорошо, вы отдыхаете. Вы ощущаете, как возникшее тепло благотворно воздействует на организм.

Концентрация внимания на оздоровительном образе

Представьте у своих ног чистый прекрасный ручей. Вступите в прохладную воду, омывающую тело. Прозрачная вода уносит болезни, напряжение, усталость. Упражнение удивительно освежает и улучшает самочувствие.

Концентрация внимания на нужном слове

Удобно устроившись в кресле и дыша медленно и глубоко, повторяйте слово, имеющее особое значение для вас, повторяйте его при каждом выдохе. Если смысл или образ, стоящие за словом, ускользают из вашего сознания, не беспокойтесь, возвращайте его вновь. Цель упражнения в том, чтобы овладеть управлением сознания возвращать спокойствие и расслабляющие мысли во время стресса. Практикуйте эту технику три раза в день, не менее 20 минут каждое занятие.

Концентрация внимания на лечебной фразе

Сидя с закрытыми глазами, в расслабленном состоянии, многократно повторяйте мысленно про себя лечебную фразу, особо важную для вас в данное время. Например: «**У меня хорошее настроение**». Сопровождайте произнесение фразы чувственным успокоением и освобождением от негативных мыслей.

Концентрация внимания на формуле самовнушения

На чистом листе бумаги напишите большими буквами нужную формулу для самовнушения. Например: «**Мой организм совершенно здоров. Я прекрасно себя чувствую**». Созерцайте эти фразы регулярно в течение 10–15 минут, таким образом вы закрепите желаемую лечебную установку в организме

Используйте **физические** алгоритмы здоровья.

Контрастный душ

Контрастный душ полезен для организма, так как тренирует сосуды, улучшает кровообращение. За счет улучшенного кровообращения органы получают больше питательных веществ, кислорода, повышают свои функциональные возможности. Теплую и горячую струю воды мысленно отождествляйте с проникновением в организм тепловой энергии, а холодную – с повышением тонуса организма. Слабая струя в большей степени подходит для успокоения, сильная – для мобилизации резервных возможностей. А вот для снятия перевозбуждения используйте сильную струю воды, которая как бы погашает возбуждение, его негативное воздействие. После приема контрастного душа рекомендуется делать легкий разогревающий массаж (самомассаж) всего тела с помощью полотенца.

Прогрессивная мышечная релаксация

Техника релаксации, разработанная Эдмондом Якобсоном в 1929 году, выдержала испытание временем. Упражнения включают напряжение и расслабление мышц тела «в прогрессии» или поочередно для каждой группы мышц. Цель – приучить тело к ощущению действительно расслабленных мышц, которое затем может быть легко достигнуто в экстремальных ситуациях. Нужно психологически настроиться на занятие. Избавьтесь от тесной одежды, снимите очки, контактные линзы, часы и кольца. Удалитесь в тихое место, где вас никто не потревожит в течение 30 минут. Включите легкую успокаивающую музыку. Лягте на спину (либо на пол, либо на твердый матрас, с подушкой под головой и (или) под икрами). Успокойте дыхание в течение 10 секунд, затем вдохните и задержите выдох, одновременно поднимая правую руку перпендикулярно полу и постепенно напрягая мышцы руки до максимума. Подержите ее в напряженном состоянии в течение 5 секунд, затем выдохните, медленно опуская руку на пол, концентрируя свои ощущения в течение следующих 30 секунд на чувстве тепла и расслабления. Повторите упражнение 2 раза, затем выполните то же самое с левой рукой. Точно так же выполняется мышечное напряжение ног (поднимая каждую на высоту примерно 60 см от пола и вытягивая носок, задерживая ногу в согнутом положении на 5 секунд), затем живота (слегка приподнимая его – спина при этом прогибается), плеч и спины – наклоняясь вперед, округляя плечи и направив взгляд на пальцы ног и, наконец, лица – выполняя наиболее гротесковые

гримасы, какие только вам могут прийти в голову. Занятие проводите 1–2 раза в день, утром или вечером. Как средство профилактики и борьбы с возникшей головной болью техника прогрессивной релаксации облегчает состояние при эмоциональном стрессе, расслабляет и успокаивает. Выполняемая непосредственно перед сном, она сделает его более крепким.

Используйте **мобилизующие** алгоритмы здоровья

Пешая прогулка

Умеренные физические нагрузки сопутствуют здоровью, они улучшают самочувствие, снижают артериальное давление и массу тела, укрепляют сердечную мышцу и опорно-двигательный аппарат, повышают адаптационные (приспособительные) возможности сердечно-сосудистой и нервной систем, в том числе и к различного рода психоэмоциональным влияниям. Кроме того, физические нагрузки положительно влияют на углеводный, жировой и гормональный обмены. Самым доступным видом ежедневных физических упражнений является ходьба. Различают *медленную* (не более 70 шагов в 1 мин, до 3 км/ч), *умеренную* (70–90 шагов в 1 мин, до 4 км/ч) и *быструю* (свыше 90 шагов в 1 мин, 5–6 км/ч) ходьбу. Медленная ходьба оказывает слабый тренирующий эффект, хотя и повышает энергетические затраты организма. При ходьбе в обычном темпе (около 5 км/ч) расход энергии увеличивается в 4 раза, а при ходьбе в быстром темпе еще больше. Здоровым людям среднего возраста рекомендуется ежедневно проходить быстрым шагом не менее 4–6 км.

Для улучшения своего физического состояния начните ходьбу с дистанции 1 км, ежедневно прибавляя по 300–400 м. Темп ходьбы медленный – 100 шагов в минуту, затем постепенно переходите к средней скорости – от 100 до 120 шагов в минуту. В процессе ходьбы не должно появляться одышки, неприятных ощущений в области сердца. Если пульс, учатившийся во время ходьбы, через 10–15 минут пришел в норму, то прогулка принесла только пользу.

Двигательная гимнастика

Двигательная гимнастика под музыку включает множество поворотов и вращений, что улучшает подвижность позвоночника и суставов. Выполняется с закрытыми или открытыми глазами, в положении стоя. Необходимо вслушаться в звуки музыки, раствориться в ней и плавно двигаться в разные стороны в такт мелодии. Обязательно должны быть движения руками и головой. Если у вас отмечаются головокружения, вы можете начать с медленных поворотов на 90°. После адаптации организма можно увеличить объем движений и выполнять причудливые движения и вращения, стремясь к тому, чтобы двигательная гимнастика стала для вас «танцем души». Выполняемая в обычном темпе, она может включать различные физические упражнения, в том числе утреннюю гимнастику, суставную гимнастику, лечебно-физическую и др.

Тепловой контрастный аутотренинг

Отличительной чертой данного вида аутотренинга являются психофизические упражнения, с помощью которых вызываются контрастные ощущения тепла и холода. Упражнения выполняются только после освоения методики оздоровительного аутотренинга. Научившись расслабляться и вызывать тяжесть, тепло в руках, ногах, во всем теле, затем таким же образом и в такой же последовательности тренируйтесь вызывать ощущение прохлады, свежести, бодрости. Достигнув определенных навыков, можно приступить к контрастным тепловым и тонизирующим упражнениям. В результате такой тренировки улучшится общее состояние организма, особенно – кровеносной системы, повысится тонус сосудов, улучшится кровообращение. Сосуды очень хорошо очистятся от различных наслоений, станут более эластичными. За счет улучшенного кровообращения органы получают нужные питательные вещества, кислород, повысят свои функциональные возможности.

Дело в том, что сосуды имеют свойство расширяться и сужаться. Чем шире диапазон между сжатием и сужением, тем лучше они функционируют. Под воздействием тепла сосуды расширяются, а холода – сужаются.

Температурный контрастный аутотренинг проводите в положении сидя или лежа следующим образом. Расслабившись, вызывайте тепло в руках по уже отработанной методике классического аутотренинга, а потом – ощущение прохлады. Образно представьте, например, что ваши руки находятся в горячей воде, а затем в холодной. Добившись ощущения прохлады в руках, опять вызывайте тепло и т.д. Выполняйте упражнение несколько раз, закончите, если ощутите тепло. Далее аналогичным образом последовательно вызывайте тепло и холод в ногах, во всем теле. На заключительной стадии тренировки вызывайте ощущение свежести, бодрости во всем теле. Формула самовнушения примерно такая: **«Свежесть и бодрость наполняют организм. Плечи и спину охватывает легкий озноб, будто я принимаю освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. Я чувствую прилив сил, бодрости. Готов к действиям».**

Температурные контрастные упражнения можно выполнять и отдельно друг от друга. Так, выполнение только тепловых упражнений улучшит состояние сосудов при нарушении периферического кровообращения и артериальной гипертензии. Если вызывать тепло целенаправленно в нужном органе, то можно непосредственно улучшить его состояние. Например, при стенокардии и функциональной неврогенной аритмии ощущение тепла вызывайте в левой руке, а затем в области сердца. Возможен следующий вариант самовнушения: **«Мое сердце бьется спокойно и равномерно. Приятное тепло струится от левой руки в левую половину груди. Я чувствую тепло за грудиной и в области сердца. Расширяются сосуды сердца, улучшается кровообращение. Сердце работает спокойно и равномерно».**

При бронхиальной астме, хронической пневмонии, психогенных нарушениях ритма дыхания вызывайте тепло в области груди. Затем сделайте 10 глубоких вдохов-выдохов с непродолжительными задержками дыхания на вдохе и выдохе. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Дышится легко и свободно. Я чувствую приятное тепло за грудиной. Расширились бронхи, снялся спазм. Воздух легко вливается в мои легкие. Я дышу легко и свободно».**

Чувство тепла в отдельных органах брюшной полости (в области желудка, печени, кишечника) улучшит состояние организма при хроническом гастрите и гепатите, спастическом колите, дискинезии желчных путей и др. Применение тонизирующих упражнений как самостоятельных приемов тоже оправдано. Они рекомендуются при астении и артериальной гипотензии. При вазомоторных нарушениях мозгового кровообращения, мигрени ощущение прохлады вызывайте в области лба. Формула самовнушения: **«Я совершенно спокоен. Приятный ветерок освежает лицо. Мой лоб приятно прохладен. Я чувствую, как прохлада окутывает всю голову. Голова становится ясной, свежей. Проходят все боли».** Если в данном случае усиливаются головные боли, головокружение, то рекомендуется вызывать тепло. Можно также круговыми движениями пальцев рук помассировать виски. Температурный контрастный аутотренинг с задействованием тонизирующих упражнений можно применять и в спортивной практике.

