

И. И. Заболотных

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



Санкт-Петербург
СпецЛит

Инга Заболотных

**Психосоматические
аспекты долголетия**

«СпецЛит»

2015

УДК 615.8

Заболотных И. И.

Психосоматические аспекты долголетия / И. И. Заболотных —
«СпецЛит», 2015

ISBN 978-5-299-00632-2

В книге представлены простые и доступные методы достижения длительной здоровой активной жизни, предупреждения и лечения психосоматических заболеваний. Описанная в книге «Программа жизни» позволяет выработать активную жизненную позицию, преодолеть периоды неудач и болезней с помощью разнообразных методов – музыкотерапии, смехотерапии, цветотерапии, ароматерапии, фитотерапии. В работе описаны методики аутотренинга для сохранения спокойствия, снятия эмоционального стресса и рекомендации по точечному массажу биологически активных точек. Показаны возможности движения в сохранении активного долголетия. Представлены принципы способствующего долголетию рационального питания и характеристики пищевых ингредиентов, витаминов, особенности диетотерапии. Отдельные главы посвящены наиболее частым психосоматическим заболеваниям – артериальной гипертензии, язвенной болезни, бронхиальной астме, а также артрозам, ревматоидному артриту, подагре. Значительное внимание уделено кулинарным рецептам из доступных и полезных продуктов, употребление которых способствует долголетию.

УДК 615.8

ISBN 978-5-299-00632-2

© Заболотных И. И., 2015

© СпецЛит, 2015

Содержание

Условные сокращения	7
Введение	8
Глава 1	10
Глава 2	19
Глава 3	22
Глава 4	25
Глава 5	26
Глава 6	28
Глава 7	30
Глава 8	31
Глава 9	38
Глава 10	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Инга Ивановна Заболотных
Психосоматические аспекты долголетия

© ООО «Издательство „СпецЛит“», 2015

* * *

Условные сокращения

А – акупрессура

АГ – артериальная гипертензия

АД – артериальное давление

АТ – аутотренинг

БАД – биологически активные добавки

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

ДАД – диастолическое артериальное давление

ИБС – ишемическая болезнь сердца

ИМТ – индекс массы тела

ПВ – пищевые волокна

РА – ревматоидный артрит

САД – систолическое артериальное давление

СОЭ – скорость оседания эритроцитов

ЧСС – частота сердечных сокращений

Введение

Слово «психосоматика» объединяет в своем значении душу и тело (от греч. *psyche* – душа и *soma* – тело).

Психосоматика изучает влияние мыслей человека на его тело, роль психических факторов в этиологии и патогенезе функциональных и органических расстройств органов человека. Неустранимый конфликт, неразрешимые проблемы вызывают психосоматические заболевания – язвенную болезнь, артериальную гипертензию, бронхиальную астму, нейродермит, сахарный диабет и др. При устранении эмоционального конфликта излечивается соматическое заболевание, как на это указывали великие русские клиницисты М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин.

Однако почти все заболевания, кроме тех, возникновение которых связано с инфекционными или токсическими воздействиями, являются психосоматическими, так как психика во многом определяет их течение и исход. При появлении наболевших проблем их отголосками являются обострения хронических заболеваний – аллергии, очаговой инфекции в носоглотке, желудочно-кишечной системе.

Наше тело лишь подстраивается под наши настроение и мысли, оно в случае необходимости начинает сигнализировать возникновением боли и дискомфорта. Здоровье и «мусор в голове» в виде обид не совместимы.

Именно положительное влияние на психику помогает жить, сохраняя интерес к жизни, и активно участвовать в ней, помогая тем, кому тяжело. Используя все возможности положительного влияния на психику, мы можем замедлить старение, избежать заболеваний, причиной которых являются расстройства психики.

Болезнь Альцгеймера, с прогрессирующим распадом памяти и корковыми очаговыми расстройствами, обусловлена неспособностью посмотреть жизни в лицо, принять мир таким, какой он есть. Это, в свою очередь, вызывает безнадежность и беспомощность.

Как прожить до 100 лет и сохранить ясную голову?

Английский математик Бенжамин Гомперц теоретически определил, что человек должен жить до 100–110 лет. Между тем самая высокая средняя продолжительность жизни сейчас в Швеции – 74,2 года, а самая низкая в Гвинее – 27 лет.

Большое влияние на продолжительность жизни оказывают среда обитания, наши привычки и склонности. Все зависит от самого человека – какой образ жизни он ведет, как питается, как заботится о себе. Длительность жизни животных в 5 раз превышает период их созревания. Так как человек формируется к 20–25 годам, то жить он должен до 100–125 лет.

Возрастает число людей на Земном шаре. К 2025 г. их будет в 5 раз больше, чем было в 1950 г. В 2025 г. людей старше 60 лет будет значительно больше! И человек должен не только жить, но и быть социально активным, нужным окружающим, не быть обделенным вниманием, заботой, а это возможно только тогда, когда и он любит людей, делает для них многое. Ведь мир – это зеркало. Как писал Оноре де Бальзак: «Ты улыбнешься зеркалу, и оно улыбнется тебе!»

«Самое важное открытие современного человека – это умение омолодить себя физически, умственно и духовно» – писал Поль Брэгг. Психическое состояние человека активно влияет на его здоровье. Ганс Селье писал: «На воздействия всякого рода – холод, усталость, быстрый бег, страх, боль – организм отвечает стрессом, однотипным физиологическим процессом, стимулирует выброс гормонов коры надпочечников. Этим он мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней. Стресс – тяжелое испытание для организма. Но без стресса жизнь мертва, организм не смог бы приспособиться к ней».

Есть отрицательные и положительные стрессы. Возникновение отрицательных стрессов обусловлено страхом, грубым словом, невежливым обращением, несправедливыми замечаниями. Адаптационные силы велики, и незначительные отклонения, возникающие под влиянием стресса, обратимы. Однако если нервное напряжение продолжительно, развиваются так называемые болезни адаптации – гипертония, язва желудка, бронхиальная астма и др.

Лучше всего снимают нервное напряжение физическая нагрузка и создание хорошего настроения.

Таджикский врач древности Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Если ты вступишь в союз со мной – мы вдвоем одолеем болезнь. Если ты объединишься с болезнью – мне вас двоих не одолеть».

Роль психики в хорошем самочувствии, в возможности избавления от болезней подтверждает эффект плацебо (пустышки). Плацебо, принимаемые под видом лекарств, иногда вызывают выздоровление быстрее и полнее, чем настоящие лекарства, но при условии – больные должны быть уверены, что принимают настоящее лекарство. Выздоровление на 85 % зависит от самого больного, а на 15 % от врача. Эффект плацебо обусловлен и самовнушением, которое запускает необходимые реакции организма. Эффектом плацебо, внушения можно объяснить и работу народных целителей (экстрасенсов, колдунов, знахарей), когда развешанные на стене «дипломы» невиданных университетов и рекомендации знакомых играют решающую роль в выздоровлении пациента.

Глава 1

Программа жизни

В каждом организме заложены программа развития жизни, восстановления при его повреждении, а также программа свертывания жизни, умирания. Глубокая уверенность в своей преждевременной гибели исключает «программу жизни». И наоборот, глубокая убежденность в возможности выздоровления поддерживает «программу жизни». При появлении у больного твердой уверенности в том, что он чувствует себя лучше, болезнь отступает, пациент (страдающий) освобождается от страха и отчаяния. Наступает облегчение, а через некоторое время и период стихания болевых процессов. Включаются механизмы самоизлечения, свойственные каждому живому существу. Мы знаем немало примеров, что даже неизлечимые болезни при этом отступают.

Укорачивают жизнь страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть. Академик В. Н. Шабалин приводит данные, что в большинстве случаев злые люди живут меньше. Интенсивность всех метаболических процессов у них более высокая, и они быстрее «сгорают».

И. П. Павлов советовал: «Не давайте гордыне овладеть вами. Из-за нее вы будете упорствовать там, где нужно согласиться. Из-за нее вы откажетесь от полезного совета и дружественной помощи. Из-за нее вы утратите меру объективности». Самоуверенность и зазнайство весьма опасны для человека, ведь человек никогда не может знать все. Один лучше пишет книги, другой водит корабли, третий – кроет крышу.

Л. Н. Толстой писал: «Суть человека равна дроби. В числителе ее то, что он представляет собой, а в знаменателе то, что он думает о себе. Чем больше знаменатель, тем меньше значимость человека».

Элберт Хаббард метко сказал: «Три привычки, которые дадут вам любую вещь в мире, которую вы пожелаете. Это – привычка к труду, привычка быть здоровым, привычка к учению».

Вольтер писал: «Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды». Поль Брегг также подчеркивал важность труда и работы: «Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать».

Чтобы стать везучими, мы должны сами формировать свои позиции. Что бы с нами ни происходило, причина всегда в нас самих.

Нужно выбирать из всех желаний одно и достигать его. Важно заниматься тем делом, которое у тебя получается, и отказываться от того дела, которое тебе несвойственно. Не пытайся стать музыкантом, если у тебя нет слуха. Больше доверяй своей интуиции. Если интуиция подсказывает повернуть налево, а логика говорит, что нечего там делать, то лучше прислушаться к интуиции. Главное – не ждать, а действовать, тут и высшие силы подключатся, помогут в достижении цели.

Первым шагом к успеху в любом начинании является сам психологический настрой на успех, абсолютная сознательная и подсознательная уверенность в том, что цель будет достигнута. Рано или поздно каждому дается столько, сколько он себе пожелал. Позитивная установка – это уже успех. Она – не только успех, но и здоровье. Негативная установка – это болезни. Больные мысли – больные люди. Достижение успеха способствует долголетию.

Чем меньше человек придает значение своим неудачам, тем больше его уважают. Один из ведущих психиатров США Луи Биш считает: «Не стоит слишком заботиться о том, что подумают о вас окружающие. Парадокс состоит в том, что людей, не зависящих от чужого мнения, ценят гораздо больше». Успех, прежде всего, обусловлен не столько работоспособностью, трудолюбием, сообразительностью, сколько энтузиазмом. И не просто энтузиазмом, а вдохно-

вением, азартом. Когда люди по-хорошему азартны, они передают свою энергию другим, а это всегда приносит успех. Успех, в свою очередь, способствует выделению бетаэндорфинов, гормонов мозга, что улучшает мыслительные процессы, активизацию организма.

Однако надо помнить, что азарт азарту рознь. Азарт игроков в карты или на тотализаторе не безвреден. Оказывается, риск действует, как кокаин. Доктор Г. Брейтер из американского штата Массачусетс обследовал любителей покера. Риск вызывал у них такое же стимулирующее воздействие, как кокаин. Отсюда понятна развивающаяся у игроков зависимость, своего рода наркомания, которая истощает организм, вызывая его гибель. Необходимо не поддаваться азартным играм!

Довольство даже в бедности приносит счастье. Несомненно, в деньгах заключен мощный стимул нашего настроения и поведения, способствующий жизненной активности и душевному подъему. Деньги не заслуживают презрения. Это необходимый инструмент борьбы за существование в рамках человеческого общества. Их надо оценивать наряду с другими ценностями.

Однако беден не тот, у кого мало денег, а тот, кому их всегда мало. Известны слова Конфуция, что «недовольство – это бедность даже в богатстве». Достаток – это умение распоряжаться для своей пользы и в свое удовольствие теми деньгами, которые у вас есть. В стремлении к богатству можно разминуться со своим счастьем и найти полную ему противоположность. По-настоящему счастлив тот, кто посвятил себя такому делу, которое продолжал бы делать, даже если бы оно не приносило дохода. Счастлив тот, кто общается с людьми, чья симпатия к нему не связана с его финансовыми возможностями.

Каждый из нас в чем-то уступает иному человеку, но в чем-то и превосходит его. Лишь трезво осознав свои достоинства (далеко не всегда измеряемые деньгами), человек научится твердо стоять на ногах.

