



ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ



Вячеслав Мельников

Путеводитель по здоровью

«Спорт»

2006

Мельников В. Н.

Путеводитель по здоровью / В. Н. Мельников — «Спорт»,
2006

ISBN 5-94299-094-8

«Путеводитель по здоровью» — интригующе-любопытное название. Оно сразу обращает на себя внимание и вызывает желание узнать: что такое здоровье в представлении авторов и как быть здоровым в их интерпретации, поскольку мнений по этой проблеме на свете несметное количество. Конечно, «счастье жить» — это жизнь в гармонии с природой, с окружающими людьми, наслаждаясь прекрасными картинами, стихами, музыкой, с удовольствием исполняя порученное дело — любимую работу. Но как же добиться этого счастья когда: то заболит голова, то стрельнет в ухо, то защемит сердце, то любимый мужчина почему-то любит не тобой, а вожделенно смотрит на другую... Сто тысяч «как» и «почему». И тут вдруг «Путеводитель», но не по городам и улицам, а по твоему здоровью. И придумал это ни медик, ни врач, а известный режиссер и сценарист Леонид Головня... Может показаться, что это какое-то недоразумение... Но, с интересом прочитав многолетний печатный труд, хочется сейчас же следовать многим советам, поскольку с теплотой и заботой к человеку подобран материал, помогающий найти способы для поддержания здоровья именно для тебя и выбрать варианты лечения именно для твоего организма.

ISBN 5-94299-094-8

© Мельников В. Н., 2006

© Спорт, 2006

Содержание

Предисловие	7
От составителей	8
Путеводитель по здоровью	9
1. Как поддержать организм в оптимальной форме	9
2. Ваше психическое состояние	39
3. Важные вещи: внешность и кожа	49
4. Вы хотите похудеть?	65
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Леонид Головня Вячеслав Мельников Путеводитель по здоровью

На обложке представлена работа российского живописца *Мельникова Николая Максимовича (1916–1996)* натюрморт «С подсолнухами», холст, масло. Мельников Н.М. входит в аукционный справочник – каталог В.Д. Соловьева «Русские художники XVIII–XX века», его натюрморты и пейзажи находятся в музеях и частных коллекциях – США, Англии, Франции, Германии и др. стран.

Авторы выражают искреннюю благодарность *Толмачеву Валерию Анатольевичу, Алтобаеву Сергею Николаевичу, Руденко Николаю Николаевичу, Кухарук Людмиле Михайловне*

© Головня Л.Е., Мельников В.Н., текст, 2006

© «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2006

Предисловие

«Путеводитель по здоровью» – интригующе-любопытное название. Оно сразу обращает на себя внимание и вызывает желание узнать: что такое здоровье в представлении авторов и как быть здоровым в их интерпретации, поскольку мнений по этой проблеме на свете несметное количество.

Конечно, «счастье жить» – это жизнь в гармонии с природой, с окружающими людьми, наслаждаясь прекрасными картинами, стихами, музыкой, с удовольствием исполняя порученное дело – любимую работу. Но как же добиться этого счастья когда: то заболит голова, то стрельнет в ухо, то защежит сердце, то любимый мужчина почему-то любит не тобой, а вожделенно смотрит на другую... Сто тысяч «как» и «почему». И тут вдруг «Путеводитель», но не по городам и улицам, а по твоему здоровью. И придумал это ни медик, ни врач, а известный режиссер и сценарист Леонид Головня... Может показаться, что это какое-то недоразумение... Но, с интересом прочитав многолетний печатный труд, хочется сейчас же следовать многим советам, поскольку с теплотой и заботой к человеку подобран материал, помогающий найти способы для поддержания здоровья именно для тебя и выбрать варианты лечения именно для твоего организма.

Леонид сначала в России, а потом и в Америке, ставил фильмы, писал сценарии, публиковал статьи, рассказы, эссе, вел общественную работу. Чтобы выдержать этот сумасшедший жизненный темп, он должен был серьезно относиться к своему здоровью. Но времени на посещение поликлиник, массажных кабинетов, фитоцентров и фитнесцентров и прочих модных ныне клубов, у него не было и он нашел очень хороший выход: поддерживать свое здоровье и пополнять творческую энергетику, читая врачебные рекомендации в американской и российской прессе, применяя их на себе и распространяя советы среди родных, друзей и знакомых.

Одним из таких «испытателей на себе» стал закадычный друг – Вячеслав Мельников, окончивший в Москве Бауманское высшее техническое училище и потому относившийся ко всему новому с научной требовательностью, вдаваясь во все тонкости и анализируя досконально все нюансы предложений. В создании этой общей книги, естественно, лежит и его личный опыт.

Этим опытом врачевания души, тела и мыслей, пропущенных через себя, делятся с читателем Леонид Головня и Вячеслав Мельников, систематизируя свои знания и выстраивая их в единый и стройный логический ряд.