Боли при менструации

Схваткообразные боли во время менструации – один из немногих регулярно возникающих симптомов. Если менструации у вас всегда сопровождаются болями и это становится мучительным, поищите спасение в плавании. Физические упражнения не только способствуют выделению эндорфинов – естественных обезболивающих веществ, но также помогают отвлечь внимание от внутренних ощущений.

Постарайтесь расслабить мышцы, с которыми связаны схваткообразные боли. Выполните следующее упражнение. Лягте на пол на спину или на кровать, согнув ноги в коленях и опираясь стопами в пол или на кровать. Положите руки вдоль туловища ладонями вниз. Начинайте плавно прогибать живот вверх и вниз в течение двух минут. Следите за тем, чтобы мышцы были расслаблены. Во время упражнений делайте короткие вдохи. Одна серия упражнений включает десять вдохов. Выполняйте серию упражнений по пять раз.

Для выполнения следующего упражнения положите большую тяжелую книгу в мягком переплете поперек живота. Начинайте медленно дышать через нос, двигая в такт стенкой живота и приподнимая книгу. Напрягите мышцы живота и подержите их в таком состоянии, считая до пяти. Продолжайте дыхательные упражнения с глубокой релаксацией мышц еще две минуты. С помощью книги создается давление, которое помогает ослабить спазматические боли в области живота.

Хорошо помогает при схваткообразных болях в животе тепло. Прикладывая к больному месту бутылку с горячей водой или грелку, вы способствуете усилению кровотока в матке.

Некоторые женщины отмечают более благотворное действие холода, нежели тепла. В таком случае положите на живот на 15–20 минут пакетик со льдом. Происходит сужение кровеносных сосудов, что может также принести облегчение.

Сохраняйте свою обычную активность. Не отказывайтесь от своих привычных дел. Если вы будете вставать с постели и двигаться, сумеете отвлечься от болей.

При болезненной менструации используйте следующие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Формула самовнушения при головной боли

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма»**. Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Боль в боку колющая

Вы со всех ног бежите за автобусом, чтобы запрыгнуть на подножку, как вдруг вас пронзывает острая боль в боку. Подобное ощущение испытал, наверняка, каждый, кому пришлось быстро бегать, порой задыхаясь при этом. Боль в боку обычно связана с судорожными сокращениями диафрагмы – большой мышцы, расположенной между легкими и органами брюшной полости и контролирующей дыхание. При недостаточном снабжении диафрагмы кровью во время физической нагрузки может возникать колющая боль в правом боку. Механизм этого явления хорошо изучен. Во время активной работы ног увеличивается давление на мышцы живота, которые упираются в диафрагму. В то же время учащенное дыхание расширяет легкие, давящие на диафрагму сверху. Вследствие такого двойного пресса перекрывается кровоток и нарушается снабжение диафрагмы кислородом. В результате мышцы диафрагмы сокращаются с болью. Возможно, некое влияние на диафрагму оказывает и пища. Трудно перевариваемая, жирная пища, принятая незадолго до физических упражнений, давит на желудок и оттягивает диафрагму.

Люди, только приступающие к занятиям физкультурой, более подвержены болям в боку. Они больше склонны к учащенному поверхностному дыханию, мышцы у них развиты недостаточно, чтобы сразу противостоять физическим нагрузкам. Вместе с тем такой тип болей может указывать на начало сердечного приступа, если они принимают упорный характер после нескольких минут тренировок. Если боли в боку возникают каждый раз во время занятий физкультурой, это может быть связано с нарушением кровоснабжения кишечника.

Иногда для прекращения боли в боку достаточно снизить скорость движений. Если этого не произошло, остановитесь и крепко прижмите пальцами болезненное место. После этого вытяните губы в трубочку и выдувайте воздух из легких как можно сильнее. Таким образом вы ослабите давление на диафрагму и избавитесь от боли в боку.

Другой быстрый способ – это медленная ходьба с руками, поднятыми над головой. Глубоко вдыхайте воздух, когда поднимаете руки вверх, и медленно выдыхаете, когда опускаете вниз.

Научитесь дышать медленно и глубоко с помощью мышц живота, в такт движениям. Такое дыхание укрепляет мышцы живота, создает мощный поддерживающий внутренний пояс, поэтому давление на диафрагму ослабевает.

Не спешите наращивать скорость выполнения новых упражнений. Постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность нагрузки до тех пор, пока ваш организм не приспособится к ней.

Приступайте к занятиям физкультурой не ранее, чем через один-два часа после еды.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»*. *«Мой лоб холодный, а ум ясный»*. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Бородавки

Бородавки – весьма распространенные образования на коже, вызываемые вирусом. Болеют ими чаще дети и молодые люди. Инкубационный период длится от трех до восьми месяцев. Возбудитель передается при непосредственном контакте с больным и через предметы домашнего обихода. Однако до последнего времени никто не может точно объяснить, почему у одних людей после таких контактов появляются бородавки, а у других – нет. Бородавки столь же разнообразны, как и вызывающие их вирусы. *Обыкновенные бородавки* часто можно видеть у детей. Это выпуклые грубые образования, поверхность которых обычно покрыта бороздами, сосочками. По виду они напоминают малину или цветную капусту. Располагаются такие бородавки на тыльной стороне кисти, на пальцах рук, реже – на лице или стопах. *Плоские бородавки*, как правило, имеют гладкую поверхность, по цвету приближаются к коже и слегка возвышаются над нею. Такие бородавки часто встречаются на коже рук, лица или нижней части ног. *Подошвенные бородавки* обнаруживаются на нижней поверхности стопы, *ладонные бородавки* – на ладонях. *Нитевидные бородавки* напоминают пучки щетины, выступающей над поверхностью кожи. Бородавки половых органов называются *кондиломами*. Они остроконечны, если оставить их без лечения, возможно возникновение более серьезных расстройств.

Большинство методов лечения основывается на принципе разрушения или раздражения ткани бородавки до тех пор, пока в организме не возникнет ответной иммунной реакции на вирус. Их также удаляют методом замораживания или путем прямого хирургического вмешательства. Интересен метод воздействия гипнозом. Исследования показали, что от 20 до 50% людей, которые добиваются глубокого расслабления и занимаются гипнотическим самовнушением, могут добиться исчезновения бородавок. При этом не имеет значения, насколько человек поддается гипнозу. Успешность внушения зависит от его способности живо представить себе, как происходит отшелушивание и уменьшение бородавок, как кожа, становится теплее, или как ощущается покалывание в тех местах, где происходит заживление. Лечебные самовнушения должны быть направлены на усиление функций иммунной системы, а также включать фразу: *«Все бородавки исчезают и новых высыпаний больше не будет»*. Чтобы предупредить возникновение бородавок, необходимо соблюдать правила личной гигиены (регулярное мытье рук, индивидуальное полотенце и др.), при малейшей травме обрабатывать кожу дезинфицирующими растворами, бороться с потливостью.

При бородавках используйте следующие расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном спле-*

тениш». «Мой лоб холодный, а ум ясный». Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Используйте **мобилизующие** алгоритмы здоровья.

Повышение всех функций головного мозга

Примите удобную для отдыха позу. Затем закройте глаза и сделайте несколько вращательных движений по кругу по часовой стрелке, устремите внутренний взгляд на межбровье. Через несколько секунд вы почувствуете, как в этом месте возникнет пульсация. Ощутите ее, запомните. Через 5–7 минут пульсация постепенно угаснет. В течение этого времени выполняйте следующее упражнение: Мысленно проведите в своей голове две линии: одну – вертикально через темечко вниз, другую – через межбровье к затылку. Точка пересечения этих линий будет центром вашего головного мозга. Мысленно пожелайте, чтобы в этой точке возникла пульсация, такая же, как и в межбровье. Она возникнет практически сразу же, как только вы подумаете об этом, и будет сохраняться около 5–7 минут. Не напрягаясь, переместите уже представленные линии по горизонтали в область затылка. Направьте в точку их пересечения свой внутренний взор и также пожелайте, чтобы там возникла пульсация. Вы ее незамедлительно почувствуете. Постепенно она начнет иррадиировать по всей поверхности головного мозга, легкая вибрация будет ощущаться и в глубинных его структурах. Затем она сама угаснет, в голове после небольшой сдавленности будут ощущаться приятная легкость и свежесть, а во всем организме резкое улучшение здоровья. Во время пульсации спокойно, многократно внушайте себе: *«Улучшаются функции головного мозга. Он четко контролирует работу всех органов и систем. Сам определяет, что нужно моему организму, вырабатывает «внутреннее лекарство», повышает сопротивляемость организма заболеванию; проходят все боли, все неприятные ощущения и т.д.»*.

Вызывание пульсации в органе, опухолевом образовании способствует устранению функциональных нарушений, рассасыванию опухоли, спаек и т. д.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – хроническое заболевание органов дыхания, при котором возникают приступы удушья. Они вызваны нарушением проходимости бронхов из-за спазма мускулатуры мелких бронхов, отека слизистой оболочки и закупорки их вязкими выделениями. Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям, возникает у людей с повышенной чувствительностью к некоторым химическим веществам или физическим факторам – аллергенам.

Большинству больных бронхиальной астмой показана дыхательная гимнастика. Ее цель – выработать правильное дыхание и научиться управлять им. Для астматиков предпочтителен брюшной тип дыхания, когда на вдохе живот слегка втягивается, а на выдохе выпячивается. Такой прием позволяет воздуху проникать в нижние отделы грудной клетки и полностью заполнить легкие. Дыхательная гимнастика улучшает вентиляцию легких, устраняя закупорку бронхов, повышает эффективность выдоха.

Специальные дыхательные упражнения с произнесением определенных звуков вырабатывают у больного умение управлять своим дыханием и уменьшать спазмы бронхов. Сначала на выдохе произносятся согласные *с, з, ш, щ*, затем гласные *у, е, и, а* и сочетания из указанных звуков. На начальном этапе упражнения следует выполнять по одному разу, затем число повторений постепенно увеличивается. Важно приучить себя делать вдох и выдох через нос, а также втягивать живот при выдохе.