В Великобритании среди наиболее богатой части общества уровень психических заболеваний и самоубийств выше, чем среди людей среднего достатка и представителей беднейшего населения.

И. В. Гете писал: «В нас расцветает то, что мы питаем. Таков вечный закон природы!».

Мы должны излучать положительные эмоции, казаться жизнерадостными, даже когда мы в плохом настроении. Тогда и окружающие люди рядом с нами будут чувствовать себя комфортно. Как метко пишет об этом Луиза Хей: «Создавая в своей душе покой и гармонию, настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным образом. Напротив, когда мы постоянно думаем об обидах, чувствуем себя жертвой, мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Прекратите всякую критику. Не занимайтесь самокритикой и не критикуйте окружающих. Ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе».

Надо чаще улыбаться! Чтобы вызвать улыбку, надо мысленно произнести английское слово «чииз» (от англ. cheese – улыбка – одно из значений), и тогда губы начинают улыбаться. В улыбке, кроме губ, участвует все лицо. Импульсы от сокращения лицевой мускулатуры возбуждают подкорковые центры мозга и стимулируют их к выработке бетаэндорфинов. Они улучшают и кровоснабжение мозга. Это, в свою очередь, улучшает ассоциативные связи между нервными клетками. Интуитивно к нам приходят нужные решения, подходящие слова.

Нам знакомо чувство обиды на грубость, резкость. В этот момент из-за спазма сосудов уменьшается выработка бетаэндорфинов, и мы не всегда понимаем, как правильно повести себя, что ответить. Естественная реакция – ответить грубостью на грубость – лишь усиливает порочный круг, подливая масло в огонь. Сдержанность, такт успокаивают грубость маловоспитанных людей. При гневном собеседнике можно сказать: «Когда со мной говорят в таком тоне, я ничего не понимаю. Мне хотелось бы поговорить спокойно и понять, что именно вызвало такой сильный гнев».

Эмоциональное напряжение можно снять с помощью метода «чужая роль». Нужно попытаться понять другого, выявить и свои ошибки, ведь в конфликте чаще виновны оба. И попытаться вспомнить методы исправления ошибки. Можно использовать метод «громоотвода»: представить внутри себя стержни, по которым уходит гнев собеседника. Или использовать метод «предохранительного клапана»: мысленно открываем внутри себя клапан, куда вы изливаете все, что бы вы высказали. Но внешне – сдержанность, доброжелательная улыбка. А как мы помним, благодаря улыбке выделяются бетаэндорфины, появятся ассоциативные связи, и вы сможете найти нужные слова для сглаживания конфликта. Вот что такое бетаэндорфины!

Они усиленно выделяются, когда мы рядом с любимыми людьми, гладим братьев наших меньших (кошек, собак), занимаемся любимым делом. Так давайте чаще улыбаться! Несомненно, демонстрируемая бодрость духа в то время, когда больше хочется плакать, может привести к психологическим расстройствам. Если делать вид, что все замечательно, когда наступило тяжелое время, человек по-настоящему заболевает. И все же смех, улыбка и хорошее настроение, укрепляя иммунитет, продлевают жизнь.

По мнению психотерапевта А. В. Алексеева (2015), в жизни нужно соблюдать пять правил:

1. Соберись! Полностью включись в дело, которое начал.
2. Выключись! Успокой нервную систему и организм, не трать зря энергию.
3. Не злись! Злость чаще всего эмоция невыгодная. Злясь, мы невольно теряем способность к здравому рассуждению и не можем быстро преодолеть те помехи, которые породили чувство злости.
4. Мобилизуйся быстро и правильно! На любые помехи, трудности, неудачи отвечай только концентрацией своих сил.
5. Прибавь в конце! Когда человек оканчивает дело, он устает, может допустить ошибки. В этот момент следует сосредоточиться.

Особое внимание мы должны уделять своему физическому развитию. Избыточные 4 кг веса отнимают у нас примерно год жизни. Люди, имеющие вес менее 63 кг, выигрывают 7,7 года по сравнению с теми, кто весит 90 и более кг.

Регулярные физические упражнения (бег трусцой, плавание, гребля, игра в бадминтон, теннис) замедляют физическое старение и прибавляют нам 6–9 лет жизни. Даже 8 мин физических упражнений в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, укрепляющие мышцы и кости, выработка которых больше всего сокращается после 30 лет. Особенно полезна аэробика (гимнастика под музыку). В это время в мозге выделяется значительное количество бетаэндорфинов – собственных обезболивающих веществ, которые сильнее опиума в 100 раз. Они расширяют сосуды, улучшая кровоснабжение всех органов. Они подпитывают жизненной силой весь организм, делают человека энергичным и в то же время умиротворенным. Те, кто занимается аэробикой, не способны к агрессии.

Немецкие врачи выявили, что энергичная ходьба в течение 30 мин через 10 дней снимает депрессию, в то время как эффект от лучших успокаивающих лекарств начинает проявляться через 2–4 нед. Такой же эффект обнаружили у 2000 больных и калифорнийские врачи, рекомендовавшие ходьбу, плавание, гимнастику. К сожалению, к тем, кто прекратил упражнения, депрессия вновь вернулась.

Древние китайцы говорили: «Долго сидеть – нанесешь вред плоти; долго лежать – нанесешь вред дыханию; долго стоять – нанесешь вред костям; долго ходить – нанесешь вред мышцам». Нужно уметь вовремя менять занятия и даже позы. Мудр тот, кто знает, когда остановиться.

Самая высокая продолжительность жизни – у дирижеров, которые сочетают постоянное движение с высоким моральным удовлетворением от красоты музыки. Игорь Моисеев в 93 года делал постановки танцев для своего ансамбля, демонстрируя новые приемы. Галина Уланова

в 86 лет преподавала балетное мастерство совсем еще юным девушкам. Помогают сохранить молодость профессии философа, художника и священника.

Всем нам не очень легко бороться с жизненными трудностями. Но, несмотря на все это – и жизнь хороша, и жить хорошо!

И все мы хотим активного долголетия, радоваться каждому новому дню, насыщать его ранее неведомыми событиями.

Я встретил утро, я – живой!
И рад ведь жизни я!
А то, что я слегка больной,
Неважно ведь, друзья.

(В. А. Заболотных, врач и поэт)

«Я люблю жизнь и хочу жить!» – провозгласил известный гуманист Поль Брегг. В этих словах выражено желание каждого человека. Жизнь – это драгоценность, это сокровище из сокровищ.

Чтобы прожить долгую и интересную жизнь, необходимо ежедневно прилагать усилия. Мы нередко увлечены работой, проблемами и заботами своих родных и друзей, а на внимание к себе, к своему телу не оставляем сил, не прислушиваемся к потребностям организма. И начинаем о нем вспоминать только тогда, когда заболеваем, почувствуем приближение старости. Мы постоянно (и на это требуется минимум времени и денег) должны находить в себе силу воли следить за своим здоровьем. Именно следствием этого будет радость красоты жизни, удовлетворение своим внешним видом и делами, уважение окружающих.

Китайские гигиенисты для сохранения здоровья давали *несколько важных рекомендаций*.

Лицо нужно массировать, а волосы чаще расчесывать. Глаза должны постоянно двигаться. Уши должны быть постоянно настороже. Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться. Рот должен быть всегда приоткрыт. Сердце должно быть всегда спокойным. Сознание должно всегда присутствовать. Спина должна быть всегда выпрямленной. Живот нужно чаще гладить. Грудь всегда должна быть выгнутой. Речь всегда должна быть немногословной.

Постарайтесь быть всегда спокойным и счастливым. Счастливые люди любят себя, верят в себя, считают себя умными. Это оптимисты и экстраверты. Счастливые люди чувствуют, что они сами управляют своей жизнью. Человек, имеющий настрой на здоровое полноценное существование, живет дольше, чем его сосед, снедаемый злобой или завистью. Нередко проблему денег люди ставят на первое место. На Земле немало стран, где народам живется еще хуже нашего. А они не унывают, пляшут, смеются и даже устраивают карнавалы. Богатые тоже плачут! Не только оттого, что боятся возмездия, так как деньги нередко нажиты нечестным путем. Но и от одиночества, от неверия в искренность окружающих людей.

Все испытываемые нами отрицательные эмоции, стрессы отражаются и на физиологических реакциях организма. Когда мы грустим или нервничаем, иммунная система перестает вырабатывать специальные клетки, защищающие организм от инфекций и даже рака. Психологи советуют, что если невозможно изменить ситуацию, то нужно изменить отношение к ней! Вспомним знаменитую фразу д`Артаньяна: «Ограбили! А ведь могли бы убить!».

Повод для положительных эмоций можно найти всегда. Нужно только дать себе позитивную установку: «Я живу, а не прозябаю, я всегда умею найти в жизни хорошее!» И тогда вам захочется улыбнуться. Чувство полного удовольствия и наслаждения жизнью укрепляет иммунную систему. Спортивная игра, интеллектуальный поиск, неожиданное радостное переживание – тоже стрессы. Но такие стрессы целебны.

Необходимо научиться избавляться от напряжения. Расслабляйтесь, занимайтесь ауто-тренингом (методика изложена во второй главе книги). 10 мин аутотренинга заменяют 2 ч сна!

Чаще смейтесь! Во время смеха работают, кроме мышц лица, мышцы брюшного пресса, диафрагмы, даже желудка. В это время мы дышим особенно глубоко. И это способствует доставке кислорода клеткам, улучшает состояние легких. Оказывается, долгожители отличаются удивительно независимым характером и чувством юмора. Встречайтесь с веселыми людьми, коллекционируйте шутки и анекдоты и от всей души радуйтесь каждому новому дню.

Один из важных факторов долголетия – гармоничная семейная жизнь. Счастливый брак, любовь и дружба делают людей счастливыми. По данным профессора Эндрю Освальда, длительный брак приносит столько же счастья, сколько и ежегодный дополнительный доход в 60 тыс. фунтов стерлингов. Особенно крепкими супружеские узы делает умная, красивая жена, которая может умело управлять финансами семьи и совмещать домашние заботы с профессиональной карьерой.

Одинокие люди не доверяют другим людям. Вследствие этого они более беззащитны и уязвимы. Если вы одиноки, постарайтесь найти близкого человека. Вы должны помнить, что близкие отношения надо холить и лелеять. Причем делать это надо каждый день, по скольку без внимания и участия они гибнут. Им всегда требуется ваш душевный свет и ваше добро. Будьте щедрыми, и это окупится с лихвой.

Любовь – самый мощный жизненный стимул. Еще не так давно наш современник, известный писатель Сергей Михалков в свои без малого 90 лет женился на женщине, которая была моложе его на полвека, и пара думала о продолжении рода. Он называл рецептом долголетия любопытство: «Жизнь таит в себе столько любопытного. Как же отказать себе в удовольствии посмотреть на это?»

Дарите друг другу ласку. Сексуальные отношения призваны восстанавливать внутреннюю энергию организма, считают японцы. Во время акта любви происходит обмен дополняющими друг друга элементами энергии. Во время сексуальных ласк вырабатываются в большом количестве бетаэндорфины, гормоны счастья. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на четырнадцать лет моложе! Даже пьющие и курящие мужчины, занимающиеся сексом дважды в неделю, живут дольше сторонников правильного образа жизни, если те занимаются сексом 1–2 раза в месяц.

Наблюдения за влюбленными студентами установили, что активация «любовных зон» мозга (именно они выделяют бетаэндорфины) вызывает торможение деятельности тех его частей, которые «отвечают» за страх и депрессию. Любить по-настоящему полезно как для головного мозга, так и для организма в целом. Интересно, что высокообразованные трудоголики – самые ненасытные любовники.

Причина этому – их энергия, бьющая через край. Особенно отличаются меломаны.