Книга создана для Человека с любовью и заботой, с использованием научных трудов и разработок профессиональных медиков, психологов, народных целителей. Хочется пожелать читателям найти те советы и методы лечения, которые помогут поддержать высокий жизненный и творческий тонус и напомнить изречение древнего мудреца-философа Фалеса из Милета: «– Кто счастлив? – Тот, кто здоров телом, озарен спокойствием духа и развивает свои дарования».

Людмила Кухарук – художник, педагог, журналист, председатель российского отделения международного движения «Неогуманисты – III тысячелетия».

От составителей

Эти материалы – цитаты, обзоры, фрагменты и выписки из статей нескольких сотен специалистов или из интервью с некоторыми из них, врачей высших категорий с обширной практикой, выступающих часто в прессе с благородной целью помочь людям сохранить свое здоровье.

Врачи прорываются к нашему сознанию, учат, предупреждают и даже требуют беречь себя, представляя для доказательства совершенно неоспоримые факты. Главная их ценность – в упорном настаивании на вещах, которые надо ежедневно соблюдать. Но так уж устроен человек – «пока гром не грянет...».

К сожалению, эти ценнейшие идеи и рекомендации навсегда уходят в небытие, выброшенные вместе со старой, прочитанной газетой или листком отрывного календаря, и забываются. Пусть эти короткие выдержки позволят охватить единым взглядом то, на чем специалисты настаивают.

Сразу скажем, этот сборник – не лечебник. Конкретные рекомендации, приведенные в нем, будут полезны только при обсуждении их с врачом. Местами вы столкнетесь даже с разными позициями по одному и тому же вопросу. Организм каждого человека – уникален, как сам человек. Что хорошо одному, противопоказано другому.

Главная цель *Путеводителя* – совершить путешествие в мир, который рано или поздно заставит вас обратить на себя внимание. Рано или поздно придется решать, все ли правильно в ваших «владениях», в вашем собственном мире – гениальном создании природы – человеческом организме, в этом обширном космическом пространстве с черными дырами, с загадочными пещерами, с бесконечными опасностями на каждом его перекрестке. Мир этот простирается не только в физически ощущаемом пространстве, но и – в пространстве невидимом, которое включает душу, энергию, чувства, сознание и подсознание и многое другое, что нельзя пощупать и увидеть даже в электронный микроскоп.

Горы литературы накопила наука по вопросам здравоохранения. Изучить их, если вы не поставили себе цель стать специалистом, практически нереально. Тем не менее, картина, складывающаяся о человеке и его организме в этих выдержках довольно объемная. Авторы статей, цитаты из которых я предлагаю вашему вниманию, – специалисты, которые одолели те горы. Во всех странах нашей планеты их сотни тысяч, ежедневно приближающихся к истине все ближе и ближе. Они – в курсе всех современных достижений и открытий. Лучших поводов – не придумаете.

Хотелось бы так же убедить читателя сборника в понимание, что врач, каким бы он ни был знаменитым, – всего лишь инструмент для вмешательства в созданный природой сложный механизм, с далеко непознанными взаимосвязями многочисленных факторов и функций. Сам человек – главный партнер врача для успеха дела. Он должен гарантировать исполнение целого ряда своевременных поступков. Бессмысленно требовать от врача чуда, если ваша воля к этому не готова. Организм большинства из нас запущен, как старый автомобиль, на котором ежедневно ездили, но десятки лет не меняли масло, фильтры, заливали грязный бензин и не делали профилактику. Быть здоровым надо уметь, а большинство из нас это не умеет, и неудивительно, что снова заболевает после капитальной помощи.

Пусть этот путеводитель проведет вас по знакомым и незнакомым местам, которые надо заботливо оберегать, чтобы заранее предупредить многие беды.

Путеводитель по здоровью

1. Как поддержать организм в оптимальной форме

«Не слушать раздражающих звуков, не говорить попусту, не делать лишних движений, не держать в голове суетных мыслей».
Китайская мудрость

Пока человек к чему-то стремится, он максимально здоров

Меньше полувека отделяет от нашего времени открытие, которое положило основу обширному учению о природе человеческих заболеваний. Необычный медицинский центр в Канаде, где оно было создано, носит имя его создателя Ганса Селье.

Подобно лауреату нобелевской премии – физиологу академику И. Павлову Г. Селье сформулировал систему условных и безусловных рефлексов в области психологии, впервые ввел понятие «стресс». Он назвал основной рефлекс – двигатель человеческой жизни «рефлексом цели». Он доказал зависимость: пока человек к чему-то стремится, он максимально здоров. Словом, физические заболевания организма наступают у человека, когда он начинает терять эту цель. Цель может быть скромная, она может ограничиваться стремлением обеспечить свою семью, дать образование детям, она может быть той или иной, но она должна быть в центре всех его поступков.

Вывод из этого только один. Что бы быть в оптимальной физической форме, человек должен поддерживать абсолютную веру в себе и в свои возможности.

Личный опыт академика Микулина

Конструктора авиационных двигателей академика А. Микулина, врачи «приговорили» к смерти в 57 лет, а он прожил около 90. Одной из причин этого было создание им собственной системы поддержания своего организма. В эту систему вошло несколько серьезных аспектов. Одним из них было его пристальное внимание к ионизации воздуха, практика, которую мало кто для себя осуществляет. По его убеждению она, возможно, и решила проблему его жизни.