Приступы астмы любого происхождения (бронхиальной, сердечной) значительно ослабляются, если принять сидячее или полусидячее положение и обеспечить приток свежего воздуха.

Для лиц, страдающих бронхиальной астмой, полезны занятия водными видами спорта. Плавание – идеальный вид спорта, поскольку в это время вы дышите влажным воздухом, что гораздо легче переносится легкими. В период длительного отсутствия приступов рекомендуются также занятия туризмом, греблей, лыжами, теннисом и т.д., но без перегрузок.

При заболевании органов дыхания используете следующие алгоритмы здоровья – расслабляющие.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнения должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Психофизический отдых

Одним из самых опасных факторов, подрывающих здоровье, приводящих к изнашиванию и старению организма, является хроническая усталость. Старость, в сущности, есть не что иное, как чрезмерная усталость, которая снижает сопротивляемость организма. Телесная усталость нередко принимает хроническую форму и может привести к усталости душевной. Нервозность и раздражительность – прямые следствия такой усталости. Напряжение и стрессы, рабочие и бытовые нагрузки, если они не сбалансированы, не уравновешены своевременным и полноценным отдыхом, неминуемо ведут к срывам, результатом которых может стать болезнь. Поэтому необходимо осознавать, что чем сильнее организм устал, тем полнее должен быть отдых. Чем полнее отдых, тем интенсивнее самовосстановление и повышение жизненных сил.

Придать отдыху максимальную эффективность позволяют метод психофизического саморасслабления и вхождения в состояние заторможенности, дремоты, а также развитие навыков быстрого и глубокого погружения в сон, длительность и оздоровительная направленность которого задаются в период засыпания. Последней фазой психофизического отдыха являются повышение тонуса организма, настрой на бодрость и готовность к действию. В этом вам помогут следующие упражнения.

Прочувствование физической усталости. Примите наиболее комфортную для себя позу сидя или лежа. Закройте глаза. Почувствуйте, как физическая усталость из неприятного ощущения превращается в приятное, как бы из «вещества», загрязняющего организм, преобразуется в очищающее. Перегоните усталость из одних частей тела в другие. Глубоко вдохните, чувствуя, как свежий прохладный воздух питает физически ослабленные части тела. Глубоко выдохните, представляя, что ощущение усталости испаряется и выходит с горячей струей воздуха. Подышите так 5–7 минут.

Погружение в состояние заторможенности, дремоты. Напрягите, а затем полностью расслабьте мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, бедер, ног. Ощутите, как циркулирует кровь, нагревающая ваше тело. Дышите спокойно. Почувствуйте ритм сердца, расслабленность, теплоту, тяжесть во всем теле. Внушите себе, что вместе с биением сердца пульсирует вся Вселенная. Каждая такая пульсация наполняет тело дремотой, блаженным отдыхом. Повторяйте по слогам ключевые слова: *дре-мо-та, за-тор-мо-жен-ность, по-кой, теп-ло-та, тяжесть, от-дых.*

Вызывание сонливости. Почувствуйте, как все части тела наполняются приятной истомой. Не хочется двигаться, говорить. Сосредоточьтесь полностью на ощущениях лени, неподвижности. Повторяйте слова: *лень, истома, сонливость.* Представьте, как истома превращается в сильнодействующее снотворное, равномерно распространяясь по всему организму, вызывает желание уснуть. Внушите себе, что веки тяжелеют, слипаются. Представьте себя рисующим белые знаки на белой стене. Нарисованное тотчас исчезает, растворяясь на белом фоне. Постарайтесь услышать мерный шум. Это могут быть шум дождя по крыше, легкое дуновение морского прибоя, монотонное тиканье часов и т. д. Представьте, что вы уже уснули и видите яркие приятные сны, например, луг, заросший полевыми цветами, звездное небо, на котором одна за другой гаснут звезды. Видения свободно сменяют друг друга, парят и растворяются в воздухе. Дышите ровно, спокойно.

Погружение в сон. Вам необходимо усилить чувственные компоненты сна: расслабление, лень, пассивность, нежелание двигаться, тяжесть, тепло и т. д. Повторяйте вплоть до засыпания ключевое слово *сон*. Монотонное повторение сопровождайте вживанием в роль спящего человека.

Все эти упражнения можно использовать и при бессоннице, усилив их действие на организм словесным самовнушением: ***«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть глаза. Руки и ноги свин-***

цовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим». Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Пробуждение, бодрость. Внушите себе состояние легкости, прохлады, свежести, бодрости. Многократно повторяйте ключевое слово *свежесть*, добиваясь, чтобы с каждым мгновением росло ощущение молодости, свежести лица, всех мышц, укрепления позвоночника. Представьте, что вашу чуть влажную кожу овеивает прохладный ветерок. Ощутите всем телом бодрящую прохладу. Представьте себя под освежающей мощной струей холодной воды: она смывает остатки усталости, тонизирует организм. Мышцы наливаются колоссальной силой. Все тело наполняется невероятно могучей жизненной энергией. Она заполняет и переполняет все тело, вытесняя, выталкивая, выбрасывая усталость и напряжение.

Достигнув необходимых навыков самоуправления, можно применять сокращенный вариант *сна-отдыха*, который позволяет моментально переключить психику и тело с режима *работа-напряжение* на режим *покой, отдых-расслабление*, и наоборот.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рассеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: *«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться. (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в обычный физиологический.) Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать».* На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения при заболеваниях дыхательной системы

При таких заболеваниях, как ОРЗ, бронхит, трахеит, бронхиальная астма и т. д., нередко возникают кашель, одышка, чувство першения или саднения в горле, за грудиной, затруднено дыхание. Поэтому нужно практиковать соответствующие лечебные внушения. Используйте такую формулу: *«Я спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Дыхание становится спокойным. Улучшается выдох. Снимается кашель, мокрота разжижается и легко отделяется. Дышать становится все легче. Приятный покой охватывает все тело. Никакое аллергическое восприятие запахов не отражается на состоянии моего здоровья. Дыхание всегда и везде будет ровным и свободным».*

Используйте **медитативные** алгоритмы здоровья

Концентрация внимания на дыхании

Упражнение, направленное на концентрацию дыхания, прекрасно насыщает организм кислородом, повышает функции дыхательной системы. Полностью сосредоточьтесь на дыха-

нии. Постарайтесь не чувствовать ничего, кроме дыхания. Наблюдайте естественный дыхательный процесс с чередованием вдохов-выдохов, старайтесь проследить его действие в организме. Задайте себе вопросы: «Что происходит с моим телом на вдохе? Что – на выдохе? Куда направляется вдыхаемый воздух? Как он насыщает организм кислородом: голову, позвоночник, руки, ноги? Как с отработанным воздухом выходят из организма загрязняющие его вещества?» Постарайтесь, чтобы ответы на эти вопросы дал сам организм, для чего «вслушайтесь» в дыхательный процесс и вызываемые им изменения. При этом дыхание должно рефлекторно углубляться, несколько замедляться.

Концентрация внимания на больном органе

Постарайтесь отвлечься от внешних раздражителей. Прочувствуйте свой организм, работу внутренних органов и систем. Для этого, мысленно обратившись в себя, вначале внимательно рассмотрите снаружи и изнутри свое работающее сердце, легкие, желудок, печень, кишечник, почки. Совершите «путешествие» по дыхательной системе, по системе кровообращения, по пищеварительному тракту в том порядке, в каком движутся воздух, кровь и пища. «Обследуйте» мысленно свои органы чувств, еще более тщательно изучите больные. Постарайтесь дать ответ на вопрос, отчего возникло заболевание и что нужно сделать, чтобы выздороветь.

Концентрация внимания на подавлении болезни

Направьте всю силу своей воли на подавление болезней. Не менее 10 минут с огромным желанием психологически настраивайте свой организм на уничтожение заболеваний и улучшение здоровья. Выражение лица твердое, собранное и вместе с тем просветленное. Абсолютная уверенность: «Мое дело правое, мы – победим!» Это упражнение создаст в организме подсознательную тягу к оздоровлению, улучшит самочувствие.

Концентрация внимания на силе самовнушения

Внушите себе, что вы обладаете абсолютной силой самовнушения. Все, что приказано организму, мгновенно ощущается органами чувств. Внушите, что организм полностью очистится от шлаков, радионуклидов и, напрягая волю, постарайтесь ускорить эти процессы. Почувствуйте, как оздоравливаются все органы и системы, улучшаются самочувствие и настроение. Направьте силу самовнушения непосредственно на укрепление своей воли. Внушите, что с каждым днем ваша воля становится все крепче и сильнее. В любой ситуации вы полностью владеете собой, своими мыслями и чувствами. Вы всегда уверены в себе, уравновешены. Вы можете все! Вы преодолеваете любой страх, вредные привычки, вялость, лень, нерешительность. Вы способны к огромным волевым усилиям. Вы всегда сохраняете бодрость и уверенность в себе!

Концентрация внимания на воображаемом представлении

В состоянии полного мышечного расслабления представьте себе, что вы находитесь на берегу моря, отдыхаете на пляже. Светит солнце, его лучи приятно согревают тело. Вы видите волны, корабли на горизонте. Вам хорошо, вы отдыхаете. Вы ощущаете, как возникшее тепло благотворно воздействует на организм.

Концентрация внимания на лечебной фразе

Сидя с закрытыми глазами, в расслабленном состоянии, многократно повторяйте мысленно про себя лечебную фразу, особо важную для вас в данное время. Например: «**У меня хорошее настроение**». Сопровождайте произнесение фразы чувственным успокоением и освобождением от негативных мыслей.

Используйте физические алгоритмы здоровья.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавли-

вая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Для профилактики простудных заболеваний используйте **мобилизующие** алгоритмы здоровья.

Закаливание организма

Важную роль в профилактике воспалительных заболеваний дыхательных путей играет закаливание. Длительное пребывание на воздухе, выработка устойчивости к перепадам температуры, водные процедуры усиливают сопротивляемость организма. Закаливание следует выполнять постепенно, регулярно, с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Начните с воздушных ванн. Затем переходите к обтираниям влажным полотенцем, сначала отжатым, а затем неотжатым. В дальнейшем полезны обливания водой температуры 30–32°C с постепенным снижением ее на 1°C каждые 2–3 дня до температуры холодной водопроводной воды.