Удовлетворенность работой прибавляет нам годы жизни. Рецепт против старения души уже упоминавшийся Игорь Моисеев называл творчество и фантазию. Конечно, счастье в работе реально при условии, что требования на работе отвечают возможностям человека и не подавляют его. Получив удовлетворение от работы, можно продлить это прекрасное ощущение, хорошо организовав и проведя свой досуг.

У высокообразованного человека меньше шансов, чем у неуча, заболеть болезнью Альцгеймера, старческим слабоумием. Умные живут дольше, как показали авторы наблюдения 3 тыс. шотландских детей, родившихся в 1932 г. В 11 лет у них определяли тест на умственные способности. Среди тех, кто дожил до 1997 г., было на 37 % меньше людей с коэффициентом умственного развития до 85 единиц, чем тех, у которых этот коэффициент был более высоким и равнялся 115 единицам.

Несомненно, высокий показатель умственного развития зависит от наследственности и от родительской заботы. Кроме того, люди с высоким интеллектом более склонны вести здо-

ровый образ жизни: правильно питаться, ограничивать потребление алкоголя и не курить. А вот социальная среда не оказывает решающего влияния на показатели умственного развития. Интеллектуалы, люди творческие, всю жизнь «шевелиют мозгами» и получают от этого удовольствие. У них большое количество ассоциативных связей между нервными клетками, и при гибели одних клеток утрачиваемые функции начинают выполнять другие клетки, которые ранее не были задействованы. Вот почему деятели науки и культуры сохраняют светлые головы до старости и не страдают болезнью Альцгеймера.

Психолог Людмила Белозерова доказала, что люди умственного труда стареют более благоприятно. У них с годами и умственная, и физическая работоспособность снижаются медленнее, чем у людей физического труда. Во-первых, люди образованные ведут более рациональный образ жизни. Во-вторых, они привыкли к небольшой физической активности, и потому, приходя к старости, когда человек начинает меньше двигаться, они не испытывают такого стресса, как человек физического труда. И в-третьих, старением управляет мозг. А у людей, «работающих головой», он сохраняется лучше – благодаря постоянной тренировке.

На протяжении развития человечества разработаны философские, религиозные, нравственные постулаты, определяющие социальные нормы поведения в обществе, которые не утратили свое значение и до наших дней.

Не сотвори себе кумира и не служи ему.
Чти отца и мать, чтобы долгими были дни твои.
Люби своего ближнего, как самого себя.
Во всем поступай с людьми так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой.
Не убивай.
Не прелюбодействуй.
Не кради.
Не лжесвидетельствуй против своего ближнего.
Не желай дома своего ближнего, ни жены его, ни чего-либо другого, что ему принадлежит.
Перестань судить, чтобы не быть судимым.

Психологи сумели подтвердить, что несоблюдение этих заповедей негативно сказывается на здоровье.

Конфуций советовал своим ученикам: «Попробуйте стать хоть чуточку лучше. И вы увидите, что уже не сможете поступить дурно».

Если заставлять мозг работать, он вовсе не переутомляется. Наоборот, в любом возрасте, особенно пожилom, необходимо постоянно «будить» зоны мозга, ответственные за память. Помочь в этом может разгадывание кроссвордов, участие в коллективных играх (домино, карты), изучение иностранных языков, счет в уме, работа на компьютере, даже компьютерные игры, которые заставляют «шевелить мозгами» и получать от этого удовольствие. Заставляя мозг работать, мы замедляем процесс деградации умственных способностей.

Когда человек уже не живет страстями молодости, когда ему равно чужды общественное признание и успехи в бизнесе, но при этом сохранено ясное мышление – это проявление мудрости.

Чтобы сохранить ясную голову, молодость, человек должен использовать не столько рекомендуемые модные препараты, сколько методы народной медицины.

Народная мудрость для продления молодости, особенно мужчин, рекомендует следующее.

Съедать каждую неделю по 1 стакану подсолнечных семечек, хорошо высушенных.

Съедать в течение 2–3 нед. по 1 ст. л. в день зеленых, еще незрелых, с хвостиком, плодов крыжовника и в течение того же времени пить чай из листьев крыжовника 3 раза в день.

Хотите жить дольше – избавляйтесь от вредных привычек. Оказывается, до 73 лет доживают, в среднем, 78 % некурящих и лишь 42 % курильщиков. В каждой пятой смерти от сердечно-сосудистых заболеваний повинны сигареты. Курение – причина 30 % всех смертей от рака (гортани, полости рта, легких, почек, поджелудочной железы). Люди, выкуривающие больше пачки сигарет в день, в 2,5 раза чаще рискуют получить инсульт. У курильщиков к старости в 2 раза чаще развиваются болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие) и другие расстройства нервной системы. Те, кто выкуривает больше пачки сигарет в день, вдвое чаще некурящих и в более тяжелой форме страдают катарактой хрусталика глаза. К старости у курящих людей на 70 % повышается шанс потерять слух.

Все курильщики выглядят значительно старше ровесников: у них рано возникают глубокие морщины, они седеют и лысеют, будучи молодыми людьми. И, конечно, всем знакомы люди на костылях после ампутации конечностей, у которых курение вызвало закупорку сосудов ног (облитерирующий эндартериит или атеросклероз), приведшую к гангрене.

В настоящее время установлено неблагоприятное воздействие табачного дыма более чем на 30 групп лекарств. Из организма курящего человека быстрее выводятся элениум (седуксен, реланиум), бета-блокаторы (анаприлин, обзидан), а следовательно, курильщикам нужны большие их дозы. Быстро разрушаются при курении парацетамол, диклофенак, а большие дозы их применять опасно: и лекарства этой группы, и курение могут вызвать появление кровоточащих язв желудка. Следовательно, лекарств курящему человеку надо больше, а лечение будет обходиться дороже.

Алкоголизм порожден печалью, чувством беспомощности, пустоты в окружающем мире. В основе развития алкоголизма лежит страх, что «меня не любят». Алкоголь дает человеку то, в чем он нуждается. Он на время решает скопившиеся проблемы. Алкоголизм лечат добротой и любовью.

Почему молодежь прибегает к употреблению наркотиков? Нередко потому, что это делают знакомые ребята, это модно. Но чаще вследствие того, что не имеют сил справиться с имеющимися проблемами. Слабые люди считают, что наркотики могут помочь им справиться с проблемами. На самом деле, наркотики не избавляют от проблем, а создают новые. Чаще наркотическая зависимость появляется через 2–3 мес. после начала приема наркотиков. Однако она нередко возникает при первой попытке употребления наркотика.

Наркотики парализуют волю. Наркоман постепенно теряет способность мыслить, у него смещаются нравственные ориентиры. Он теряет друзей, семью, работу, совершает преступления для добычи денег на наркотики. Становится опасным для окружающих и для себя. Наркоманы умирают молодыми, часто погибают в бандитских разборках. Но они умирают и от болезней, свойственных старикам. Резко повышенное артериальное давление может привести к развитию инсультов или инфарктов. Также все знают, что наркоманы часто болеют СПИДом, побеждать который человечество еще не научилось.

Относиться к себе бережно, заботиться о своем здоровье – это разумно и практично. Занимайтесь самолечением только при легких нарушениях самочувствия и недомоганиях, происхождение которых вам хорошо известно. И если в течение трех дней не наступает улучшения, поспешите на прием к специалисту.

Среди книг домашней библиотеки должна быть популярная медицинская энциклопедия или справочник. Читайте газеты, такие как «Домашний доктор», «Аргументы и факты. Здоровье».

Всегда принимайте только хорошо проверенные лекарственные препараты. Проявляйте особенную бдительность при применении широко рекламируемых новых средств – как пра-

вило, они дороги и не выполняют того, что обещают в рекламе. Внимательно читайте вкладыши, аннотации и надписи на упаковках.

Правильно сочетайте лекарственные препараты с пищей! Основную массу лекарств (если нет особого указания врача или указания на вкладыше) необходимо принимать за 30 мин до еды. Не связано с приемом пищи только применение препаратов, принимаемых «под язык».

Прием лекарств натошак – утром за 30 мин до завтрака. До еды – значит за 15 мин до еды. Во время еды принимают препараты для улучшения процесса пищеварения (например, фестал, панкреатин, панзинорм). Сразу после еды принимают аспирин, вольтарен, так как они раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника. После еды – не менее чем через 2 ч после еды. Препараты со снотворным эффектом – за 30 мин до сна.

Доступность анальгетиков (аспирин, анальгин и др.) и уверенность в их полной безопасности создают предпосылку для лекарственной аллергии. Вещества, подобные аспирину, входят в состав пищевого красителя желтого цвета, являющегося составной частью привычных пищевых продуктов и многих консервантов. Известны аллергические реакции на пенициллин, новокаин, сульфаниламиды, витамины группы В, препараты йода и брома, на пыльцу растений и т. д. Также могут возникать аллергические реакции при проведении фитотерапии.

Взаимодействие лекарственных средств – одна из наименее изученных проблем медицины. Лучше по возможности обходиться меньшим числом лекарств и как можно больше знать о себе и своем заболевании. Тогда врачу будет легче найти то сочетание препаратов, которое при максимальном лечебном эффекте будет представлять минимальную опасность для пациента. Следует иметь в виду, что прием сразу трех препаратов вызывает побочные реакции в 25 % случаев, но прием сразу 5–6 препаратов вызывает побочные реакции в 80 % случаев.

Целесообразно учитывать взаимоотношение пищи и принимаемых лекарственных веществ. До еды следует принимать следующие препараты: адефан, аллохол, алмагель, ампициллин, анаприлин, аскорутин, аэрон, бактрим, баралгин, бруфен, валокордин, гастрофарм, гидрокортизон, дибазол, желчегонный сбор, кальция хлорид, кодеин, клофеллин, корвалол, кордиамин, левомецетин, обзидан, панадол, панкреатин, папаверин, парацетамол, пенталгин, резерпин, реопирин, стугерон, супрастин, сустак, тетрациклин, ундевит. Кислая среда желудка при приеме пищи нейтрализует антибиотики, сердечные гликозиды. Кальций после еды может быть связан растительной пищей или жирными продуктами.

Сразу после еды можно принимать аспирин, амитриптилин, аспаркам, бисептол, бромгексин, викалин, вольтарен, гексавит, декамеvit, диазепам, димедрол, ибупрофен, камфору, аскорбиновую и никотиновую кислоту, нозепам, ноотропил (пирацетам), панангин, ремантадин, седуксен (сибазон), теоникол, фарингосепт, феназепам, ферроплекс, фуразолидон, холосас, цитрамон, эритромицин.

Не имеют рекомендаций по времени приема только лекарства, назначенные «под язык», сублингвально. Ведь они всасываются в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт, и быстро оказывают действие, как скорая помощь. Например, сердцебиения, «перебои» в работе сердца быстро снимают принятые сублингвально анаприлин или верапамил.

Молочные продукты затрудняют всасывание в кровь многих препаратов (аскофена, цитрамона, препаратов железа и др.). Жиры задерживают время прохождения пищи и действие лекарственных веществ. Молоко противопоказано при приеме препаратов кальция, тетрациклина. Напротив, кофеин (чай, кофе) ускоряет метаболизм лекарственных веществ. Они быстро проходят свой путь в организме и не успевают в достаточной мере оказать лечебное действие. Сахар, как и кофеин, ускоряет метаболизм препаратов. Большое количество белка препятствует действию сульфаниламидов, дигоксина, антикоагулянтов. При лечении сульфаниламидами нецелесообразно применение фолиевой кислоты (печень, дрожжи, шпинат, свекла, яйца).

Бета-блокаторы снижают артериальное давление (АД) лишь при низком содержании поваренной соли в пище. Седативные препараты (бромиды) также несовместимы с употребле-

нием большого количества поваренной соли. Действие мочегонных средств усиливают фасоль, арахис, картофель, капуста, подсолнечник, курага. Эффект леводопы при болезни Паркинсона снижает витамин В6 (молоко, мясо, горох, фасоль, дрожжи).