Академик утверждал, что эритроцит, переносчик кислорода, проникает в капилляр, благодаря чему организм усваивает кислород, только под действием разницы потенциалов – плюс и минус. Когда эритроцит заряжен отрицательно, он притягивается к плюсу капилляра, а когда он – не заряжен, он соединиться с капилляром не может. Кислород, в этом случае, не усваивается организмом и не потребляется организмом.

Он поставил опыты с мышами. Мышь помещалась в закрытый сосуд. Когда мышь теряла сознание от нехватки кислорода, включался источник отрицательно заряженных аэроионов, и, хотя атмосфера в банке не менялась, мышь оживала. Во втором сосуде, через который продувался воздух, но с этого воздуха снимались все отрицательные заряды с помощью электрофильтра, мышь погибала.

В закрытых помещениях, – утверждал академик, – где плохая вентиляция, людям становится плохо, когда они, пропуская через легкие воздух и снимая с него заряды, страдают

не столько от недостаточности кислорода, сколько от отсутствия этих самых отрицательных ионов.

Значит, надо либо открывать окна и запускать заряды с улицы, либо устанавливать ионизаторы. Это особенно важно там, где скапливается много людей.

Диагноз ставит.... конституция тела

Возможности трех типов телосложения мужчин заложены природой и наследственностью.

Если кости у вас широкие, руки и ноги короче среднего, а ширина плеч не превышает ширины бедер, ваше телосложение относится к типу, условно называемому – «толстый». Подобная конституция подразумевает вовсе не сверхкрупные размеры, как можно подумать. У вас гораздо больше, по сравнению с другими, развиты внутренние органы. При нездоровом образе жизни они станут живыми мишенями для болячек. Если «раскормите» сердце, не избежите гипертонии, будете много курить и выпивать, не только измочалите печень, но и резко повысите опасность сердечно-сосудистых заболеваний. К «фирменным» болячкам толстяков относятся также остеохондроз, радикулит, суставные заболевания. Для вашего типа лучше всего сохранит здоровье работа, требующая умственных или физических затрат, но чередующаяся с обязательным кратковременным (хоть на 5—10 минут) отдыхом. А если надумаете заниматься спортом, перед интенсивными мышечными усилиями обратите самое серьезное внимание на разминку. Не стоит так же увлекаться жареным мясом и пивом, хотя именно это-то вы и любите. Однако ваш тип сложения и размеры желудка неизбежно приведут вас к так называемому пивному животу.

Если кости узковаты, плечи немного шире бедер, конечности длиннее среднего – телосложение относится к типу «тонкий». Мышцы ваши недостаточно сильны, но зато вы вполне можете поразить окружающих своей выносливостью. Чтобы нейтрализовать природные недостатки своего телосложения и максимально использовать его преимущества, нужно кое-что знать. А именно: вам, как никому другому, опасно привыкать к никотину. Курение резко снижает защитные силы вашего организма, запас которых и так невелик. Большое значение имеет размеренность трудового дня, необходимо все тщательно планировать. Лишняя суэта расшатывает нервную систему – ваше самое слабое место. Стрессы – ваш самый злейший враг. Меньше нервничать, больше спать – это должно стать вашим девизом на всю жизнь. Медленно поспешая – вот лучшая схема для его деятельности. Не портите ваши и без того уязвимые легкие курением и неводержанными возлияниями и проживете гораздо дольше своих менее дальновидных собратьев, наслаждаясь всеми радостями жизни. Ибо сексуальные проблемы тревожат вас меньше всего.

Ну а коль при ширококостности вы имеете руки и ноги среднего размера, плечи шире бедер, ваш тип называется мышечным. У человека, имеющего мышечный тип телосложения, естественно, хорошо развиты мышцы. Это значит, что они должны потреблять много энергии. Прежде всего, наладьте свое питание полноценными белками. Потребление сладостей, макарон и хлеба лучше ограничить. Крупные мышцы без интенсивной спортивной нагрузки имеют обыкновение затягиваться жирком и дрябнуть. Если надумаете заниматься спортом, вам, как никому другому следует обратить внимание на то, чтобы мышцы перед занятием спортом были хорошо разогреты. Развитые мышцы, расположенные прямо под кожей, могут схватить миозит – болезненное воспаление своих оболочек. Врачи отмечают, что особенно часто подводят сердце и сосуды, особенно при повторяющихся перегрузках и стрессах. Помимо сердечных недугов мужчин этой конституции довольно часто подстерегает истощение на сексуальной почве.

И холод бывает полезен

Зимой люди становятся ленивее. Дольше спят. Дольше бездействуют. Что это? Естественная реакция на короткий световой день? Или неестественная привычка? Одно можно сказать точно: зимой выживает сильнейший! Пусть это не воспринимается буквально. Первое, что надо усвоить: бывать на свежем воздухе зимой полезнее, чем летом. А мы нередко поступаем вопреки здравому – здоровому! – смыслу.