Пешая прогулка

Умеренные физические нагрузки сопутствуют здоровью, они улучшают самочувствие, снижают артериальное давление и массу тела, укрепляют сердечную мышцу и опорно-двигательный аппарат, повышают адаптационные (приспособительные) возможности сердечно-сосудистой и нервной систем, в том числе и к различного рода психоэмоциональным влияниям. Кроме того, физические нагрузки положительно влияют на углеводный, жировой и гормональный обмены. Самым доступным видом ежедневных физических упражнений является ходьба. Различают **медленную** (не более 70 шагов в 1 мин, до 3 км/ч), **умеренную** (70–90 шагов в 1 мин, до 4 км/ч) и **быструю** (свыше 90 шагов в 1 мин, 5–6 км/ч) ходьбу. Медленная ходьба оказывает слабый тренирующий эффект, хотя и повышает энергетические затраты организма. При ходьбе в обычном темпе (около 5 км/ч) расход энергии увеличивается в 4 раза, а при ходьбе в быстром темпе еще больше. Здоровым людям среднего возраста рекомендуется ежедневно проходить быстрым шагом не менее 4–6 км.

Для улучшения своего физического состояния начните ходьбу с дистанции 1 км, ежедневно прибавляя по 300–400 м. Темп ходьбы медленный – 100 шагов в минуту, затем постепенно переходите к средней скорости – от 100 до 120 шагов в минуту. В процессе ходьбы не должно появляться одышки, неприятных ощущений в области сердца. Если пульс, учатившийся во время ходьбы, через 10–15 минут пришел в норму, то прогулка принесла только пользу.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен происходит вследствие ослабления и растяжения их стенок. Ослабление сосудистой стенки приводит к нарушениям функций небольших клапанов, расположенных внутри вен. Эти клапаны препятствуют току крови по направлению к сердцу. В результате происходит накопление крови в венах – вены набухают. Накапливающаяся кровь может устремляться в мелкие вены, и тогда возникает «картина», напоминающая паутину, расположенную близко к поверхности кожи.

Варикозные вены не только имеют неприглядный вид, но и сказываются на здоровье человека. В тяжелых случаях из-за застоя крови в ногах возникают отеки конечностей. Больные отмечают быструю утомляемость при ходьбе, ощущение тяжести и боль в ногах, усиливающиеся при долгом стоянии. При прогрессировании заболевания отек конечностей нарастает, ходить становится все труднее. Изменения, возникающие в расширенных венах, замедление в них кровотока предрасполагают к воспалительному процессу в венах и к их закупорке сгустками крови (тромбами). Усиление расстройств может происходить в результате продолжительного сидения или пребывания на ногах, избыточного веса, запоров или тесной одежды. Если ничего не предпринимать в отношении этих расстройств, то с возрастом усиливается пурпурная окраска кожи в области вен, которые все больше утрачивают эластичность. В тяжелых случаях варикозного расширения вен может потребоваться хирургическая операция – возможно частичное или полное удаление пораженных вен.

Чтобы предупредить развитие заболевания и его осложнений, необходимо настойчиво проводить профилактические мероприятия. Прежде всего надо устранить все, что мешает нормальному кровообращению. Ежедневные 20-минутные прогулки, во время которых происходит сокращение мышц голени, способствуют оттоку крови из вен. Если по характеру работы приходится длительно сидеть, больной ноге придают горизонтальное положение. Целесообразно через каждые час-полтора немного походить или 10–15 раз подняться на носки. Возникающие при этом сокращения мышц улучшают кровообращение, усиливая венозный кровоток. Такие же упражнения рекомендуются и тем, кто работает стоя, но перерывы желательно делать чаще – каждые 45–50 минут. После работы полезна медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния. Хороший профилактический эффект дает бинтование эластичным бинтом. Бинт рекомендуется накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу. Вместо бинта могут использоваться лечебные эластичные чулки с точно рассчитанным давлением по ноге. Не сидите нога на ногу: при набрасывании одного колена на другое создается реальное препятствие на пути кровотока. Откажитесь от тесной одежды. Любая одежда, мешающая нормальной циркуляции крови в области бедер и голеней, усиливает застойные явления в венах. Избегайте высоких каблуков: обувь на высоком каблуке заставляет мышцы пребывать в постоянно напряженном состоянии и усиливает нагрузку на вены ног. Сбросьте лишний вес. Чем больше вес, тем более сильное давление приходится на ноги.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением,

например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»*. *«Мой лоб холодный, а ум ясный»*. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Формула самовнушения при заболевании суставов

При заболевании суставов формула самовнушения может быть следующая: *«Появляется приятное тепло в области больного сустава, расширяются кровеносные сосуды, усиливается приток крови, растворяются и выводятся соли, снимается воспалительный процесс. Исчезают боли. Движения в суставе свободные, безболезненные. Я выздоравливаю»*. Можно разрабатывать больной сустав, проделывать сгибательные и разгибательные движения. Заканчивайте занятие психологической установкой на постоянное улучшение здоровья, хорошее самочувствие и настроение.

Вздутие живота

При наличии стойкого, возникшего по непонятной причине вздутия живота, которое продолжается более трех дней, следует обратиться к врачу. Вздутие живота может быть симптомом различных серьезных заболеваний, в числе которых непроходимость кишечника, гастрит, желчнокаменная болезнь, язва желудка и др. Повышенное образование газов в желудке также может возникать после употребления молочных продуктов, когда ваш желудок неспособен переваривать лактозу, или молочный сахар, содержащийся в молочных продуктах. Если ваша пищеварительная система отличается повышенной чувствительностью, что носит название *синдрома раздражения кишечника*, то непереносимость молочных продуктов, бобовых и других, может стать еще более выраженной. Синдром раздражения кишечника характеризуется чрезмерной реакцией нервных окончаний на раздражающую пищу или напитки. При этом в толстом кишечнике случаются мышечные спазмы. Содержимое кишечника не может продвигаться дальше, и, как следствие, возникают запоры. Происходит растяжение стенок кишечника. В процессе уплотнения кишечных масс увеличивается образование газов, что усиливает ощущение переполнения живота. Вздутие живота может происходить и в результате заглатывания с пищей воздуха. По этой причине избегайте употребления слишком горячей или слишком холодной пищи. Исключите употребление газированных напитков. Не спешите во время еды, тщательно пережевывайте пищу. Для однократного облегчения состояния можно выпить чашку чая с перечной мятой, ромашкой или сладким укропом. Такие травы уменьшают скопление газов в животе. Употребляйте больше пищевых волокон – они размягчают содержимое кишечника и уменьшают образование газов в нем, когда газообразование связано со спазмами. Полностью отказываться от молочных продуктов не следует. К примеру, можно употреблять молоко без лактозы. По вкусу оно немного слаще. Соблюдайте режим питания: принимайте пищу не реже 4 раз в день. Пища должна быть разнообразной, богатой витаминами, не раздражающей желудок. Одно из средств предупреждения гастрита – отказ от чрезмерно обильной еды и употребления спиртных напитков. Совершайте прогулки после еды, а занятия физической культурой ускорят перистальтику кишечника, повысят его активность.

От запора полезен массаж живота. Утром, проснувшись в постели, выполняйте легкие вдавливающие движения по поверхности живота ладонями. Правой рукой двигайте по кругу по правой стороне живота снизу вверх примерно 5–10 раз, затем левой рукой массируйте по кругу левую сторону живота сверху вниз (тоже 5–10 раз). Повторите движения снова в той же последовательности по 3–4 раза с каждой стороны.

Необходимо также своевременно лечить острые и хронические заболевания, которые могут способствовать возникновению болезней желудка и других нарушений пищеварительной системы.

При нарушении желудочно-кишечном тракта используйте расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением,

например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Формула самовнушения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит, желчнокаменная болезнь, язвенная болезнь) возникают, порой, такие симптомы, как тошнота, рвота, отрыжка, горечь во рту, боли в эпигастриальной области и в области правого подреберья. Здесь формула самовнушения следующая: **«Расслабляются мышцы живота. Приятное тепло разливается по всему животу. Улучшается кровообращение. Снимается боль. Проходят тошнота, отрыжка, изжога. Нормализуется кислотность в желудке. Снимаются воспалительные процессы в желудке, желчном пузыре. Улучшается отток желчи из желчного пузыря. Желчные проходы свободны. Снялись спазмы. Исчезают рвота, горечь во рту. Улучшается аппетит. Повышается иммунитет. Вырабатывается устойчивость организма к инфекциям. Нормализуется сон. Проходят слабость и головная боль»**. Сильные боли в животе снимать нельзя, так как они могут быть сигналом острого воспаления органов брюшной полости, требующего срочного обращения к врачу. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки формула самовнушения может быть следующей: **«С каждым днем моя нервная система успокаивается, укрепляется. Исчезают раздражительность, тревога. Повышается аппетит. Я начинаю с удовольствием есть. Исчезают боли в желудке, отрыжка и тошнота. Прекращается рвота. Желудок начинает нормально работать. Происходит расслабление всех внутренних систем организма. Расширяются сосуды желудка. Усиливается приток крови, питательных веществ, кислорода к больному месту. Идет усиленное заживление язвы. Мое настроение улучшается. Я становлюсь бодрым, жизнерадостным. Нормализуется ночной сон. Я выздоравливаю»**.

Геморрой

Геморрой – заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением вен нижнего отдела прямой кишки, иногда кровоточащих, воспаляющихся и ущемляющихся в заднем проходе. В большинстве случаев геморрой развивается постепенно. Вначале возникает ощущение некоторой неловкости, тяжести и зуда в области заднего прохода, нередко отмечаются боли, запоры. Эти ощущения усиливаются после приема алкоголя или после физической нагрузки. В дальнейшем появляются геморроидальные кровотечения – мазки алой крови на каловых массах. Постоянные кровотечения приводят к обескровливанию организма, может развиваться анемия. Больной жалуется на головокружение, слабость, падает работоспособность, быстро наступает утомление. Если геморрой осложняется воспалением геморроидальных узлов, возникают приступы острых болей, которые сопровождаются повышением температуры тела, запорами. Воспаленные выпадающие узлы ущемляются сфинктером прямой кишки. Такое состояние требует срочной медицинской помощи.