Глава 2

Аутотренинг – наилучший способ создания хорошего настроения

Одним из самых эффективных методов сохранить спокойствие перед ответственным разговором, выступлением, снять пережитый эмоциональный стресс, вызвать здоровый сон является методика аутогенной тренировки (аутотренинга), созданная И. Шульцем. Каждый человек может овладеть методикой аутотренинга (АТ). Сеанс АТ продолжается 10 мин. Отдых за этот период равноценен двухчасовому сну.

Основное условие успеха АТ – достижение максимального расслабления мускулатуры. При этом клетки головного мозга отдыхают от постоянной импульсации, исходящей от напряженных мышц, и они обретают повышенную восприимчивость к вводимой в них информации, нашим желаниям, к словам и связанным с ними мысленным образам. При аутогенном погружении человек может управлять организмом и системами, не подчиняющимися ему в обычном состоянии сознания.

Например, во время сеанса аутотренинга, сидя в автобусе, вы можете внушить себе, что через 20 мин будет ваша остановка, и вы пробудитесь точно в назначенное время.

Таким образом, те, кому удастся освоить АТ, могут справляться и с болезнями, разрывая порочный круг: современный образ жизни – стрессовые ситуации – нервные перегрузки – болезнь. Врач Эрнст фон Фейхтерслебен призывал: «Будем стремиться укрепить свой дух, тогда с его помощью мы освободимся от тысячи болезней!»

Если есть такая возможность, начать овладевать АТ следует в тихом, слегка затемненном помещении. В дальнейшем, используя формулировку «Ничто окружающее не волнует меня» в начале сеанса АТ, вы изолируете себя на период его проведения даже в переполненном транспорте. Концентрации внимания перед началом овладения приемами АТ мешают возбуждающие напитки (кофе, чай).

Для грамотного применения формул АТ полезно знать строение органов и систем организма, иметь элементарные медицинские знания.

Самая доступная поза для проведения АТ почти в любой ситуации (в автобусе, парке) – «поза кучера на дрожках». Суть позы – сидя на стуле или скамейке, не опирайтесь на спинку. Ноги стоят на полных ступнях, слегка раздвинуты, выдвинуты вперед. На свободно расставленные бедра положить кисти рук. Голову можно держать прямо или слегка наклонить вперед, не отводя ни влево, ни вправо. Спина согнута настолько, чтобы плечевые суставы оказались над тазобедренными. Это оптимальная поза для расслабления. После этого закрыть глаза, приоткрыть рот. Медленно сжать вполсилы кулаки, напрячь остальные мышцы рук и задержать это напряжение на 3–4 с. Затем быстро сбросить напряжение и прислушаться к ощущению. Это и будет ощущение мышечного расслабления. Сразу же вместе со сбросом мышечного напряжения начать спокойный замедленный выдох. После этого начинаем произносить формулы для АТ. Говорить их необходимо про себя, шевеля губами, чтобы не уснуть, при этом представляя получаемые ощущения.

Начинаем расслабление с правой руки.

Моя правая рука становится тяжелой. Мысленным взором я прохожу от кончиков пальцев через кисть, предплечье, плечо. Моя правая рука тяжелая, тяжелая, тяжелая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя левая рука становится тяжелой. Мысленным взором я прохожу от кончиков пальцев через кисть, предплечье, плечо. Моя левая рука тяжелая, тяжелая, тяжелая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя правая нога становится тяжелой. Мысленным взором я прохожу от кончиков пальцев через стопу, голень, бедро. Моя правая нога тяжелая, тяжелая, тяжелая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя левая нога становится тяжелой. Мысленным взором я прохожу от кончиков пальцев через стопу, голень, бедро. Моя левая нога тяжелая, тяжелая, тяжелая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя правая рука становится теплой. Я чувствую пульсацию в кончиках пальцев. (Следует повторить эту фразу 2–3 раза, для того чтобы добиться ощущения пульсации.) Тепло распространяется на кисть, предплечье, плечо. Моя правая рука теплая, теплая, теплая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Тепло распространяется на голову. Голова становится теплой. В голове легкий туман. Мне тепло, мне хорошо, я отдыхаю, я отдыхаю. Затылок приятно теплый, голова здорова. Виски приятно теплые. Голова здорова.

Тепло распространяется на лицо. Лицо становится тяжелым, теплым. Отвисают веки, щеки, подбородок. Они становятся теплыми. Теплеют глаза, нос, губы. Мое лицо тяжелое, теплое. Я спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя левая рука становится теплой. Я чувствую пульсацию в кончиках пальцев. Тепло распространяется на кисть, предплечье, плечо. Моя левая рука теплая, теплая, теплая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Тепло распространяется на левую подмышечную область. Она становится теплой. Тепло распространяется на сердце. Сердце работает самостоятельно, надежно и ровно, как мотор.

Тепло распространяется на спину. Спина становится теплой. Тепло распространяется на грудь. Грудь становится теплой. Мне тепло, мне хорошо. Я отдыхаю, я отдыхаю.

Моя правая нога становится теплой. Я чувствую пульсацию в кончиках пальцев. Тепло распространяется на стопу, голень, бедро. Моя правая нога теплая, теплая, теплая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Моя левая нога становится теплой. Я чувствую пульсацию в кончиках пальцев. Тепло распространяется на стопу, голень, бедро. Моя левая нога теплая, теплая, теплая. Я спокоен, спокоен, я абсолютно спокоен.

Тепло распространяется на левую подвздошную область. Она становится теплой. Теплеют мочевой пузырь, прямая кишка (и матка – у женщин). Работают четко, эффективно. Я спокоен, я абсолютно спокоен.

Тепло распространяется на кишечник. Кишечник становится теплым, работает ритмично. Тепло распространяется на солнечное сплетение (находится за желудком слева). Оно становится теплым. Теплеют поджелудочная железа, желудок, печень и желчный пузырь. Работают четко, эффективно. Мне тепло, мне хорошо. Я отдыхаю, я отдыхаю.

А теперь вспомним приятное.

Я вижу березовую рощу. Белоснежные березы стоят, облитые солнцем. Светло, красиво! Я вхожу в березовую рощу, ложусь на теплую землю. Мне тепло, мне хорошо. Я отдыхаю, я отдыхаю. Сквозь трепещущие листочки я смотрю на голубое небо. По нему изредка плывут белые облака. Светло, тепло, красиво! Я спокоен, я абсолютно спокоен.

Теперь высказываем свои пожелания, которые необходимо внушить себе.

Я всегда и везде абсолютно спокоен. Я совершенно спокоен, умиротворен и свободен. Я добр к людям, и люди добры ко мне. Мои добрые мысли помогают мне создавать взаимоотношения, полные любви и поддержки. Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужный день и час. Жизнь – это радость, и она полна любви. Все, что я делаю, приносит мне успех. Я хочу измениться, духовно вырасти.

Я – очень сильная женщина (сильный мужчина), заслуживающая (заслуживающий) любви и уважения. Я постоянно учусь и совершенствуюсь. Я всегда нахожу время для творче-

ства. Мой мир по строен на радости и счастье. Мои духовные убеждения поддерживают меня и помогают полностью реализоваться в жизни. Я люблю себя именно такой (таким), какая (какой) я есть. Я здорова (здоров), счастлива (счастлив) и благополучна (благополучен).

Я избавляюсь от болезней. Глаза видят яснее. Мое дыхание становится спокойным. Сердце работает ритмично. Перелом руки срастается нормально. Я здорова и полна (здоров и полон) жизненных сил. Я сильная и здоровая (сильный и здоровый)! Я полна (полон) сил для работы. Работа доставляет мне радость. Я внимательна (внимателен). Все получается хорошо.

При наличии болезней можно подключать следующие формулы.

Я думаю не о болезнях, а о том совершенном образе, в котором сознаю себя. Мое тело во всех его клетках и органах – орудие моего духа. Своим внутренним взором я вижу себя здоровым, жизнерадостным и активным. С каждым днем я чувствую себя лучше. Сегодня я чувствую себя лучше, чем вчера.

Для преодоления вредных привычек применяем следующие формулы. Еда (сигареты, алкоголь) мне безразличны. Я спокоен, сдержан и совершенно сыт. Воздержание приятно. Воздержание доставляет мне радость. Курение для меня – яд. Свобода от сигарет приносит радость и удовлетворение. Курение для меня вредно. Свобода от сигарет делает меня довольным и гордым. Я спокоен и уверен в своих силах. Сигареты мне безразличны. Я спокоен, совершенно спокоен. Сигарета мне противна.

Когда не удается уснуть.

Голова свободна от мыслей. Я равнодушен к заботам и впечатлениям дня. Чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Я заслужил отдых. Глаза слипаются, веки тяжелые. Нижняя челюсть тяжелая. Основание языка тяжелое, глаза закрываются, веки тяжелые. Хочется покоя, сна.

Чтобы сон был крепким.

Я сплю глубоко и крепко. Сон глубокий и крепкий. Мне хорошо спится. Я лежу и сплю в покое. Я сплю глубоко и крепко, без забот. Проснусь свежим, полным сил. После крепкого спокойного сна я проснусь в 6 ч (повторить дважды).

Упражнение для выхода из сеанса АТ.

Глубокий вдох и резкий выдох. Пошевелите пальцами рук и ног. Сожмите пальцы рук и ног. Руки в кулаки. Потянитесь всем телом. Громко и весело произнесите: «Я радуюсь тому, что живу».

Для полного освоения АТ на первых порах следует тренироваться 4–6 раз в день (по 10 мин). Затем можно реже, по занятости, но обязательно хотя бы один раз в день. Лучше всего перед отходом ко сну. И если вы уснете во время сеанса – не беда! Ваш сон будет более полноценным. Успехов Вам в освоении АТ!

Глава 3

Зачем нужен сон?

Сон должен быть глубоким и достаточным. Кто спит при температуре 17–18 °С, дольше остается молодым. Наш обмен веществ зависит также от температуры окружающей среды. Хороший сон проясняет мысли: всем известна пословица «Утро вечера мудренее». Он дает отдых мышцам, снижает артериальное давление, восстанавливает гормональную систему. Даже раны быстрее заживают во сне. Во многом наше здоровье и настроение зависят от качества сна и его длительности. Самой изощренной пыткой во все века было лишение сна. Человек не может найти нужное слово при разговоре, затрудняется в ответах на простые вопросы, может себя оговорить.

Во время бодрствования в клетки мозга поступает множество информации – извне (от органов зрения, слуха, обоняния) и изнутри (от мышц, суставов, сосудов). Для переработки всей информации мозгу нужен в большом количестве приток кислорода и питательных веществ. Так как клетки мозга чрезвычайно активны, им нужен через определенные промежутки времени отдых, который и является сном. С помощью сна мозг защищает себя от дальнейшего притока информации и стремится восстановить запасы питательных веществ. В период сна одновременно обновляют свои жизненные силы и остальные клетки организма.

Таким образом, основное физиологическое значение сна заключено в охране клеток коры головного мозга от перенапряжения. Во время сна восстанавливается физиологическое равновесие во всех органах. И такое восстановление не может быть компенсировано никакими другими способами.

Без здорового сна нет нормальной работы мозга. Недостаток сна нарушает обмен веществ, вызывая гормональные и эндокринные нарушения. При неполноценном сне обостряются дремлющие до поры хронические заболевания. Хроническое недосыпание увеличивает вероятность заболевания диабетом, гипертонией, провоцирует ожирение и проблемы с памятью. Большинству людей необходим сон не менее 7,5 ч/сут, хотя могут быть отклонения в ту или иную сторону. Если у нас нет возможности выспаться в течение рабочей недели, необходимо заставить себя дольше спать в выходные дни! Всего лишь за неделю недосыпания у всех участников эксперимента по ограничению длительности сна появились угрожающие симптомы заболевания. И все «аномалии» исчезли во время «восстановительного периода», когда этим людям позволили спать по 12 ч/сут.