Второе: замечено, что многие люди зимой предпочитают принимать теплый душ и даже умываются теплой водой. Это приятнее. Но приятное – не всегда полезное. Можете утром для начала ополоснуться и теплой водой, но заканчивайте процедуру непременно холодными, желательно ледяными струями!

Эти соображения не являются основами закаливания, но способствуют закаливанию.

Операция под кодовым названием «Открытая форточка». Без нее за ночь воздух в спальне насыщается углекислым газом, а он убаюкивает или, вернее, делает сон неполноценным, потому и спать приходится дольше.

«Не бывает плохой погоды, бывает хорошая одежда». К этой английской пословице нужно относиться практически. В странах Скандинавии, где зимы практически такие же, как у нас (ну, чуть-чуть помягче), народ одевается легко! Шубы, пальто с теплыми воротниками, дубленки, меховые шапки крайне редки. Короткие куртки, лыжные шапочки, утепленные кроссовки – вот основная форма одежды и у молодежи, и у пожилых людей. Много раз замечено, как в Москве зимой люди буквально парятся в метро, на службе, в прочих закрытых пространствах. Потееют, капризничают, чувствуют себя неповоротливыми, чаще простужаются.

Азбука закаливания организма

Начните хотя бы с того, что вечером после работы или за полчаса или час до сна облейте ступни (примерно до середины голени) прохладной водой из-под крана. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту – смотря по ощущениям. Возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими железами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь железы – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле или, хотя бы, по чистому колючему коврику, который иногда кладут у входной двери в прихожей. Хождение босиком благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др. Кроме того, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество и массируем десятки точек акупунктуры.

Многие слышали про благотворное воздействие контрастного душа, но далеко не все знают, как им обливаться правильно, а главное, с пользой для здоровья. Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Желательно делать три контраста (перехода от горячей к холодной воде). Завершать надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать смачивать лицо. Контрастный душ желательно делать хотя бы раз в день, по утрам, постепенно увеличивая контрастность температуры между холодной и горячей водой.

К этому стоит добавить, что для массажного растирания можно использовать полотенце, лучше махровое, но не растираться им, а только промокнуть воду с поверхности тела.

Принимая душ и растирая тело, нельзя растирать его поперек, – только вдоль позвоночника, снизу вверх.

Никакие простуды не будут страшны

Общее прохладное обертывание. Расстелите в длину на кровати одеяло. Намочите простыню в воде (температура 30°), отожмите, чтобы с нее не капала вода, и расстелите поверх одеяла. Полностью разденьтесь, лягте на простыню и обернитесь от колен до подмышек, оставив руки свободными. Поверх простыни нужно укрыться байковым одеялом, а на него положить ватное.

В первый период (10–15 минут) станет холодно, вы начнете дышать чаще и глубже, сильнее забьется сердце, сузятся поверхностные сосуды кожи, температура тела немного снизится. Вслед за этим придет ощущение бодрости и прилива сил. Для начала хватит – пора прекращать процедуру! Но уже на 3-й раз вам захочется продлить удовольствие.

Через каждые 2–3 процедуры снижайте температуру воды на полградуса, постепенно доведя до 20°. Исключение составляют возбудимые люди и те, кто страдает бессонницей. Для них температура влажной простыни должна оставаться около 30 градусов.

Во второй период (до 30–40 минут) влажная простыня перестанет холодить кожу, нагревшись до температуры тела. В результате установится тепловое равновесие: кровь прильет к поверхностным сосудам, и по всему телу почувствуете приятное тепло, ускорится кровоток, снизится артериальное давление, сердце забьется медленнее, дыхание станет более редким и глубоким.

В третий период (до 1–1,5 часа) будет горячо: температура тела повысится, вы покроетесь потом. Эффект тот же, что в бане, и пользы от него не меньше. И ваши действия – такие же, как после сауны или парной: встаньте под теплый душ, выпейте чаю и отдохните в постели в течение часа. Вот и все. Теперь никакие простуды вам не страшны.

Ваш дом – ваше здоровье

Атмосфера в доме – это то жизненное пространство, в котором обитают тело и душа.

Все предметы, окружающие вас, должны быть необходимы в повседневной жизни и радовать вас. Нельзя держать в комнате вещи, которые раздражают или неприятны вам. Изобилие ненужных вещей подсознательно душит человека. Результаты наведения порядка в доме скажутся на вашем самочувствии, душевном покое. Благотворное влияние вы почувствуете сразу, ибо душа и тело живут по одним законам бытия.

Важный фактор для нормального микроклимата в доме – поддержание в нем достаточно чистого воздуха, регулярное проветривание комнат и влажная уборка.

О негативном воздействии растений на организм пожилых людей, особенно в ночное время, известно давно, но и с ними распрощаться нелегко. Ночью растения поглощают кислород, выделяя углекислый газ, как бы освобождаясь от негативной энергии. В это время суток и нам иногда не хватает кислорода, что может обострить бессонницу. Если трудно избавиться от домашнего растения, постарайтесь хотя бы не ставить его около своей кровати.