В домашних условиях облегчить боль можно с помощью несложных приемов. Посидите в горячей воде. Погружение области промежности в воду при температуре 40–45°С значительно уменьшает боли. Принимайте подобные ванночки в тазе с уровнем воды в 7–10 см по 15 минут 2–3 раза в день (вода должна быть горячей, насколько выдерживает рука). Можно заменить эту процедуру прикладыванием полотенца, намоченного в горячей воде.

Больным геморроем, особенно тем, у кого выпадают геморроидальные узлы, полезна гимнастика сфинктера, состоящая из трех упражнений. Рекомендуемые упражнения рассчитаны на тренировку групп мышц, укрепляющих промежность. Эти мышцы отходят от лобковых костей, огибают задний проход спереди и сзади и прикрепляются к крестцу и копчику. Вызывая их сокращение, можно усиливать тонус мышц прямой кишки.

Первое упражнение выполняют лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища. На медленный счет до пяти нужно сжать ягодицы, одновременно втягивая в себя прямую кишку, затем на такой же счет расслабиться, повторить это упражнение до 15 раз, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Следующее упражнение выполняют лежа на правом боку, правая рука, согнутая в локте, – под головой, левая, тоже согнутая в локте, перед грудью; правая нога согнута в колене. На медленный счет до четырех левую ногу нужно поднять, согнуть в колене, затем выпрямить, отведя назад, и опустить. Повторить упражнение 10 раз, лежа на левом боку.

Исходное положение заключительного упражнения – лежа на животе, сложив руки под подбородком: нужно поднимать прямые ноги поочередно (каждую 10 раз).

Профилактика геморроя также направлена на устранение предрасполагающих факторов, в первую очередь запоров, и отказ от алкоголя. При малоподвижном образе жизни следует заниматься гимнастикой в течение рабочего дня; тем, кому приходится работать стоя, рекомендуются упражнения в положении сидя, а работающим сидя – движения, выполняемые стоя и при ходьбе. Занятия физкультурой также имеют очень важное значение для регулярной работы кишечника.

Однако если вы страдаете болями в области заднего прохода, избегайте упражнений с поднятием тяжестей и упражнений типа приседания. Они создают повышенную нагрузку на мышцы прямой кишки. Плавание является подходящим видом спорта, потому что во время плавания не возникает такой нагрузки. Хорошо помогают теннис и другие игры с мячом и ракеткой.

При геморрое используйте расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: *«Мои ноги и руки тяжелые»*. *«Мои ноги и руки теплые»*. *«Мое сердце бьется ровно и спокойно»*. *«Мое дыхание глубокое и спокойное»*. *«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»*. *«Мой лоб холодный, а ум ясный»*. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Психофизический отдых

Одним из самых опасных факторов, подрывающих здоровье, приводящих к изнашиванию и старению организма, является хроническая усталость. Старость, в сущности, есть не что иное, как чрезмерная усталость, которая снижает сопротивляемость организма. Телесная усталость нередко принимает хроническую форму и может привести к усталости душевной. Нервозность и раздражительность – прямые следствия такой усталости. Напряжение и стрессы, рабочие и бытовые нагрузки, если они не сбалансированы, не уравновешены своевременным и полноценным отдыхом, неминуемо ведут к срывам, результатом которых может стать болезнь. Поэтому необходимо осознавать, что чем сильнее организм устал, тем полнее должен быть отдых. Чем полнее отдых, тем интенсивнее самовосстановление и повышение жизненных сил.

Придать отдыху максимальную эффективность позволяют метод психофизического саморасслабления и вхождения в состояние заторможенности, дремоты, а также развитие навыков быстрого и глубокого погружения в сон, длительность и оздоровительная направленность которого задаются в период засыпания. Последней фазой психофизического отдыха являются повышение тонуса организма, настрой на бодрость и готовность к действию. В этом вам помогут следующие упражнения.

Прочувствование физической усталости. Примите наиболее комфортную для себя позу сидя или лежа. Закройте глаза. Почувствуйте, как физическая усталость из неприятного ощущения превращается в приятное, как бы из «вещества», загрязняющего организм, преобразуется в очищающее. Перегоните усталость из одних частей тела в другие. Глубоко вдохните, чувствуя, как свежий прохладный воздух питает физически ослабленные части тела. Глубоко выдохните, представляя, что ощущение усталости испаряется и выходит с горячей струей воздуха. Подышите так 5–7 минут.

Погружение в состояние заторможенности, дремоты. Напрягите, а затем полностью расслабьте мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, бедер, ног. Ощутите, как циркулирует кровь, нагревающая ваше тело. Дышите спокойно. Почувствуйте ритм сердца, расслабленность, теплоту, тяжесть во всем теле. Внушите себе, что вместе с биением сердца пульсирует вся Вселенная. Каждая такая пульсация наполняет тело дремотой, блаженным отдыхом. Повторяйте по слогам ключевые слова: *дре-мо-та, за-тор-мо-жен-ность, по- кой, теп-ло-та, тя-жесть, от-дых.*

Вызывание сонливости. Почувствуйте, как все части тела наполняются приятной истомой. Не хочется двигаться, говорить. Сосредоточьтесь полностью на ощущениях лени, неподвижности. Повторяйте слова: *лень, истома, сонливость*. Представьте, как истома превращается в сильнодействующее' снотворное, равномерно распространяясь по всему организму, вызывает желание уснуть. Внушите себе, что веки тяжелеют, слипаются. Представьте себя рисующим белые знаки на белой стене. Нарисованное тотчас исчезает, растворяясь на белом фоне. Постарайтесь услышать мерный шум. Это могут быть шум дождя по крыше, легкое дуновение морского прибоя, монотонное тиканье часов и т. д. Представьте, что вы уже уснули и видите яркие приятные сны, например, луг, заросший полевыми цветами, звездное небо, на котором одна за другой гаснут звезды. Видения свободно сменяют друг друга, парят и растворяются в воздухе. Дышите ровно, спокойно.

Погружение в сон. Вам необходимо усилить чувственные компоненты сна: расслабление, лень, пассивность, нежелание двигаться, тяжесть, тепло и т. д. Повторяйте вплоть до засыпания ключевое слово *сон*. Монотонное повторение сопровождайте вживанием в роль спящего человека.

Все эти упражнения можно использовать и при бессоннице, усилив их действие на организм словесным самовнушением: *«Я спокоен. Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, не могу открыть глаза. Руки и ноги свинцовые, не могу пошевелить руками. Все волнения и заботы ушли, нет никаких мыслей. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю, засыпаю, засыпаю. Утром проснусь в 7 часов свежим, бодрым, отдохнувшим»*. Можно представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек, лес, море, небо...

Пробуждение, бодрость. Внушите себе состояние легкости, прохлады, свежести, бодрости. Многократно повторяйте ключевое слово *свежесть*, добиваясь, чтобы с каждым мгновением росло ощущение молодости, свежести лица, всех мышц, укрепления позвоночника. Представьте, что вашу чуть влажную кожу овеивает прохладный ветерок. Ощутите всем телом бодрящую прохладу. Представьте себя под освежающей мощной струей холодной воды: она смывает остатки усталости, тонизирует организм. Мышцы наливаются колоссальной силой. Все тело наполняется невероятно могучей жизненной энергией. Она заполняет и переполняет все тело, вытесняя, выталкивая, выбрасывая усталость и напряжение.

Достигнув необходимых навыков самоуправления, можно применять сокращенный вариант *сна-отдыха*, который позволяет моментально переключить психику и тело с режима *работа-напряжение* на режим *покой, отдых-расслабление*, и наоборот.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Используйте **медитативные** алгоритмы здоровья.

Концентрация внимания на лечебной фразе

Сидя с закрытыми глазами, в расслабленном состоянии, многократно повторяйте мысленно про себя лечебную фразу, особо важную для вас в данное время. Например: *«У меня хорошее настроение»*. Сопровождайте произнесение фразы чувственным успокоением и освобождением от негативных мыслей.

Герпес простой

Герпес – вирусное заболевание с характерным высыпанием на коже и слизистых оболочках сгруппированных пузырьков. Источником инфекции обычно является больной человек или вирусоноситель. Вирус герпеса передается контактным путем. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, снижение сопротивляемости организма, гиповитаминоз. Различают *простой герпес*, так называемая лихорадка, и *герпес опоясывающий* (опоясывающий лишай). Возбудителем лихорадки чаще всего бывает вирус типа I простого герпеса. Данный вирус практически не отличается от другого штамма вируса простого герпеса – типа II, обычно поражающего половые органы. Замечено, что если однажды произошло заражение вирусом, то это на всю жизнь. Каждый раз высыпания будут появляться в тех же самых местах. Повторное возникновение герпеса может быть связано с разнообразными внешними и психологическими факторами, в том числе употреблением пряной пищи, солнечным светом, менструальным циклом, дождливой погодой, стрессом и высокой температурой.

Герпетическая инфекция является довольно распространенной. Чтобы заразиться ею, достаточно однократного контакта с человеком, в организме которого уже имеется вирус. Это может произойти во время поцелуя или прикосновения к открытой ранке. Герпетические высыпания наиболее часто появляются вокруг губ, иногда располагаются на неподвижных частях рта – деснах, небе; в носовом проходе, на пальцах и даже на веках.

В самом начале герпетические пузырьки сильно болят. Возможно повышение температуры. Высыпанию пузырьков предшествуют слабый зуд или жжение кожи, иногда озноб, небольшое общее недомогание. Состояние напоминает начало гриппа. С появлением высыпаний наблюдается слияние группы круглых, красноватого цвета, заполненных гноем пузырьков. Часто происходит образование крупных язвочек, которые вызывают ощущение жжения и выглядят отечными до тех пор, пока не вскроются. После этого пузырьки постепенно бледнеют и подсыхают под желтоватой корочкой. Обычно через 7–10 дней корочки отторгаются и на их месте остаются нестойкие розовые или коричневые пятна. Повторные высыпания в последующем неизбежны и непредсказуемы, иногда возникают вновь через короткий промежуток времени беспричинно или в связи с такими факторами, как стресс, усталость, различные заболевания или прохладная погода. Во многом их повторные появления зависят от состояния иммунной системы человека.