Вы спросите, а как же Наполеон? Ведь он спал по 4 ч/сут. Но временами на него нападала такая сонливость, что он спал несколько суток (и даже вследствие этого проиграл одну из битв). Его нервная система была не в порядке.

Период сна включает несколько циклов, каждый из которых делится на фазу медленного и быстрого сна. В медленную фазу идет восстановление всех полученных изменений организма, энергии. Ей принадлежит первая часть каждого цикла (длительность фазы 80–90 мин). В фазу быстрого сна длительностью 10–15 мин организм «просматривает» всю информацию, полученную за день, и определяет ей место в отделах, отвечающих долгосрочной и кратковременной памяти. Именно долгосрочная память играет существенную роль в интуитивных процессах.

В фазу быстрого сна люди видят сновидения. В этот период удастся найти решение для трудно решаемых задач. Д. И. Менделеев увидел во сне «Периодическую систему элементов». Во время фазы быстрого сна в ответ на переживаемые эмоции сновидения учащаются пульс, дыхание, повышается артериальное давление. Следовательно, могут появиться признаки стенокардии, бронхиальной астмы. Кошмары, видимые часто во сне, раньше четкой клинической

картины свидетельствуют о расстройстве психической деятельности или заболеваниях внутренних органов. Организму обязательно нужна достаточная длительность обеих фаз сна в течение ночи. Но это не равноценно необходимой потребности в сне. Она индивидуальна. Колебания бывают разными.

Недостаточный и беспокойный сон чаще всего вызван стрессом, подготовкой к экзаменам, ночной работой, иными жизненными событиями. Люди, которые вынуждены трудиться по ночам, попадают в группу риска. Если человек регулярно раз в неделю трудится по ночам, у него в дальнейшем в 5 раз повышается риск заболеть артериальной гипертензией, сахарным диабетом, язвой желудка. Произвольное сокращение длительности сна разрушает привычку спать, и в результате сон становится неглубоким, неэффективным, сопровождается тревожными сновидениями. Поэтому люди, испытывающие трудности при засыпании, могут обратить внимание на следующие рекомендации.

При расстройстве сна в течение дня не следует пить крепкий чай, кофе, тонизирующие препараты типа женьшеня, элеутерококка, китайского лимонника.

За 2 ч до сна необходимо максимально разгрузить мозг, создать ему комфортные условия для «наведения порядка в собственном хозяйстве». Для этого вечером необходимо избегать всего, что может расстроить и взволновать, и, главное, прекратить за 2 ч до сна смотреть телевизор.

По возможности непосредственно перед сном выйти на прогулку: не разговаривая, ходить, не торопясь, в течение получаса расслабленной походкой, думая о чем-то приятном или размышляя на отвлеченные темы.

Не забывать проветривать на ночь спальню. Постепенно привыкать спать, оставляя форточку открытой.

Провести специальные расслабляющие упражнения.

Потянуться, сделать вдох (на счет «раз – два»), слегка напрячь мышцы, задержать дыхание (на счет «раз – два – три – четыре»), расслабиться, наклонить корпус вперед, сделать глубокий продолжительный выдох (на счет «раз – два – три – четыре – пять – шесть»).

По возможности принять теплый душ или хвойную ванну, которые усиливают эффект расслабления. После ванны следует завернуться в простыню, а не растирать кожу полотенцем.

Лечь в постель, устроиться поудобнее, расслабить мышцы рук, ног, спины, шеи, лица и сконцентрировать внимание на руках, проговаривая (реально, но беззвучно артикулируя слова): «Руки начинают расслабляться, расслабление все больше и больше, появляется чувство тяжести, тяжесть в руках нарастает, усиливается».

Эту формулу самовнушения повторить несколько раз и, когда появится ощущение, что «мысль уходит», переключиться на мышцы живота.

«Мышцы брюшного пресса отдыхают, приятно расслаблены, теплые».

Затем переключить внимание на голову.

«Мышцы лица расслаблены, лоб приятно прохладный, никаких мыслей, только отдых, покой и расслабление».

Вслед за этим вновь повторять формулы самовнушения для рук, затем для мышц живота. Затем для лица и так далее по кругу.

Итак, работоспособность и настроение находятся в прямой зависимости от сна. У плохо спавшего человека снижается творческая активность, ухудшается память, рассеивается внимание, нарушается координация движений.

Как наладить здоровый сон? Необходимо четкое построение режима дня. Желательно ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Ни в коем случае при расстройствах сна нельзя смотреть или слушать вечером передачи, вызывающие резкие отрицательные или положительные эмоции. Прогулки в медленном темпе в течение 25–30 мин, тренировки допустимы не менее чем за 1 ч до сна. Хорошо помогают для засыпания ножные или общие хвойные, соля-

ные ванны. Послушайте легкую спокойную музыку. В помещении для сна оптимальна температура в 16–19 °С.

Целесообразно использовать при засыпании в течение 2 мин аппликаторы Кузнецова. Располагать одну пластину аппликатора (10 × 7 см) необходимо вдоль позвоночника книзу от VII (наиболее выдающегося) шейного позвонка. За это время можно провести сеанс короткого внушения:

Ночью крепок будет сон,
До семи (восьми, шести) продлится он.
Сон, пищеварение достойны восхищения.
Все невзгоды позади.
Рад, доволен жизнью ты!

Среди «достойных восхищения» могут быть перечислены зубы, горло, сердце или другие органы, которые беспокоят в данное время. И действительно, их состояние утром улучшается. Вот что значит настройка на выздоровление!

Способствуют засыпанию положенная рядом с подушкой маленькая марлевая, льняная или хлопчатобумажная подушечка, наполненная шишками хмеля, корнем валерианы, мятой, лавандой или смесью этих трав.

Среди продуктов и трав, улучшающих сон, рекомендуют молоко, мед, валериану (корни и корневища), душицу (трава), липу (цветки), пион (трава, корни), хмель (шишки), солодку (корни), мелиссу (трава), мяту, ромашку.

Отвар из равных частей шишек хмеля, травы зверобоя и корня валерианы хорошо снимает нервное возбуждение и оказывает легкое снотворное действие, если выпить его на ночь. Одну столовую ложку смеси нужно заварить в стакане кипятка, настоять 20 мин и выпить на ночь в теплом виде. При этом людям с пониженным давлением нужно быть осторожными: хмель обладает понижающим давление действием.

Глава 4

Живительная сила смеха

Смех – это победа духа над плотью. Вероятно, это самая важная жизненная сила. Возможно, это и наименее понятная сила на Земле.

Если отрицательные эмоции вызывают биохимические изменения в организме, то и 10 мин безудержного смеха до колик дают анестезирующий эффект, положительно влияют на биохимические процессы в организме. И это можно объяснить. Отрицательные эмоции вызывают спазмы сосудов, вследствие чего ухудшается кровоснабжение, деятельность всех органов. При смехе, улыбке в головном мозге усиленно вырабатываются бетаэндорфины. Они не только снимают боль, но и нормализуют сосудистый тонус, ток крови, а следовательно, улучшают кровоснабжение всех органов, в том числе и больных, повышают иммунитет, восстанавливают нарушенные процессы.

Библия утверждает: «Веселое сердце благотворно, как врач, а унылый дух сушит кости». Р. Ф. Бёртон (2005) писал: «Юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе». З. Фрейд верил, что радость и веселье – лучший путь противодействия нервному напряжению и что юмор можно использовать в качестве эффективно действующей терапии.

Гелотология – это наука о смехе. Смех нужно использовать для лечения заболеваний и продления жизни. В США трудятся уже более 600 смехотерапевтов. Они призывают: «Улыбайтесь, даже когда трудно. Смотрите как можно больше комедий и мультфильмов. Рассказывайте друг другу анекдоты и поверьте в силу смеха». Врачи в Турции считают, что начинать свой день надо с улыбки – она заменяет баранью отбивную. Турецкие ученые выявили, что смех преодолевает боль, лечит аллергию кожи, стабилизирует работу мозга и сердца.

Ученые из Швейцарии на основе многочисленных исследований доказали, что безудержный хохот в течение 5 мин не только снимает состояние депрессии, но и оказывает благотворное воздействие на деятельность сердца и легких. Они высчитали, что одна минута смеха равноценна полуторачасовому отдыху.

Японские исследователи сравнили аллергическую реакцию на пыль и кошачью шерсть у аллергиков дважды: во время просмотра фильма Чарли Чаплина и просмотра прогноза погоды. Оказалось, что смех способен на 75 % снизить реакцию аллергиков на раздражители.

Способность смеха снижать воспалительный процесс в суставах позвоночника доказал американский писатель Н. Казинс. Будучи прикованным к постели тяжелым заболеванием позвоночника, анкилозирующим спондилоартритом, он мобилизовал силы своего духа смехотерапией. Смотрел лучшие кинокомедии, читал сокровища юмора. И болезнь отступила. При этом заболевании выявляется очень высокая скорость оседания эритроцитов (СОЭ). У него проверяли СОЭ до сеанса смеха и через несколько часов после него. Каждый раз цифра СОЭ снижалась минимум на 5 единиц. Постепенно к писателю возвратилась подвижность, показатели СОЭ стойко продолжали снижаться. Через несколько лет он смог возобновить занятия верховой ездой, играть в теннис, гольф. Как прав был Гиппократ, считая, что природа лечит, а врач только ей помогает!

Глава 5

Музыкотерапия (меланотерапия)

В Древнем Египте, Китае, Индии и Древней Греции врачи и жрецы, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Еще до новой эры в Парфянском царстве существовал музыкально-медицинский театр, где успешно лечили от различных телесных и душевных недугов.

Болящий дух врачует песнопенье.
Гармонии таинственная власть
Тяжелые искупит заблужденья
И укротит бушующую страсть.

(Е. Баратынский, 1834)

Музыка воздействует на человека не только психоэмоционально через орган слуха, она проникает в организм и через кожу. Виброрецепторы в коже активизируют противоболевую систему, и у человека исчезают или ослабевают болевые ощущения.

Язык танца, музыки, изобразительного искусства может проникать в глубокие сферы бессознательного, способствовать выделению бетаэндорфинов.

Спокойная музыка помогает полноценному сну. Она настраивает организм на положительные эмоции, способствует выделению эндорфинов, а они улучшают сон. Очень полезно для полноценного сна проведение сеанса аутотренинга под музыкальное сопровождение.

Музыкотерапии поддаются заболевания нервной системы – неврозы, неврастения, депрессии, бессонница. Также удастся лечить гастриты, колиты, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эффект музыкотерапии зависит от характера мелодии и от того, на каком инструменте ее исполняют. Замечено, что кларнет хорошо влияет на систему кровообращения, скрипка и фортепиано успокаивают, звучание флейты улучшает работу легких и бронхов.

Какая же музыка нужна человеку? Оказалось, что каждому – разная. При опросе школьников определили, что в большинстве случаев им нравятся произведения, соответствующие характеру их темперамента.

Немецкий ученый-музыкант А. Кирхер обнаружил, что меланхолики любят грустную, непрерывающуюся мелодию. Сангвиников, как и холериков, привлекает танцевальный стиль. Флегматиков трогают женские голоса.

Веселые динамичные мелодии способствуют повышению артериального давления и учащению пульса. Спокойная музыка уменьшает частоту сердечных сокращений и способствует понижению давления. Китайская народная медицина утверждает, что при сердечных недомоганиях лучше слушать радостную музыку. Однако слишком бравурные мелодии могут существенно повысить артериальное давление у гипертоников.

Мажор активизирует мышечный тонус и поднимает настроение, а минор уместен тогда, когда надо снять перевозбуждение, пригасить кипящие внутри страсти. Слишком быстрые или слишком протяжные мелодии для оздоровления слушать не рекомендуется. Больше пользы будет от произведений, написанных в умеренном темпе.