Одежда и обувь должны быть легкими, удобными, чтобы не стеснять движений, не затруднять работу сердца, а также иметь аккуратный и приятный вид. Если одежда и обувь состоят из синтетических тканей, то нарушается нормальное дыхание через кожу, вызываются излишняя потливость и переохлаждение. Грязное, пропитанное потом белье – это место размножения бактерий.

Если лень делать гимнастику

Не нужно терзаться угрызениями совести. Ильза Бук, австрийская журналистка и страстная пропагандистка различных форм гимнастики, полагает, что вполне достаточно лишь 90 секунд (всего-то 90 секунд!) в день посвятить «ленивым» упражнениям. Это абсолютно доступно каждому и не требует ни затрат времени, но особого длительного напряжения. Дело в том, что этими упражнениями (описанными, кстати, в книге Бук «Изометрическая гимнастика для здоровья и красоты») можно заниматься в любой ситуации.

Они очень просты и заключаются исключительно в напряжении мышц. Единственное, что нужно это выполнять упражнения с максимальным усилием и максимально возможным сопротивлением мускулов. Каждое упражнение длится всего 6 секунд, так что вы не успеете устать, даже если повторите его несколько раз.

- Лечь на спину, руки расслабленно вытянуть вдоль туловища, сильно вжимая голову в подушку, досчитать до шести. Отдохнуть, потом повторить упражнение, перевернувшись на живот.

- Поставьте ноги на ширину плеч, держа полотенце над головой. Теперь начинайте растягивать полотенце, не выпуская, разумеется, его из рук.

- Можно продолжать гимнастику для спины, используя для этого то же полотенце. Встаньте на него, сведя ступни вместе и выпрямив ноги в коленях. Затем, крепко держа концы, попытайтесь выпрямиться.

- А теперь перебросьте полотенце за спину и, так же крепко удерживая концы (одной рукой сверху, другой – снизу), попробуйте его «растянуть». Затем повторите упражнение.

- Если вы чистите зубы или причесываетесь, то это весьма подходящая ситуация для упражнений мышц живота. Втяните живот, насколько сможете, и старайтесь удержать его в таком положении 6 секунд. Это же упражнение хорошо выполнять в ожидании чего-то, скажем в очереди.

Результаты таких тренировок сказываются уже через восемь дней.

Тем, кто подвержен влиянию погоды

По данным медицинской статистики, около 75 % людей «чувствуют погоду». Это часто происходит тогда, когда в организме уже создано предболезненное ослабленное состояние, мешающее ему приспособиться к переменам. Причиной может стать и накопившаяся усталость.

Чтобы не страдать от изменчивости погоды, нужно в первую очередь избавиться от болезней. А более-менее здоровым людям врачи рекомендуют следующее. Так, при похолодании хорошо помогают горячие ванны для ног, контрастный душ, сауна или русская баня с резкой сменой температур, гимнастика. Это простые, но весьма действенные меры. Людям, которые плохо переносят резкое потепление, можно порекомендовать физические упражнения, способствующие насыщению организма кислородом: ходьбу, бег, лыжи, дыхательную гимнастику, холодные обтирания. Людям с пониженным артериальным давлением могут также помочь поливитамины, настои стимулирующих трав: лимонника, элеутерококка и других, а также крепко заваренный чай.

Когда идет теплый фронт, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, калий, кальций, железо – молоко, рыбу, фрукты. Людям с повышенным артериальным давлением во время резких перепадов погоды нужно ограничивать количество соли и жидкости. А в основном:

- строго соблюдать режим, соответствующий состоянию здоровья;

- уменьшить физические нагрузки;
- рано вставать и рано ложиться спать;
- избегать курения, спиртного и кофе;
- не подвергаться переохлаждению;
- профилактически – по указанию лечащего врача – принимать сосудорасширяющие, седативные, спазмолитические, психотропные, вегетотропные лекарства, витамины А, С и другие.

Кому страшны магнитные бури?

При магнитных бурях изменяется состав крови – она становится гуще и течет медленнее. А значит, ухудшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами. Здоровый организм компенсирует эту «неприятность» тем, что быстро перестраивается. А вот организм, ослабленный недугами, реагирует. Возникает головная боль, заторможенность, вялость, раздражительность. Особенно страдают люди с сердечными-сосудистыми расстройствами и с избыточным весом. Во время магнитных бурь число инфарктов увеличивается более чем в 3 раза, инсультов – в 2, приступов стенокардии – в 1,5. В эти дни увеличивается смертность и нарастает социальный психоз.

Какую же защиту на сегодня можно найти от солнечных возмущений? Накануне рекомендуется попить разных успокаивающих настоек типа пустырника, боярышника, валерианы. Хорошо поддержит организм и стакан отвара шиповника. Некоторым помогают полтаблетки аспирина, так как он способствует разжижению крови.

В эти дни нужно сократить сладости. Отказаться от мяса и жирной пищи. А вот овощи, фрукты, молочнокислые продукты и рыба не противопоказаны.