Если вы больны герпесом, постарайтесь не заразить других. Открытая ранка чрезвычайно опасна как источник инфекции. Поэтому избегайте прикосновения к ней и не прикасайтесь ни к кому другому, если вы потрогали герпес. Нельзя также пользоваться общими полотенцами, зубными щетками или чашками. Поскольку герпес легко поселяется на слизистых оболочках, не нужно трогать пузырьки и после этого прикасаться к слизистой носа, глаз или другим местам. Вы можете занести вирус в любое место, где имеется ранка, например в место пореза пальца.

В целях профилактики герпеса рекомендуется закаливаться, одеваться по погоде, избегать переохлаждения организма во время лечения.

Необходимо исключить перегревание в помещениях в жаркую погоду и переохлаждение в сырую холодную погоду.

Больному опоясывающим герпесом, при котором поражается не только кожа, но и нервы, не следует контактировать с детьми, поскольку этот вид герпеса вызывается вирусом ветряной оспы, которой может заболеть и сам ребенок.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овла-

дение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Формула самовнушения для целебной регенерации

Рекомендуемый ниже текст самовнушения для целебной резервной регенерации организма следует прорабатывать регулярно в состояниях бодрствования и мышечной релаксации. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Я абсолютно спокоен. Мышцы лица расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Мозг четко контролирует работу всех органов и систем. Мой мозг очень прочно воспринимает словесное самовнушение. Нервная система полностью подготовлена к восприятию самовнушения. Мое самочувствие улучшается с каждым днем. Я чувствую, что с каждым днем улучшается мое здоровье. Мое состояние улучшается во время сеанса. Снимается усталость. Повышается работоспособность. На душе легко и спокойно. Мне становится лучше. Мне хорошо. Все неприятные ощущения ушли. Моя раздражительность исчезает. Я становлюсь спокойнее и уравновешеннее. Я становлюсь все более спокойным, внимательным, выдержанным. Уходят все волнения и заботы. Восстанавливается нервная система. Улучшается настроение. Я себя прекрасно чувствую. Мой организм выздоравливает. Повышаются защитные свойства организма. Улучшается работа всех органов и систем. Нормализуются все обменные процессы. Я чувствую себя сильным, молодым, здоровым. Нервная система, весь мой организм набирают энергию, спокойствия, силы. Я становлюсь бодрым, здоровым, энергичным человеком. Я запрограммировал свой организм на постоянное улучшение здоровья. Мой организм приобрел естественную способность самоисцеляться от любого заболевания. Он постоянно обновляется, омолаживается. Замедляются процессы старения. Психологические настройки действуют сами по себе. Мой мозг и организм реализуют все мои пожелания. У меня все будет хорошо. Мое здоровье улучшается с каждым днем, с каждым занятием. Я становлюсь бодрым, здоровым, жизнерадостным человеком»**.

Формула самовнушения при заболеваниях кожи

При высыпании на коже (экзема, нейродермит, псориаз и др.) прорабатывайте формулу самовнушения: **«Я совершенно спокоен. Успокаивается нервная система. Приятное тепло разливается по всему телу. Я чувствую тепло в области высыпаний. Высыпания на коже уменьшаются. Проходят зуд, краснота. Снимается воспалительный процесс. Улучшается кровообращение в очагах высыпания и во всем организме. Усиливается иммунитет»**. При экземе можно добавить: **«Новых высыпаний на коже вследствие раздражающих факторов (порошка, краски и т.д.) не будет. Старые очаги будут**

постепенно ликвидироваться». При псориазе: «Никакие нервные стрессы, волнения, нарушения сна не будут вызывать ухудшения моего состояния. Нервная система полностью восстанавливается. Повышается чувствительность кожи к солнечным лучам, под воздействием которых снимается зуд. Проходит покраснение. Кожные покровы полностью восстанавливаются. Я становлюсь спокойным, уравновешенным. Спокойно и легко засыпаю вечером. Сон полноценный. Встаю с чувством отдыха и бодрости. Я выздоравливаю».

Формула самовнушения для повышения самообладания

Для развития самообладания, выдержки, спокойствия используется формула самовнушения: **«Я спокоен. Всегда, в любой ситуации, я спокоен и сдержан. Я полностью владею собой. Я выше мелочей, всегда и везде я собран и спокоен. В любой обстановке я сохраняю спокойствие, выдержку, самообладание. Со всеми я говорю спокойно, сдержанно».** Необходимо также представлять мысленно и как бы проигрывать в воображении ситуации, в которых вам понадобятся эти качества. Желательно перевоплотиться в образ спокойного, выдержанного, владеющего собой человека – можно идеальный, а можно конкретный, вести себя так, как вел бы себя этот человек, окажись он в ваших обстоятельствах, на вашем месте.

Формула самовнушения для самоуспокоения

Спокойствие является лучшим лекарством против стрессов, одной из важнейших предпосылок для хорошего здоровья и прекрасного настроения. Для того чтобы войти в состояние покоя, следует принять удобную позу, расслабиться и сосредоточиться на следующих мыслях: **«Я совершенно спокоен. Моя раздражительность исчезает. Я становлюсь спокойнее и уравновешеннее. Я перестану принимать что-либо близко к сердцу. Всегда, в любой ситуации я спокоен и сдержан. Я всегда владею собой».** Уделите внимание также своему дыханию. Дышите ритмично и спокойно, так как при раздражении дыхание становится чересчур быстрым, шумным, прерывистым и неритмичным. Избавьте сердце от раздражения, внушите ему спокойную, ровную, ритмичную работу.

Головная боль

Головные боли являются одним из наиболее распространенных недугов человека. Иногда кажется, что нет ничего ужаснее головной боли. Она пульсирует, давит и сжимает голову. Возникает ощущение сверления внутри головы. Это совершенно лишает человека сил и энергии.

Головная боль появляется вследствие раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек, в зависимости от ее причины имеет свои особенности. При сосудистых заболеваниях она чаще бывает пульсирующей, усиливается от переутомления, употребления алкоголя, курения, от воздействия резких раздражителей (шум, запахи, яркий свет). Больных гипертонической болезнью нередко после сна беспокоят тяжесть в голове и распирающая боль в затылке. Сон в проветренной комнате и легкая гимнастика по утрам, как правило, уменьшают эту боль.

Головная боль сжимающего характера может стать результатом напряжения мышц головы при заболевании шейного отдела позвоночника (остеохондроз), перенапряжении мышц шеи, при неправильном положении головы во время работы. Эти боли называют также головными болями напряжения. Часто они возникают в результате стресса и усталости и вызваны продолжительным сокращением мышц головы и шеи. Такие боли обычно появляются в середине дня.

Всем известные *головные боли при мигрени* возникают в связи с расширением сосудов кожи и мышц, покрывающих голову. Мигрень начинается обычно рано утром. При этом бывает очень сильная головная боль с одной стороны или в области задней поверхности глазниц. Боль может продолжаться несколько часов, а иногда затягивается на несколько дней. Некоторые люди, страдающие мигренями, за 15–30 минут до наступления головной боли ощущают яркие вспышки или зигзагообразные линии в глазах. При мигренях часто отмечается тошнота, рвота и повышенная чувствительность к свету.

Головные боли у женщин могут быть связаны с менструальным циклом, что подтверждают наблюдения за больными. При этом отмечается, что головные боли типа мигрени гораздо реже встречаются у женщин после менопаузы.

Для мужчин более характерна *головная боль* так называемого *кластерного типа*. Она возникает сериями (кластерами) приступов, по несколько раз в день. Это чрезвычайно интенсивная мучительная боль с локализацией в области одного глаза. Приступы боли могут продолжаться от 15 минут до двух часов. Они возникают один или два раза в день в течение месяца. Затем может наблюдаться перерыв до шести месяцев или даже нескольких лет. Периоды возникновения боли зачастую носят сезонный характер: весна и осень – наиболее опасные времена года.

Причиной головной боли также может быть перенапряжение зрения, например, при плохом освещении. Нередко она сопутствует инфекционным заболеваниям, интоксикациям, невротическим расстройствам, заболеваниям внутренних органов. Головные боли могут быть результатом побочного действия некоторых лекарств.

Для большинства людей головная боль, хотя и мучительное состояние, рассматривается как обычное явление жизни. Тем не менее ее можно научиться регулировать. Постарайтесь хорошо выспаться – во многих случаях головные боли проходят после крепкого сна. Но сон может стать и причиной головной боли. Это бывает в тех случаях, когда вы спите слишком мало или слишком много. Вот почему так важно регулярно ложиться спать и вставать утром в одно и то же время. Сон должен быть не менее 8 часов. Следите за положением тела во время сна: сделайте постель удобной. Лучшей позицией для сна является положение на спине с маленькой подушкой, легко принимающей форму вашей головы. Сон на двух-трех подуш-

ках или на большой синтетической подушке может привести к тому, что голова будет слишком наклонена вперед, а шея примет неестественный изгиб. Следите за регулярным питанием. Пропуски пищи так же легко, как и дефицит сна, приводят к возникновению головной боли. Ограничьте употребление кофе. Врачи советуют употреблять не более одной-двух чашек кофе объемом в 200 г в течение дня. Защищайте глаза от яркого света.

Больше двигайтесь. Физические упражнения – весьма эффективное средство против головной боли. Они уменьшают стресс, способствуют выделению естественных болеутоляющих веществ, называемых эндорфинами. Для предотвращения приступов головной боли и других расстройств бывает достаточно трех 30-минутных прогулок в день. Значительно повысят сопротивляемость головной боли у большинства людей и такие физические упражнения, как бег трусцой, быстрая ходьба, катание на велосипеде или плавание – всего лишь 20–30 минут упражнений 3–4 раза в неделю.

Физические упражнения, выполняемые регулярно, по мнению исследователей, улучшают функции системы кровообращения, то есть повышают приток кислорода и удаляют шлаки из тканей, ответственных за возникновение головной боли. Кровеносные сосуды становятся более эластичными, приспособляются к расширению и сужению. А укрепление мышц, ответственных за хорошую осанку, приводит к снижению напряжения в плечах, шее и спине. Однако, не «переусердствуйте» с физическими упражнениями. Помните, что перед тем, как начать выполнять любую программу тренировок, вы должны посоветоваться с врачом. Снижение веса также помогает облегчить головную боль. Лишние килограммы, особенно если они сосредоточены в районе талии, могут провоцировать головную боль. Излишек жира приводит к развитию обмякшей сутулой осанки с наклоном головы вперед, что способствует возникновению боли в области шеи, плеч и головы. Дополнительная усталость, обусловленная слишком большим весом, усугубляет головную боль. Если вы курите, то бросьте. Многие курильщики, страдающие мигренями, отмечают улучшение, когда отказываются от этой вредной привычки. Головную боль также могут вызвать стресс, беспокойство и депрессия. Поэтому любые методы, эффективные при лечении вышеперечисленных эмоциональных состояний, могут быть использованы для успешного лечения головной боли. Они могут включать релаксацию организма, снятие стресса и беспокойства или воздействовать на тело и сознание. В случае, когда источником головной боли является мышечное напряжение, облегчение достигается простым массажем. Попробуйте различные методы лечения и предупреждения головной боли, зарекомендовавшие себя на практике. Выберите наиболее подходящие для вас, приспособьте их под себя.