Российский музыкант В. И. Петрушин подчеркивает возможности использования музыки в больницах для психотерапевтических целей. Музыка будет способствовать:

- повышению эстетики и гармонизации среди пациентов;
- развитию коммуникабельных актов;

- развитию творческого воображения и фантазии;
- релаксации психологического тонуса;
- расширению и развитию эмоциональной сферы;
- развитию чувства коллективизма;
- развитию эстетических потребностей.

Главное – научить пациента поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира.

В Европе еще в XVIII веке, а на Востоке с незапамятных времен использовали два вида меланотерапии. Активный – когда пациент или группа пациентов музицируют сами, и рецептивный – когда больные просто слушают музыку. Особенно эффективна активная меланотерапия при нервно-психических болезнях, а прослушивание музыки – при выведении из комы, лечении после инсультов или инфарктов. У 23 из 26 пациентов-эпилептиков Д. Дженкинс добился успехов при прослушивании сонаты № 448 В. А. Моцарта. Припадки стали повторяться реже и проходить в более легкой форме.

Австралийские медики лечили больных сеансами пения – по три получасовых занятия громкого пения в неделю (лучше хорового пения). Уже после первого сеанса многие пациенты отмечали прилив сил, уменьшение усталости, эмоционального напряжения. Пение вызвало значительное улучшение состояния, помогло избавиться от хронических болей и депрессии у больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

Глава 6

Цветотерапия

Вероятно, близко к эффекту плацебо можно отнести лечение волшебными цветами радуги. Вас беспокоит спина? Наденьте красный шарф. Болит голова? Оберните ее фиолетовым платком. Итак!

Красный цвет – смягчает боль в спине, лечит простуду, сильные ожоги и растяжение мышц ног.

Желтый – помогает при слабых почках, надпочечниках, выводит из меланхолии и борется с аллергией.

Фиолетовый – лечит головные боли, помогает избавиться от вредных привычек и решить проблему сна.

Зеленый – снижает артериальное давление, улучшает зрение и помогает сбросить вес.

Мятно-зеленый – снимает жар, помогает избавиться от проблем с пазухами.

Темно-синий – улучшает координацию и уменьшает спазмы в ногах.

Голубой – снижает чрезмерную возбудимость, лечит солнечные ожоги.

Розовый – помогает при сердечных спазмах, проблемах с кровью и астмой.

Коричневый – великий цвет для диабетиков! Укрепляет костную систему.

Черный – укрепляет мускулатуру и успокаивает нервы.

Белый – облегчает мышечные спазмы. Очищает организм.

Серый – полезен для пищеварения, уменьшает опухоли.

Персиковый – лечит запоры и помогает сбросить лишний вес.

Есть только одно предостережение для цветотерапии: не прекращайте принимать лекарства, прописанные вам врачом.

И все же, по мнению сотрудников Российского института цвета, некоторые оттенки влияют на сознание человека.

Розовый – нежный, внушающий таинственность.

Красный – волевой, жизнеутверждающий.

Кармин – повелевающий, требующий.

Киноварь – подавляющий.

Охра – смягчает раздражение.

Коричневые тона – инертные, «вязкие».

Коричнево-землистый – стабилизирующий раздражение.

Темно-коричневый – смягчающий возбудимость.

Оранжевый – теплый, уютный, поднимает настроение.

Желтый – располагающий к установлению контакта.

Желто-зеленый – обновляющий, раскрепощающий.

Пастельно-зеленый – ласковый, мягкий, успокаивающий.

Оливковый – успокаивающий, смягчающий.

Зеленый – требовательный, освежающий.

Сине-зеленый – создает ощущение движения, изменчивости.

Серо-голубой – сдержанный.

Светло-синий – уводит в пространство, направляющий.

Синий – подчеркивает дистанцию.

Фиолетовый – тяжелый, создает иллюзию глубины.

Пурпурный – изысканный, претенциозный.

Белый – гасит раздражение.

Серый – равнодушный, притупляет эмоции.

Черный – создает напряжение.

Эти данные можно использовать при оформлении помещений в офисах, больницах, спортзалах.

Психологи выявили, что цвет одежды влияет на наши поступки. Если вам предстоит сделать ответственный шаг – целесообразно выбрать красный или оранжевый цвет платья. Он стимулирует энергию, волю. Зеленый или синий дадут вам чувство независимости, смягчат стресс. Белый цвет снимает напряжение и помогает сконцентрироваться на наиболее важных проблемах. Одежда желтого цвета поможет окружающим понять вас. Блузка бирюзового цвета позволит снять стресс, хорошо разобраться в трудной ситуации. Коричневый цвет поможет сосредоточиться и собраться с мыслями. В одежде фиолетового цвета вас будут воспринимать как спокойного, уверенного в себе человека. Черный – цвет нападения и сильной защиты. В одежде черного цвета вы непроницаемы и неуязвимы.

Глава 7

Ароматерапия

История ароматерапии насчитывает уже более 5000 лет. В Египте древние использовали эфирные масла для бальзамирования и врачевания.

Благодаря своей химической структуре эфирные масла имеют уникальную способность проникать через оболочку клеток, доставлять в клетки питательные вещества и кислород, увеличивая циркуляцию кислорода внутри клетки. Они способствуют нормализации иммунной системы.

Эфирные масла – это душистые летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом в цветах, листьях, плодах, корнях, которые легко перегоняются из растительного вещества паром. В настоящее время известно более 3000 эфирномасличных растений.

Эскулапы Древнего мира широко применяли ароматные масла для лечения недугов. Недавно исследователи обратили внимание на влияние ароматов на человека.

Эфирные масла – анисовое, эвкалиптовое, сосновое, пихтовое, масло ромашки, лаванды, лимонника, пачули, розмарина, чайного дерева, тимьяна, лимона – используют как отхаркивающие средства. Смеси масел мяты, полыни лимонной, шалфея, лаванды, монарды способствуют повышению функциональной активности респираторной системы при хроническом бронхите. Улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы масла аниса, Melissa, розмарина. Эфирные масла гвоздики, лаванды, пихты, эвкалипта, апельсина, мускатного шалфея и мяты обладают успокаивающим эффектом, а также улучшают память, внимание и реакции, задерживают наступление старости.

Эффективно использование эфирных масел в ароматизационной лампе. В небольшую емкость наливают теплую воду, добавляют эфирные масла, под лампой размещают небольшую свечку. Можно использовать нюхательный флакон. В темный флакон наливают растительное масло (4 мл) и добавляют эфирные масла по 1–5 кап., встряхивают. При употреблении нанести несколько капель на носовой платок и протереть виски, лоб, затылок. Нюхательный флакон с маслом лаванды избавляет от головных болей.

Ароматы жасмина, лаванды, мяты, аниса, гвоздики, а также лаврового листа, черной смородины, рябины усиливают умственную деятельность, активность организма. Для этого развешивают свежие или высушенные пучки трав или подушечки, наполненные ими, а также закапывают в нос эфирные масла этих растений.

При повышенной возбудимости нервной системы полезно вдыхать ароматы тмина, хмеля, валерианы, ромашки аптечной, апельсина, мандарина, лимона, душистой герани. Лучше всякой валерианы успокаивают нервную систему флоксы, розы.

Лавандовое масло снимает воспаление от укусов, лечит ушибы, улучшает сон. Укрепляют сердечно-сосудистую систему запахи боярышника, тополя, ели, сосны. При гриппе, ОРЗ помогают запахи листьев березы, нераспустившихся листьев тополя, пижмы.

В американской армии мятная жвачка включена в рацион солдат, так как запахи мяты и ландыша повышают бдительность. В Японии в учреждениях действуют управляемые компьютером вентиляционные системы, распространяющие запрограммированные ароматы. Утром, чтобы снять транспортный стресс и сократить период раскочки, в вентиляционную систему поступает запах лимона, а во время обеденного перерыва – успокаивающий запах розы. После обеда, когда клонит ко сну, посылают бодрящие запахи эфирных масел и смол различных деревьев.

Глава 8

Точечный массаж – способ успокоения, обезболивания и повышения жизненного тонуса

Очень полезен для здоровья ежедневный массаж кожных покровов и особенно пальцев рук, ушных раковин и ступней. На этих участках расположено множество биологически активных точек, связанных с важнейшими внутренними органами.

Целесообразно применение точечного массажа. Акупрессура (А), точечный массаж, так же как и иглотерапия, раздражая биологически активные точки организма, снимает боли, утомление, повышает жизненную активность.

При акупрессуре используем для массажа большой и указательный пальцы рук. Эта процедура безболезненна, исключает возможное кровотечение и инфицирование.

Раздражение биологически активных точек вызывает выделение бетаэндорфинов – собственных обезболивающих веществ. Эти вещества блокируют передачу болевых импульсов от источников боли. Истощенные постоянными сигналами боли, клетки головного мозга при этой блокаде отдыхают. Постепенно, после курса лечения, восстанавливается самостоятельная, уже без стимуляции биологически активных точек выработка бетаэндорфинов. Так как бетаэндорфины не только снимают боль, но и нормализуют деятельность сосудистого центра, снимают спазмы сосудов, то они улучшают кровоснабжение всех органов. Вследствие одновременной активации бетаэндорфинами деятельности иммунной системы восстанавливаются трофические процессы в тканях.

Усиливают эффект А камфорный спирт, меновазин, мятная настойка и мази.

Противопоказаниями для А являются:

- наличие тяжелых органических заболеваний сердца, почек, легких и печени в стадии декомпенсации;
- кожные (локальные) изменения покровов в точках проведения А. Необходимо подождать до полного излечения.

Известно уже 1030 биологически активных точек. Открывают новые «специальные» точки. Точки акупунктуры (акупрессуры) расположены на 14 линиях (меридианах).

Выделяют три вида точек:

- «гармонизирующие точки» – расположены в начале и конце меридиана, оказывают гармонизирующее влияние на все органы, относящиеся к данному меридиану;
- «возбуждающая точка» – одна на каждом меридиане. Активирует реакцию и работоспособность органа;
- «успокаивающая точка» – одна на каждой линии. Успокаивает, подавляет, снимает перенапряжение.

Каждый орган имеет свою «сигнальную (тревожную) точку». Искомая точка А реагирует на сильное нажатие болевым сигналом, что выделяет ее при поиске. Подушечки большого или указательного пальцев накладывают на биологически активную точку. Площадь биологически активной точки составляет 1 см. Поэтому массаж проводят именно на этой площади.

Производят горизонтально-вращательные движения: три поворота по часовой стрелке и три поворота против часовой стрелки. Палец не должен смещаться с массируемой точки. Массаж не должен быть грубым и резким, вызывать значительную болезненность, оставлять синяки. Проводить массаж необходимо в удобном положении, способствующем расслаблению мышц, в положении сидя или лежа. Целесообразно повторять А многократно в течение дня.

Схема расположения биологически активных точек на передней и задней поверхности тела представлена на рис. 1 и рис. 2 соответственно.

Универсальный стимулирующий точечный массаж

Рефлекторно вызывает выработку бетаэндорфинов, снимая боль, нормализует тонус сосудов, тем самым улучшает кровоснабжение тканей, мобилизует иммунную систему.

Акупрессуру проводят в следующем порядке.

Точка 1 – несимметричная. Находят по средней линии у мечевидного отростка грудины, несколько выше.

Точка 2 – несимметричная. Находят по средней линии тела, ниже вырезки грудины.

Точка 3 – симметричная. Находят позади ушной раковины, у основания сосцевидного отростка.

Точка 4 – симметричная. Находят на козелке – выступе впереди от полости ушной раковины.

Точка 5 – симметричная. Находят над внутренним краем надбровной дуги.

Точка 6 – симметричная. Находят сбоку, у основания крыльев носа.

Точка 7 – несимметричная. Находят в верхней трети вертикальной борозды верхней губы.