Не стоит злоупотреблять и физическими нагрузками – всевозможными стирками и уборками.

Как победить усталость?

Более 500 миллионов визитов к врачу в Америке является причиной усталости, говорит эксперт по усталости доктор наук Рональд Хофман.

Последние исследования показали, что причины усталости не кроются главным образом в недостатке сна. Возможно, вы получаете слишком мало железа, воды и солнечного света.

Чтобы получить 18 мг железа, необходимых вам ежедневно, ешьте больше железосодержащей пищи, такой, как красное мясо, птица, печень, яйца, рыба, злаки и хлеб. По возможности употребляйте подобную пищу в сочетании с чем-нибудь, богатым витамином С – апельсиновым соком или помидорами, – потому что этот витамин способствует всасыванию железа.

Каждый день пейте по крайней мере шесть стаканов воды, сока, если вы не знаете, есть ли у вас дегидратация. Без воды падает давление, уменьшается приток кислорода к мозгу, что может вызвать сонливость. Ваша способность испытывать жажду подавлена. Как узнать, что вы пьете достаточно? Ваша моча должна быть бесцветной. Избегайте кофеина. Кофеин не только мешает всасыванию железа, необходимого для восстановления сил, но также действует как мочегонное и может вызвать дегидратацию.

Недостаток солнечного света способствует высвобождению слишком большого количества мелатонина, который вызывает в нас чувство усталости. Солнечный свет снижает выработку мелатонина, делая нас более подвижными и энергичными.

Вы можете зарядиться энергией, выходя на улицу ежедневно хотя бы на 10–15 минут!

Что такое синдром хронической усталости?

– Это не просто физическая усталость, – считает директор Американского Центра интегрированной медицины доктор Д. Клейнерман. – Обычно это состояние проявляется длительной усталостью, доходящей до полного бессилия. Больные жалуются, что они не в состоянии поднять груз весом 1–2 кг. Отмечается бессонница, частые головные, мышечные, суставные боли. Точная причина возникновения синдрома хронической усталости до сих пор не установлена, но многие ученые все больше склоняются к выводу, что болезнь вызывается хронической вирусной инфекцией. Чаще ее вызывает вирус Эпштейн-на-Барра. В числе виновников болезни могут быть и другие вирусы, в частности, вирус герпеса, вирус одной из форм лейкемии, некоторые энтеровирусы. В последние годы удалось установить наличие специфического гена, ответственного за возможность наследственной передачи этого состояния. Для ее возникновения нужны т. н. триггеры – пусковые механизмы, которые и вызывают возникновение болезни. Вот ими и могут стать в первую очередь некоторые вирусы.

Именно это обстоятельство и привело к тому, что сегодня расплывчатому названию болезни (синдром хронической усталости) в США официально присвоено более точное определение: Синдром хронической дисфункции иммунной системы. Угнетение иммунной системы и является главной причиной жалоб. Иммунная система человека является сложным образованием, включающем множество различных структур.

В состоянии больных с синдромом хронической усталости имеют определенное значение и такие факторы, как физический и эмоциональный (в том числе и социальный) стресс. Поэтому-то нельзя говорить пациенту, у которого фекальное обследование и стандартные тесты показали отсутствие «объективных» причин для жалоб, что он здоров. Это – врачебная ошибка.

Иммунодефицит

В течение жизни у каждого человека возникают периоды, когда иммунная система ослабевает и в это время намного легче заболеть. К счастью природа обеспечила нас достаточно большим перечнем лекарственных растений, минералов и витаминов, которые улучшают иммунную систему. Вот некоторые из них.

Чеснок. Это чудесное растение не только повышает иммунитет, но также обладает противовоспалительными свойствами, действительно уменьшает уровень холестерина, обладает свойством разжижать кровь.

Ехинацея. Является активным иммуностимулянт, обладает противовирусным и антибактерицидным свойством.

Гриб Рейши. Этот гриб обладает противораковыми свойствами, уменьшает «плохой» холестерин, разжижает кровь и улучшает работу центральной нервной системы.

Тахибо. Растение обладает также противогрибковым и противокандидным свойством.

Астрагал. Великолепный стимулянт, обладает иммуновосстановительными и противораковыми свойствами, может быть использован в борьбе со СПИДом.

Кукуруза. Да не удивляйтесь! Это привычное всем растение обладает хорошими иммуновосстановительными свойствами. Также кукуруза – незаменимый ингредиент в почечных сборах при мочекаменной болезни.

Жень-шень К сожалению по настоящему действует только жень-шень растущий в естественных условиях, а искусственно выращенный – не обладает и 20 % эффективности.

Витамин С, бета-каротин и витамин В6.

Повышаем физическую активность

Начинаем с утренней зарядки. Минимальная ее продолжительность 5 минут. Оптимальная частота пульса высчитывается по формуле – 180 минус возраст человека. Для здоровых людей в возрасте 30–40 лет частота пульса во время зарядки допустима до 150 ударов в минуту, для 50-летних – до 140, а для 60-летних – до 120. Измерять частоту пульса необходимо, еще находясь в состоянии легкого движения. Очень полезно ходить пешком в быстром темпе, а эффективность ходьбы будет выше, если энергично при этом работать руками. Чем быстрее вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов.