Тем, кто печатает на машинке или компьютере, постоянно пишет, чертит, редактирует и т.п. полезно в течение рабочего дня 3–4 раза до обеденного перерыва и 3–4 раза после него проделать специальный комплекс упражнений, который можно выполнять как стоя, так и сидя. Сидеть надо ровно, спина прямая, кисти рук на бедрах (первое время можно делать упражнения с закрытыми глазами). Эти упражнения можно выполнять и держа руки за спиной, опущенными вниз или поднятыми за голову. Каждое упражнение выполняется 3–4 раза.

Наклоните голову вперед, коснитесь груди подбородком.

То же – назад. Постарайтесь затылком коснуться спины.

Наклоните голову к правому плечу.

То же – к левому плечу.

Головой (макушкой) опишите «восьмерку» слева направо и наоборот.

То же – вперед и назад.

Опишите перед собой подбородком «восьмерку» в горизонтальном направлении.

То же, но в вертикальном направлении.

Для облегчения головной боли мышечного напряжения выполните массаж, который может снять боль через восстановление кровотока к участкам тела, испытывающим нехватку

крови вследствие напряжения мышц. (При мигренях источник возникновения боли – чрезмерный приток крови.) Вы можете восстановить кровоток с помощью массажа лба, шеи и кожи черепа руками (движениями, как при мытье головы). Начните со лба и, приложив усилие, выполняйте круговые движения. Постепенно переходите на виски, затем на область над ушами и, наконец, на шейные и плечевые мышцы.

Избавьте себя от головной боли с помощью аутогенной терапии. Лягте на кровать в уединенном месте, где вас никто не потревожит. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в груди»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже трех раз в неделю или всякий раз, когда возникает головная боль. Занятия аутотренингом и физическими упражнениями в сочетании с самомассажем головы и шеи укрепят вашу нервную систему. А крепкая, устойчивая нервная система – заслон на пути не только головных болей, но и многих других недугов.

Используйте при головной боли расслабляющие алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизиологического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Лечебный психофизиологический сон

Приготовившись ко сну, лежа на спине, руки вдоль тела, концентрируйте свое внимание на тех ощущениях, которые вызывают торможение в коре головного мозга и, в конечном итоге, приводят ко сну, а именно: на расслаблении, лени, пассивности, тяжести, тепле, рассеивании мыслей, нарастающей сонливости, полудреме, дремоте и, наконец, на самом сне. Формула самовнушения может быть следующей: **«Я совершенно спокоен. Все тело расслаблено. Приятное расслабление и тяжесть во всем теле. Двигаться лень. Полный покой, приятная истома. Веки тяжелеют, слипаются, невозможно открыть глаза. Руки и ноги тяжелые, нельзя пошевелить рукой. Мысли растекаются. Уходят все волнения и заботы. Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ровно, ритмично. Дремота усиливается. Все больше хочется спать. Я засыпаю... засыпаю. Сон будет спокойным, глубоким. Всю ночь организм будет лечиться.** (Эту фразу произнесите несколько раз. Если ее не произнести вообще, организм будет лечиться только 2 часа, а затем лечебный сон перейдет в

обычный физиологический.) **Улучшатся все функции организма. Восстановится нервная система. Пройдут все неприятные ощущения. Утром проснусь хорошо отдохнувшим, с улучшенным здоровьем. Когда открою глаза, сразу же выйду из состояния самогипноза. Я буду себя прекрасно чувствовать».** На стадии нарастающей сонливости можно придать телу то положение, в котором вы обычно любите засыпать, и продолжать входить в состояние лечебного сна по вышеописанной методике.

Используйте **психологические** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения при головной боли

Головная боль может быть при нервном стрессе, высокой температуре, повышенном или пониженном артериальном давлении, интоксикации организма и ряде заболеваний. Формула самовнушения следующая: **«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица, шеи. Приятный ветерок освежает лицо. Расширяются сосуды головного мозга, улучшается кровообращение. Проходит головная боль (в зависимости от недуга). Прекращаются головокружение, тошнота, рвота. Сердце работает спокойно, ровно, ритмично. Нормализуется артериальное давление (или же температура). Снимается интоксикация. Появляется тепло в затылочной области и исчезает тяжесть. Никакая физическая нагрузка, волнения, тревоги, огорчения не будут отрицательно воздействовать на мой организм. Я спокоен, мозг работает четко и постоянно контролирует работу сердца и всего организма».** Можно медленными круговыми движениями помассировать височную область и область затылка. Таким же образом прорабатываются самовнушения при болях в других органах. Формулы самовнушения должны включать вызывание тепла в нужном месте, расширение сосудов, и тем самым улучшение кровообращения, а также снятие воспалительного процесса, интоксикации, устранение болевых ощущений.

Формула самовнушения при массаже (самомассаже)

Формула самовнушения при массаже (самомассаже) следующая: **«Во время массажа я ощущаю приятное тепло, которое распространяется по всему телу. Улучшается кровообращение в тканях. Нормализуются все обменные процессы. Улучшается работа слюнных и потовых желез. Успокаивается нервная система. Улучшаются функции органов и систем. Проходят болевые ощущения. Снимается напряжение мышц. Восстанавливается подвижность суставов. Повышаются защитные возможности организма. С каждым днем мое здоровье улучшается. Мой организм становится совершенно здоровым».** Эти слова надо произносить мысленно про себя: последовательно, медленно, вдумываясь в значение каждого из них.

Формула самовнушения на здоровый сон

Целесообразно психологически настроиться перед сном. В этом случае настройте себя на то, что сон будет крепким, глубоким, организм полноценно отдохнет. Улучшатся ваше здоровье, самочувствие, пройдут все неприятные ощущения. Утром вы проснетесь свежим, бодрым, отдохнувшим.

Используйте медитативные алгоритмы здоровья.

Концентрация внимания на лечебной фразе

Сидя с закрытыми глазами, в расслабленном состоянии, многократно повторяйте мысленно про себя лечебную фразу, особо важную для вас в данное время. Например: **«У меня хорошее настроение».** Сопровождайте произнесение фразы чувственным успокоением и освобождением от негативных мыслей.

Используйте физические алгоритмы здоровья.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавли-

вая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Использование алгоритмов здоровья с целью профилактики избавит вас от головных болей на долгие годы.

Головокружение

Головокружение – ложное ощущение перемещения окружающих предметов или собственного тела, сочетающееся с нарушением равновесия. Больному кажется, что предметы вращаются вокруг него, стены и потолок падают, или он испытывает ощущение «проваливания», при ходьбе его пошатывает в стороны, трудно сохранять равновесие.

Во многих случаях головокружения возникают из-за кратковременного прекращения снабжения головного мозга кислородом. Головной мозг получает его в меньшем количестве, чем это необходимо для сохранения бодрствующего состояния. Головокружение может быть первым признаком таких нарушений со стороны здоровья, как анемия, снижение кровяного давления или уменьшение содержания сахара в крови. Головокружение нередко является симптомом более тяжелых расстройств, таких, как диабет, внутреннее кровотечение, сердечные заболевания или инсульт, может возникать при простуде, аллергии, неправильном питании, стрессе, употреблении некоторых лекарств, вирусных заболеваниях и др.

Причиной головокружения являются нарушения деятельности отделов нервной системы, которые участвуют в регуляции равновесия тела, в первую очередь вестибулярного аппарата, располагающегося во внутреннем ухе. Даже у здоровых людей при сильном раздражении этого аппарата (резкая перемена положения тела, работа на большой высоте, морская качка) может возникнуть головокружение. Но чаще оно бывает у людей с повышенной чувствительностью вестибулярного аппарата. Такие люди с детства плохо переносят езду в транспорте, качели. Многие испытывают подобные ощущения, глядя вниз с высоты многоэтажного здания или находясь на карусели.

Вам следует обратиться к врачу, если вы испытываете головокружение, которое продолжается два дня подряд и дольше, а также при частых повторных головокружениях, в случае обморочных состояний, при появлении болей в груди. Врач устанавливает причину головокружения и назначает лечение.

В большинстве случаев можно легко справиться с головокружением самостоятельно. Если вы почувствовали головокружение, лягте на пол или опустите голову вниз и подержите ее между ногами. В таком положении усилится приток крови к головному мозгу и сердцу, что уменьшит опасность возникновения обморока. Или сядьте в кресло, поставив ноги на пол. Держась за кресло руками и глядя на неподвижный предмет в течение нескольких минут, можно добиться уменьшения головокружения. Но не следует слишком часто злоупотреблять этой техникой. Если вы страдаете постоянными головокружениями, покажитесь врачу.

Чтобы приостановить развитие симптомов головокружения, специалисты рекомендуют отказаться от употребления кофе и табака – они повышают чувствительность организма к движению. Сократите употребление алкоголя. Даже умеренное количество алкоголя – иногда бывает достаточно нескольких глотков пива – может спровоцировать у некоторых людей сильное головокружение. Поищите способ избавиться от стресса. Люди в состоянии стресса или тревоги, особенно лица, относящиеся к так называемому типу «А» личности, предрасположены к головокружениям. В таких случаях могут помочь упражнения на релаксацию, дыхательная гимнастика или занятия йогой. Исключите из своего рациона продукты, вызывающие головокружение. Сократите общее количество употребляемой соли до 2 мг в день (около одной чайной ложки). Высокое содержание соли в пище приводит к задержке воды, что в свою очередь может вызывать нарушения функций среднего уха.