Точка 8 – симметричная. Находят на тыле кисти в вершине треугольника, образованного пястными костями большого и указательного пальцев.

Успокаивающий массаж

Оказывает общее седативное, обезболивающее воздействие.

Точка 13 – симметричная. Находят на ладонной поверхности предплечья со стороны большого пальца, на три поперечных пальца выше складки лучезапястного сустава.

Точка 15 – симметричная. Находят на тыльной поверхности предплечья по средней линии на три поперечных пальца выше складки лучезапястного сустава.

Точка 18 – симметричная. Находят в центре ладони между пястными костями III и IV пальцев.

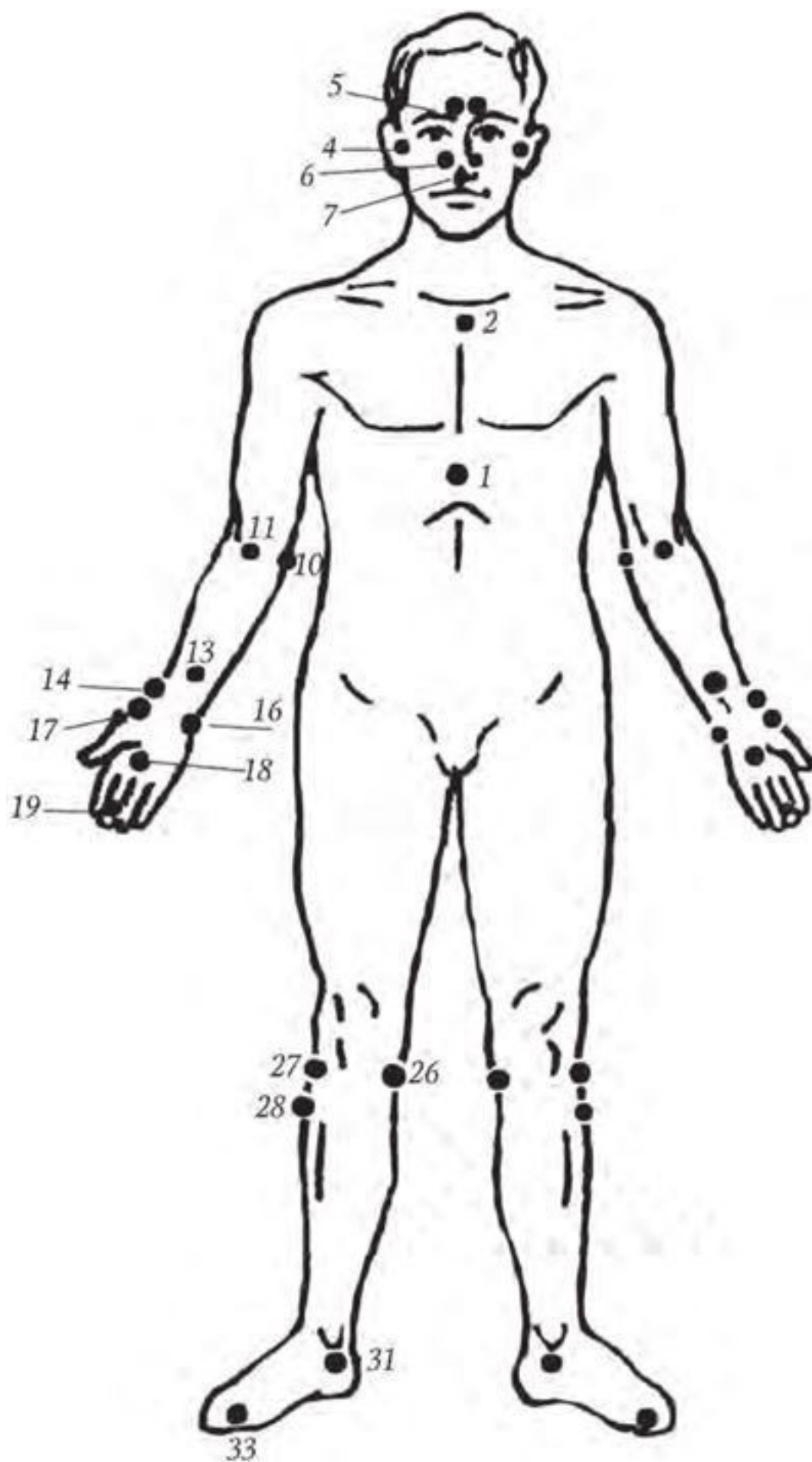


Рис. 1. Схема расположения биологически активных точек, используемых для проведения точечного массажа. Передняя поверхность тела (см. пояснения в тексте)

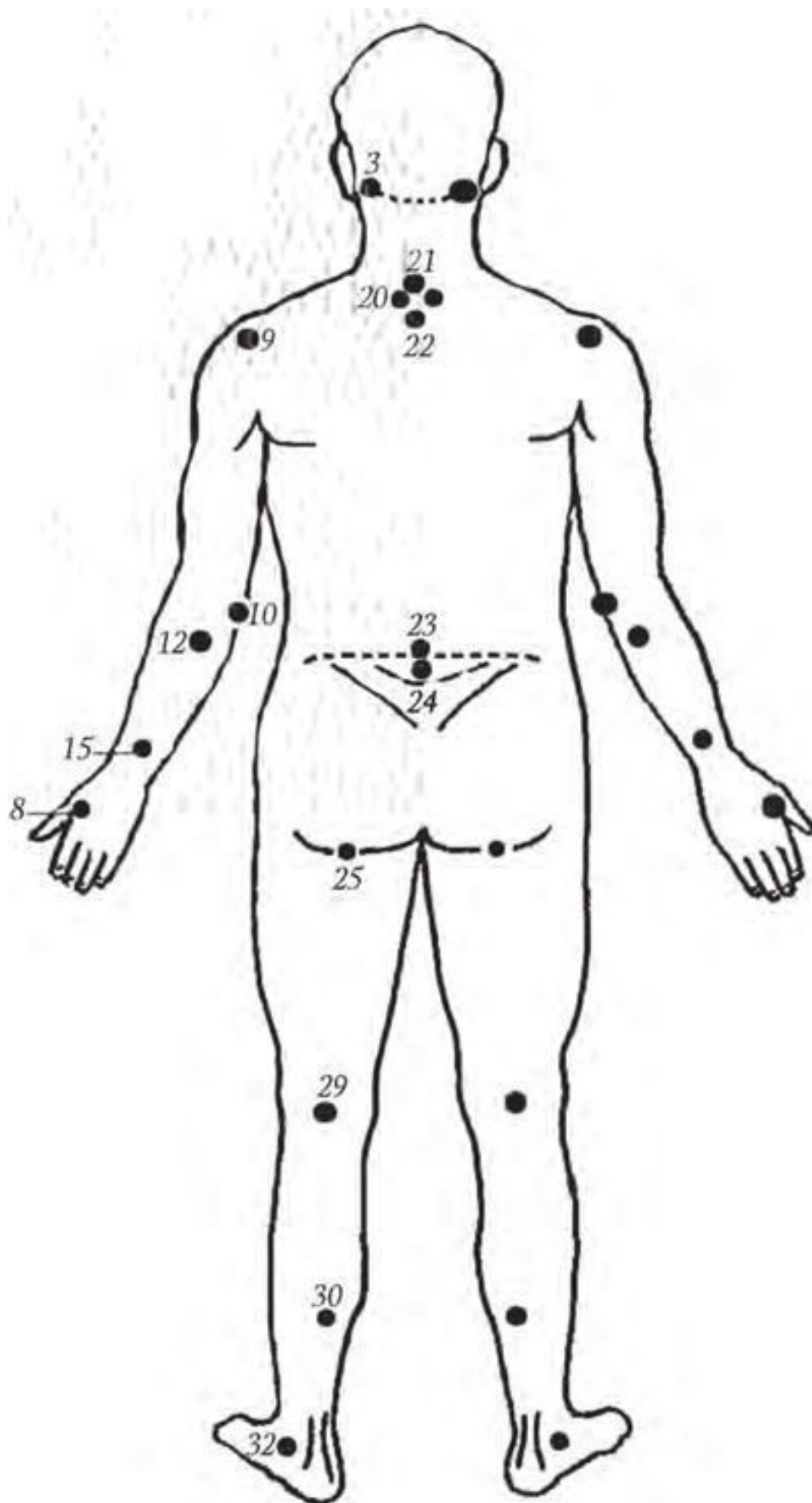


Рис. 2. Схема расположения биологически активных точек для проведения точечного массажа. Задняя поверхность тела (см. пояснения в тексте)

Точка 19 – симметричная. Находят на внутренней поверхности концевой фаланги III (среднего) пальца.

Использование этих точек помогает снять любую боль, остановить на определенный период времени кашель (бронхоспазм).

Если болят руки...

Точка 9 – симметричная. Обнаруживают в образовавшейся ямке плечевого сустава при подъеме руки вверх.

Точка 10 – симметричная. Находят в локтевом сгибе, на границе ладонной и тыльной поверхностей предплечья.

Точка 11 – симметричная. Находят в середине локтевой складки, на ладонной поверхности предплечья.

Точка 12 – симметричная. Находят на тыльной поверхности предплечья на три поперечных пальца ниже точки 10.

Точка 13 – симметричная. Находят на ладонной поверхности предплечья со стороны большого пальца на три поперечных пальца выше складки лучезапястного сустава.

Точка 14 – симметричная. Находят на ладонной поверхности предплечья со стороны большого пальца на один поперечный палец выше складки лучезапястного сустава.

Точка 15 – симметричная. Находят на тыльной поверхности предплечья по средней линии на три поперечных пальца выше складки лучезапястного сустава.

Точка 16 – симметричная. Находят на ладонной поверхности предплечья со стороны мизинца на уровне запястья.

Точка 17 – симметричная. Находят напротив точки 16 со стороны большого пальца.

Точка 18 – симметричная. Находят в центре ладони между пястными костями III и IV пальцев.

Если болят ноги...

Точка 25 – симметричная. Находят в центре ягодичной складки. Точка 26 – симметричная. Находят на внутренней поверхности коленного сустава на два поперечных пальца ниже коленной чашечки.

Точка 27 – симметричная. Находят напротив точки 26 на наружной поверхности коленного сустава.

Точка 28 – симметричная. Находят на три поперечных пальца ниже точки 27.

Точка 29 – симметричная. Находят в центре подколенной ямки.

Точка 30 – симметричная. Находят в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

Точка 31 – симметричная. Находят под внутренней лодыжкой на два поперечных пальца ниже нее.

Точка 32 – симметричная. Находят напротив точки 31 под наружной лодыжкой.

Точка 33 – симметричная. Находят на подошвенной поверхности у основания I пальца стопы.

Как снять обострение позвоночных болей

Точка 20 – симметричная. Находят паравертебрально, на 1 см вправо и влево от остистого отростка VII, наиболее выступающего на шее, шейного позвонка.

Точка 21 – несимметричная. Находят в углублении над выступом остистого отростка VII шейного позвонка.

Точка 22 – несимметричная. Находят в углублении над выступом следующего за VII шейным I-го грудного позвонка.

Точка 23 – несимметричная. Находят в углублении между II и III поясничными позвонками (на линии, соединяющей гребни подвздошных костей).

Точка 24 – несимметричная. Находят ниже, в углублении между III и IV поясничными позвонками.

Точка 25 – симметричная. Находят в центре ягодичной складки. Точка 26 – симметричная. Находят на внутренней поверхности коленного сустава на два поперечных пальца ниже коленной чашечки.

Точка 27 – симметричная. Находят напротив точки 26 по наружной поверхности коленного сустава.

Точка 28 – симметричная. Находят на три поперечных пальца ниже точки 27.

Точка 29 – симметричная. Находят в центре подколенной ямки.