Когда необходимо временно приостановиться

Работа – это не химический процесс: ее всегда можно временно приостановить. Нет, неправильно: ее всегда НУЖНО временно приостанавливать.

Работая в спортзале, все мы прекрасно знаем: нужно регулярно делать паузы. Так вот, твоя голова устроена по тому же принципу, что и тело.

Вот какие правила сформулировал профессор Клаус Шойх из Дрезденского института трудовой и социальной медицины.

- Если ты работаешь физически, то должен делать паузы, заполненные умственной деятельностью. Если ты работник умственного труда, то отдыхать тебе лучше всего в движении.

- Каждые четыре часа биоритмы человека приводят его в расслабленное, расконцентрированное состояние. Эти естественные паузы длятся примерно по 40 минут. В это время ты можешь испытывать сонливость, упадок сил и слабость, даже если накануне ты хорошо выспался.

- Не концентрируйся на каком-нибудь задании, требующем серьезного умственного напряжения, дольше 20 минут. Обязательно сделай паузу, отвлекшись на что-нибудь постороннее.

- Доказано, например, что работоспособность человека, занятого на конвейерной сборке, можно поднять примерно на 15 %, если каждый час в течение пяти минут показывать ему снимки эротического характера.

- В 50 % всех случаев хроническая бессонница вызвана переутомлением.

- Доказано, что регулярное умственное переутомление приводит к нарушению обмена веществ, дерматитам, снижению иммунитета, нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и проблемам с потенцией.

Упражнения для ускорения кровообращения

1. Станьте прямо и начните вращательные движения руками вперед, вверх, назад и постепенно увеличивайте скорость вращения до максимально возможной.

2. Руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, затем левая рука – по правому плечу. Упражнение делается очень энергично, грудная клетка выдвигается вперед.

3. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту приблизительно 20 сантиметров. Сделайте короткий толчок вперед как можно резче. Теперь поменяйте ноги.

4. Поднимите руки перед собой, грудь вперед, и сильно потрясите расслабленными кистями. Руки должны быть обязательно расслаблены. Сделайте десяток энергичных встряхиваний рук и затем несколько раз сильно сожмите их в кулаки. Разжимая руки в паузах, раздвигайте пальцы как можно шире.

5. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону, вперед-назад.

Делайте упражнение очень энергично. В первые дни – по 10 раз, постепенно увеличивая это количество до 50.

Известно, что цикл прокачивания крови через артерии в различные части тела повторяется тысячи раз в день. Вот почему нельзя долго сидеть на одном месте. При сидячем образе жизни замедляется кровообращение и кровь застаивается. Помните: когда вы делаете упражнения, то удаляются яды из организма и увеличивается циркуляция крови, улучшая питание всех клеток.

Причина большинства расстройств – вредная привычка класть ногу на ногу. А ведь при этом могут оказаться сдавленными подколенные артерии, что вызовет застой венозной крови. Это же может произойти, если край кресла упирается в подколенные артерии. Спина должна быть прямой, ноги – упираться в пол. Иначе оказывается слишком большое давление на вены.

У большинства людей плохая циркуляция крови, и поэтому у них холодные руки и ноги, иногда появляется даже онемение конечностей. Вот несложный гидротерапевтический метод стимуляции кровообращения. Надо взять два таза и наполнить горячей водой 40 градусов или выше (если можете терпеть). Другой таз наполните очень холодной водой и бросьте в него несколько кусков льда. Встаньте в таз с горячей водой, а руки по локоть опустите в ледяную воду. Через две минуты процедуру повторите, но теперь уже ноги опустите в холодную воду, а руки – в горячую.

Повторите эту процедуру пять раз. Затем возьмите жесткое полотенце и растирайте ноги и руки, пока они не покраснеют.

«Школа здоровой спины» —

Такая сеть медицинских заведений появилась в Германии. Взрослые люди учатся ходить, сидеть, мыть посуду, садиться в автомобиль, лежать, не травмируя собственный позвоночник.

Прощаемся с кроватью.

Когда мы вскакиваем с кровати, позвоночник испытывает неожиданные резкие перегрузки.

Потянитесь сначала руками, потом ногами. Поворачиваемся на живот, встаем на колени и снова вытягиваемся на кровати, растягивая позвоночник по всей его длине. Только после этого можно подниматься на ноги.

Перед зеркалом поправляем осанку.

Плохая осанка увеличивает напряжение мышц и может привести к появлению боли.

- Наклонитесь немного вперед, чтобы центр тяжести располагался на подъеме ступней. Если вы слегка покачаетесь на них, не двигая пятками и носками, почувствуете его.

- Выпрямите ноги, но не сводите колени. Расположите таз так, чтобы его центр также находился над подъемом ступней.

- Расправьте плечи и поднимите голову, чтобы шея была видна целиком, а не скрывалась за опущенным подбородком. Расслабьте плечи. Тело не сразу воспринимает правильную осанку. Но, освоив ее, вы обнаружите, что это исключительно удобно.