Для поддержания равновесия, наряду с внутренним ухом, человек пользуется также ногами и глазами. У пожилых людей с ухудшением зрения появляются расстройства походки. Человек с инфекционным заболеванием внутреннего уха может обнаруживать расстройства равновесия, что приводит к нарушениям походки.

Походка человека представляет собой гармоничное взаимодействие мышц, костей, глаз и внутреннего уха. Координацией движений занимаются головной мозг и центральная нервная система. При нарушениях в тех или иных отделах центральной нервной системы могут возникать различные двигательные расстройства: шаркающая походка, резкие толчкообразные движения или трудности сгибания суставов. При повреждении центров координации (атаксии) движения становятся разболтанными, походка – «пьяной». Для сохранения равновесия больной нередко расставляет ноги.

Головокружения, неустойчивость положения, нарушения походки могут стать причиной для огорчения в любом возрасте. Однако ликвидировать эти ощущения самостоятельно можно. Важное условие само– оздоровления – это укрепление мышечной системы. Специальные комплексы лечебной гимнастики помогут увеличить силу мышц, объем движений, сделать движения более точными, координированными. Занимайтесь поднятием небольших тяжестей и упражнениями, рекомендуемыми при сердечно-сосудистых заболеваниях. Это могут быть занятия лечебной физкультурой, аэробикой, прогулки и упражнения на велотренажере, что очень важно для людей, желающих восстановить способность к сохранению равновесия, особенно в пожилом возрасте. Используйте упражнения для тренировки устойчивости. Специальные регулярные занятия позволят вам адаптироваться к нарушениям равновесия и самостоятельно справиться с этими расстройствами. Нужно постоянно заниматься такими упражнениями, при которых одновременно требуются движение и сохранение равновесия. Особенно полезными являются игры с мячом и ракеткой, как, например, теннис. Они развивают координацию реакций «рука – глаз» и заставляют концентрировать внимание на движущемся объекте. Занимайтесь ходьбой по мягкой поверхности. Чем мягче поверхность, по которой вы ступаете, тем труднее поддерживать равновесие. Хорошо поупражняться в ходьбе по дорожке из пористой резины, толстому ковру или даже по матрацу. Таким образом вы научитесь держаться более прямо и правильно ставить ноги для сохранения устойчивого положения в зависимости от разного типа поверхности. Обязательно попросите кого-нибудь находиться рядом с вами для страховки в случае падения. Чтобы не потерять равновесия во время мытья под душем, держите глаза открытыми.

Пребывание в активном состоянии является одним из лучших способов лечения головокружений, вызванных расстройствами вестибулярного аппарата. Любые физические упражнения, связанные с движениями тела и головы, например прогулки, плавание, бег трусцой и даже каратэ, способствуют преодолению головокружений. Если вы будете выполнять повороты и двигаться, то упражнения помогут вам. Но делайте движения постепенно. У некоторых людей с выраженными формами головокружения от простой ходьбы по комнате и после вставания может возникать головокружение.

При головокружении используйте расслабляющее алгоритмы здоровья.

Аутогенная тренировка

Характерной чертой занятий оздоровительным аутотренингом, разработанным немецким психиатром Йоганном Шульцем в 30-х годах прошлого века, является постепенное овладение навыками сознательного управления работой внутренних органов за счет психического и физического расслабления. Аутогенная тренировка (АТ) предусматривает расширение периферических кровеносных сосудов, что усиливает приток питательных веществ, кислорода к органам. Перераспределение крови в организме также в значительной степени влияет на состояние центральной нервной системы, на деятельность мозга. Мозг функционирует в более спокойном режиме. После овладения соответствующими приемами можно приступать к лечебным самовнушениям и формулам-намерениям. Целенаправленным самовнушением, например, можно избавиться от многих болезней, улучшить самочувствие, настроение, стать уверенным человеком, повысить свои творческие и профессиональные способности, и т.д.

Лягте на кровать, предупредите домашних, чтобы вас не тревожили. Глубоко дыша, начните повторять следующие фразы, пока не будет достигнут эффект от повторения каждой из них: **«Мои ноги и руки тяжелые»**. **«Мои ноги и руки теплые»**. **«Мое сердце бьется ровно и спокойно»**. **«Мое дыхание глубокое и спокойное»**. **«Я чувствую тепло в солнечном сплетении»**. **«Мой лоб холодный, а ум ясный»**. Достигнув психофизического расслабления организма, мысленно про себя или вслух проговаривайте формулы самовнушения. Все упражнение должно занимать примерно 30 минут и выполняться не реже 3 раз в неделю или всякий раз, когда это необходимо.

Используйте **психологически** алгоритмы здоровья.

Формула самовнушения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

При болях в сердце, ишемической болезни сердца, дистонии, кардионеврозе, остеохондрозе и других заболеваниях рекомендуем использовать следующую формулу самовнушения: **«Я совершенно спокоен. Спадает нервное напряжение. Расслабляются мышцы лица, шеи, грудной клетки. Появляется приятное тепло за грудиной и в области сердца. Расширяются сосуды сердца, улучшается кровообращение. Боль уменьшается и полностью исчезает, уходит. Сердце работает ритмично, четко. Исчезает страх за состояние здоровья. Я перестану прислушиваться к биению сердца. Любая физическая нагрузка, огорчения, тревоги не будут сказываться на его работе. Сердце работает ровно и правильно и днем, и ночью. Я ему полностью доверяю. Я полностью избавился от всяких болей»**. При гипертонической болезни к формуле можно добавить: **«Нормализуется артериальное давление. При любой погоде, в неблагоприятные дни оно остается нормальным. Физические нагрузки, волнения, тревоги, огорчения не изменяют его»**.

Используйте **физические** алгоритмы здоровья.

Упражнения для уменьшения головокружения

Придайте телу положение, в котором только что возникло ощущение головокружения. После этого нужно вернуться и сесть на стул. Если окажется, что вы сможете сделать даже три шага после того, как почувствуете головокружение, это прекрасно. Это уже неплохо для начала. Упражнение – движение, ощущение головокружения, возвращение на стул – нужно выполнять несколько раз в день. Оптимальным вариантом является выполнение упражнения 3 раза в день по 2–15 минут в течение одного занятия. Если вам удастся выполнять его без ощущения головокружения хотя бы в течение 20 секунд, это уже хорошо.

Нормализация внутримозгового кровообращения

Если вы вдруг внезапно побледнели, у вас появились пот или легкое головокружение после плотного обеда, сделайте следующее. Сядьте на стул и наклоните голову так, чтобы она располагалась ниже уровня сердца. Под действием силы тяжести кровь устремится к головному мозгу, и у вас на щеках появится румянец. После этого выпейте холодный напиток, снимите лишнюю одежду и перейдите в прохладное место.

Точечный массаж при головной боли

Данный прием основан на принципе древнего китайского искусства акупунктуры, который предполагает, что боль возникает из-за заблокированных нервных импульсов в различных ключевых участках тела. Надавливание на эти участки помогает снять блокаду, восстанавливая надлежащий «неврологический ток». Для облегчения головной боли попробуйте надавить на одну или несколько приводимых ниже точек и задержать усилие примерно на 20 секунд. Затем снимите давление на 10 секунд. Повторите этот прием 4 раза. **Точки приложения усилий** следующие: перепонка кожи между большим и указательным пальцами руки; поверхность ступни между большим и остальными пальцами ног; участок на задней поверхности ноги, следующий за голенью, чуть перед пяткой (ахиллово сухожилие); виски; две точки слева и справа от позвоночного столба у основания черепа на уровне мочек ушей.

Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь связана с образованием камней в желчном пузыре или желчных протоках. Желчные камни (конкременты) – это действительно камни, достаточно твердые, состоящие из холестерина, пигментов и кальция. По своему составу они различаются на *холестероловые* и *пигментные*. Холестероловые камни обычно белые или светло-желтые, основным их компонентом является холестерол. Пигментные – чаще темного цвета и образуются при избытке в желчи билирубина (красящее вещество желчи). Размеры камней могут быть самыми различными: от песчинки до куриного яйца. Существует несколько причин образования камней. Это, прежде всего, наследственные нарушения обмена веществ, излишняя масса тела, нарушения двигательной функции желчного пузыря и, возможно, неправильная диета. Также в образовании камней имеют большое значение два фактора, связанные с желчным пузырем: частота его сокращения и степень опорожнения. При редком сокращении и плохом опорожнении риск возникновения камней намного выше, так как происходит застой желчи и в ней начинают осажаться кристаллы соли, в конечном итоге образуются камни. Застой желчи может быть связан с анатомическими изменениями желчного пузыря и желчных протоков в результате их воспаления (рубцы, спайки), а также с нарушениями их двигательной функции из-за нерегулярного питания, переедания, хронических запоров. Также существуют специальные белки, одни из которых препятствуют, а другие способствуют образованию камней. В научных исследованиях доказано, что ожирение является фактором риска образования желчных камней. При ожирении часто наблюдается высокий уровень холестерина в желчи, низкое содержание солей желчных кислот и снижение опорожнения желчного пузыря. Следует знать, что при низкокалорийной диете, быстром снижении веса и при длительном голодании также могут образоваться камни.

В большинстве случаев наличие камней в желчном пузыре не проявляется, они не дают «признаков жизни». При частом движении камней происходит воспаление стенки желчного пузыря (холецистит). Само по себе это заболевание может способствовать и образованию желчных камней. Движение камней приводит к спастическому сокращению желчного пузыря, что проявляется в виде колики (печеночная колика). Колика представляет собой приступообразные сжимающие боли в правом подреберье и эпигастральной области, которые длятся от 20–30 минут до нескольких часов. Колика может сопровождаться болью в плече, тошнотой и рвотой. Такая колика, однажды возникнув, будет с определенной периодичностью беспокоить пациента и в последующем, поскольку эти приступы проявляются обычно тогда, когда в желчном пузыре уже есть камни. При движении камней и проникновении микробов может возникнуть острый холецистит, который требует наблюдения хирурга и, нередко, оперативного лечения. Иногда камень, проходя через пузырный проток, может застревать в нем, что также в последующем может приводить к холециститу. Более тяжелым осложнением является закупорка камнем общего желчного протока, что сопровождается желтухой, лихорадкой, болями и требует оперативного лечения. Желчные камни также могут нарушать отток сока из поджелудочной железы и обуславливать очень тяжелое состояние (иногда опасное для жизни) – острый панкреатит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.