Точка 30 – симметричная. Находят в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

Точка 31 – симметричная. Находят под внутренней лодыжкой на два поперечных пальца ниже нее.

Точка 32 – симметричная. Находят напротив точки 31 под наружной лодыжкой.

Точка 33 – симметричная. Находят на подошвенной поверхности у основания I пальца стопы.

Глава 9

Движение – это жизнь

Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека. «Не бегаешь, пока здоров, побегаешь, когда заболеешь». Лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка (физкультура, физический труд).

Если вернуться к нашим прародителям, то 100 лет назад мышечные усилия составляли 94 % энергетической деятельности человека, а сейчас – всего 1 %. Поэтому современному человеку необходимы движения. Постоянные упражнения удлиняют мышцы. Масса мускулатуры увеличивается, мышцы становятся более сильными.

Сила мышц и прочность костей взаимосвязаны. При движениях кости становятся толще, и, соответственно, развитые мышцы имеют достаточную опору. Более крепким и устойчивым к травмам становится весь скелет. Хорошая двигательная нагрузка – необходимое условие жизни организма.

Движения стимулируют обмен веществ, развивают мыслительные и творческие способности. Движения – естественный массаж всего организма, внутренних органов, сосудов. Выделяющаяся во время движения аденозинтрифосфорная кислота расширяет сосуды, что способствует увеличению притока крови к работающим мышцам. Именно за счет расширения мелких сосудов при движениях снижается артериальное давление. Значительно улучшается кровоток и в венах во время движения вследствие сокращения мышц, так как мышцы выполняют роль присасывающе-нагнетающих насосов. И даже кровь утомленного физической нагрузкой человека активирует обменные процессы. Как выяснили ученые, медленный бег, например, ускоряет рассасывание вялотекущих воспалительных процессов в легких.

О пользе гимнастики

Гимнастикой как средством физического воспитания занимались в Древнем Китае и Индии, но расцвет ее развития приходится на Древнюю Грецию. Греки занимались спортом обнаженными под лучами солнца. Слово «гимнастика» в переводе с греческого значит «обнаженный». Великие мыслители древности Платон, Аристотель, Сократ сами до глубокой старости занимались гимнастикой. А. С. Пушкин был самого крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, и этому способствовала гимнастика. Л. Н. Толстой увлекался ездой на велосипеде, на лошади, любил косить, копать. В 70 лет он побеждал в беге на коньках молодежь, гостившую в Ясной Поляне. В 82 года он за день совершал прогулки верхом по 20 верст. И. П. Павлов в 85 лет ездил на велосипеде, занимался садом. Он много лет руководил гимнастическим кружком врачей в Петербурге. И всегда был полон творческой энергией ученого. Девяностолетние Д. С. Лихачев и И. А. Моисеев работали больше иных молодых и излучали энергию, которой заражали других.

Активное долголетие с йогой

Активному долголетию способствует йога. Йога известна человечеству уже несколько тысячелетий. Классический трактат о йоге создал Патанджали. Йога – самая древняя система самосовершенствования человека, подразумевающая его физическое, ментальное и духовное развитие. По мнению Сузы Францины, «йога способна не только вернуть утраченное с

годами здоровье, но и реально продлить нашу творчески активную жизнь на несколько десятков лет».

Чем старше мы становимся, тем медленнее стареем. Биологический возраст становится менее важным, чем такие качества, как живость, энергичность, бодрость, уверенность в себе и чувство удовлетворенности. Этому помогает йога. «Нет людей слишком старых или слишком негибких для йоги» – писал Джойс Руддак. Сватмарама писал, что «успехов в йоге достигнет каждый, кто сумеет одолеть свою лень, и не важно, молод он или стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика йоги у него была настойчивой».

В последнее время большое внимание роли практики йоги начали уделять выдающиеся деятели делового мира. Основатель школы йоги Айенгара попал в автомобильную аварию в возрасте 70 лет, получил переломы костей конечностей и позвоночника. Продолжая заниматься практикой йоги, он сумел полностью к 90 годам восстановить подвижность суставов своего тела, выполнять сложные асаны (позы) йоги.

Йога – это не краткосрочная зарядка. Это кропотливый ежедневный труд: утренний комплекс асан в течение 20 мин и дополнительно регулярные, не менее двух раз в неделю занятия длительностью 1,5–2 ч. Это наш шанс долголетия, который нельзя упускать.

Ежедневная двигательная активность

Делайте любые движения, которые приносят вам удовольствие. Не важно, катаетесь ли вы на велосипеде, на лыжах, играете ли вы в теннис, волейбол, или занимаетесь плаванием, спортивной ходьбой, бегом трусцой, прыгаете через скакалку или просто играете с собакой. Подумайте, достаточно ли в вашем режиме дня двигательной активности. Попробуйте ее увеличить.

Начните утро с гимнастики. Гимнастика – это способ эмоциональной зарядки на весь день. Выполнять любые упражнения нужно осмысленно, с убеждением в их важности и целесообразности.

Утром, еще с закрытыми глазами, слегка потираем ладони, руки. Затем теплыми руками растираем лицо, шею, волосы. Растираем тело энергично, до красноты. Потянули слегка уши вниз, затем погладили их.

Необходимо практиковать попеременный и одновременный подъем рук вверх, а также потягивание, лежа на спине и животе.

Уже проснувшись, сидя, опускаем голову вперед медленно, с напряжением, на счет 10. Так же наклоняем голову на счет 10 к правому плечу, затем к левому. Эти движения делаем по пять раз в каждую сторону ежедневно. Однако начинать нужно с одного наклона в каждую сторону. Через каждые четыре дня прибавляем по одному движению. Этим мы укрепляем шейный мышечный корсет, улучшаем осанку, тренируем вестибулярный аппарат и избавляемся от головокружений, если они имеют место при быстрых поворотах, наклонах.

Исправить осанку можно, если ходить по комнате с палкой за спиной 10–12 мин ежедневно.

Обязательно с утра необходимо делать по пять однотипных движений в каждом суставе – рук, ног, позвоночника. Наклоняем туловище вправо, влево и вперед.

Дорогу на работу или часть ее стоит пройти пешком. По дороге на работу или с работы не стойте на остановке транспорта, а не спеша прогуливайтесь.

Старайтесь не пользоваться лифтом. Ежедневно поднимайтесь и спускайтесь по лестнице. Идти по лестнице лучше на носках. Это позволит укрепить мышцы. При возможности подъема на один пролет лестницы человек способен на умеренную физическую нагрузку. Подъем на 4 этаж без отдыха свидетельствует о достаточной физической активности.

Заведите собаку и хорошенько выгуливайте ее или погуляйте со знакомыми или в одиночестве. Не забывайте о воскресных выездах на природу – на садовые участки, в пригородные парки. Проходите хотя бы 1 км пешком в день.

При ходьбе чередуйте обычный шаг с ускоренным в течение минуты через каждые 3 мин. Постепенно перемежайте ходьбу медленным бегом по 10–15 м через каждые 3–4 мин. Прислушивайтесь к своему пульсу и дыханию. Ходить ежедневно хотя бы по 1 ч в день в хорошем темпе – обязательный шаг к здоровому образу жизни.

Можно заниматься бегом или спокойно ходить в быстром темпе в течение 1 ч. Бег активирует кровообращение и иммунитет, снимает стрессы и бессонницу, ликвидирует запоры. Не рекомендуют бегать на носках. Во время бега надо стараться расслабить шею, плечи, руки.

Во время быстрой ходьбы, бега, игр поговорите вслух. Если можете говорить нормальным голосом, без одышки – продолжайте. Если говорить трудно вследствие одышки – снижайте нагрузку, переходите на обычную ходьбу.

Играйте в футбол, волейбол, бадминтон со своими сверстниками. Во время работы, прямо за рабочим столом стоит сделать гимнастику:

1) слегка отодвинувшись от стола, поднимите вверх колени на 5 с. Сделайте так 20 раз;

2) обопритесь на край стола и отождмитесь, фиксируя положение сверху и внизу по 5 с. Повторите 20 раз;

3) сидя на стуле с прямой спиной и руками держась за края его сиденья, поверните слегка голову и корпус вправо на 5 с, а затем влево на 5 с. Сделайте это 15 раз;

4) стоя за стулом, обопритесь на его спинку, поднимитесь на цыпочки на 5 с и опустите ступни. Повторите 15 раз.

В течение дня для сохранения бодрости стоит растереть, разогреть ладони по 2 мин не менее 6 раз, и вы будете свежи и бодры без всякого чая или кофе.

Если вы работаете с напряжением зрения, сделайте гимнастику для глаз.

Одноминутное упражнение для тех, у кого нет времени: просто лягте на пол. Затем встаньте на ноги любым способом. Лягте опять на пол. Повторяйте упражнение в течение 1 мин. Этим вы тренируете мышцы, легкие и кровеносную систему.

Одноминутное упражнение, которое можно делать, когда спешить: подпрыгнуть на месте 100 раз подряд. Это быстро, легко и приятно.

Популярное упражнение – приседание. Оно одновременно тренирует мышцы ног и помогает избавиться от лишнего веса. Его рекомендуют выполнять ежедневно минимум 25 раз. Начинать нужно с небольшого количества приседаний.

Женщинам можно превратить в полезные упражнения самые обычные хлопоты по хозяйству. Во время уборки протирайте пол не шваброй, а тряпкой, нагнувшись. Желательно чаще разгибаться, споласкивать и отжимать тряпку. Такие движения пойдут вам на пользу.

Ожидая, пока закипит вода в кастрюле, встаньте в проеме двери. Держась рукой за косяк двери, сделайте несколько махов сначала одной, затем другой ногой. Корпус при этом старайтесь держать как можно прямее. Пока вы смотрите телевизор, встаньте прямо и несколько раз помассируйте внешнюю сторону бедра: сначала правое, затем левое, наклоняясь в сторону вслед за рукой, стараясь, чтобы ладонь спустилась по бедру до колена. Приступая к мытью посуды, сдвиньте пятки, поднимитесь на носки и стойте так у мойки до тех пор, пока не вымоете всю посуду.

Во время двигательной активности необходима ее корреляция с самочувствием. Равномерное постепенное ускорение сердцебиения, углубление и учащение дыхания, усиленное потоотделение свидетельствуют об адекватности нагрузки. А вот резкое возрастание частоты пульса, перебои в работе сердца, тяжесть за грудиной, сильная одышка, головокружение, а также тошнота, сильная усталость, испарина, судороги говорят о превышении возможностей организма. Нагрузку надо срочно уменьшить.

Глава 10

Фитотерапия – мощное влияние на психику

Использование неспецифической терапии предусматривает не отказ от медикаментозных средств, но максимальное уменьшение количества сильнодействующих лекарств с их вредными побочными влияниями – возможным нарушением обмена веществ, профузными кровотечениями из лекарственных язв желудка и др.

Лекарственные препараты необходимы в острый период заболевания в случаях, когда есть угроза для жизни. В этих ситуациях лекарства могут стабилизировать организм и не дать ему погибнуть. Хронические заболевания в ряде случаев не следует лечить лекарствами. Наиболее часто используют среди нетрадиционных методов лечения фитотерапию – лечение растениями.

Знаменитые врачи древности и средневековья (Гиппократ, Гален, Авиценна, Парацельс) считали, что нет такого растения, которое не было бы лекарством, как и нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растениями.

«На всякую болезнь зелье вырастает», – гласит старая народная мудрость.

Наши братья меньшие (собаки, кошки) и лесные звери (лоси, медведи) «лечатся» от гельминтов трилистником, хвоей сосен и елей, черемицей, ягодами крушины и можжевельника, мухоморами. Содержащиеся в них дубильные вещества, смолы, скипидар дезинфицируют кишечник. От аллергии они используют пырей, от кровотечений – крапиву, кровохлебку. Весной они повышают свои силы можжевельником, ветками сосен и елей, левзеей (маральим корнем). И лечатся эффективно!

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.