По дороге на работу пристегните ремни.

Позвоночник водителя страдает из-за постоянной вибрации мотора.

Поставьте сиденье в строго вертикальное положение. Пристегните ремень безопасности, чтобы спина была плотно прижата к спинке кресла. Часто водитель получает толчок, называемый «удар кнута». В результате происходит смещение позвонков. Поэтому чем лучше! зафиксируетесь в кресле, тем с меньшими потерями вы и ваш позвоночник выйдете из опасной ситуации.

В офисе подложите подушечку под спину.

В идеале при сидении на стуле спина должна быть прямая, а колени должны быть немного подняты над уровнем ягодиц. Вспомните о такой забытой, но очень полезной детали, как скамеечка для ног. Пусть на вас смотрят как на человека со странностями. Ваша спина будет в порядке.

Домашнее хозяйство.

От поднятия тяжестей в домашнем хозяйстве никуда не деться. Моделирование физической нагрузки на компьютере показало, что прямая спина подвергается гораздо большему стрессу, чем согнутая! Поэтому отныне, сгибая ноги, не забывайте и слегка согнуть спину.

Прогулки перед сном.

Снизить нагрузку на спину способна «походка канатоходца». Постарайтесь во время ходьбы ставить ступни на воображаемую линию. При этом их нужно чуть-чуть разворачивать не наружу, а внутрь.

Закрепить правильную походку можно с помощью простых упражнений.

- Сядьте на стул. Поднимите правую ногу и согните ее так, чтобы пятка смотрела на вас, а пальцы ног – наружу. Подержите так некоторое время.

- Опуская ногу на пол, сначала коснитесь пола подушечкой ступни, затем пальцами, а потом и пяткой. Ставя ногу, нажимайте ею на пол. Повторите 2 раза каждой ногой.

- Поднимите обе ноги. Вытяните их прямо и держите параллельно друг другу, не разворачивая носками наружу. Не шевеля пятками, разверните пальцы обеих ног по направлению друг к другу. Следует стремиться к тому, чтобы пальцы одной ноги коснулись пальцев другой.

У тех, кто привык к каблукам или жесткой негнущейся подошве, ступни почти не участвуют в ходьбе. Чтобы подключить их, полезно потренироваться на, лестнице: поднимайтесь и спускайтесь по ней так, чтобы максимально были задействованы ступни. Делайте это почаще.

Пора в кровать. Расслабьтесь.

По мнению специалистов, не так важен матрас на вашей кровати, гораздо важнее поза, в которой вы спите.

Хуже всего спать на животе: при этом голова повернута в сторону и прижата к подушке, шейный позвонок напряжен, нагрузка на спину увеличена. В некоторых случаях сон на животе может «расшатать» мышцы спины. Далее по степени нежелательности идет сон на спине. А самый безопасный – на боку.

Распрямитесь!

Если сутулость не приобрела патологического характера (когда необходимо обращаться к врачу-ортопеду), ее можно исправить с помощью следующих физических упражнений:

- Руки заведены за спину, пальцы обеих рук сжаты в замок и предельно приближены к лопаткам. С силой, опираясь кистями о спину, отвести локти и плечи назад, одновременно откидывая голову назад.

- Лечь на спину, руки в сторону. Попыаться как можно выше поднять спину над полом, упираясь в пол затылком и ягодицами.

- Стоя на коленях и взявшись руками за пятки, податься грудью вперед, откидывая голову назад.

- Лечь на живот, ладони на затылке, стопы подсунуть под шкаф или иной предмет. Поднять туловище и голову вверх назад как можно выше, одновременно разводя и поднимая локти.

- Сидя на стуле (ладони на затылке), сильно податься грудью вперед, а голову откинуть назад.

- Лежа на спине и опираясь руками (около головы) и ногами о пол, сделать «мостик».

- Стоя спиной к стенке, откинуться головой назад так, чтобы лбом коснуться стены.

Ежедневно нужно проделывать 3–4 упражнения, повторяя каждое по 12–15 раз. Занятия проводить 2–3 раза в день.

Приведенные выше упражнения сами по себе сутулость не исправят. Укрепив мышцы спины и шеи, они помогут сохранить правильную осанку, если человек постоянно следит за тем, чтобы плечи его были развернуты, а голова поднята.

Включаете компьютер? Не забудьте про правило «трех углов»

Без компьютера теперь обойтись невозможно. Но невольно возникает вопрос: Можно ли по 10 часов смотреть, не разгибаясь, на монитор, барабанить по клавиатуре и при этом не повредить своему здоровью?!..

Мы вынуждены за компьютером сидеть. Но КАК мы сидим, зависит исключительно от нас. Можно согнуться на низеньком стуле или табуретке без спинки, высоко поднять кисти рук, опустить голову. Через час такой «работы» у вас начнется головная боль и ломота в пояснице, онемеют шея и плечи, появится скованность в кистях рук.

Через год-полтора подобной «посадки» можно заработать второй подбородок, шейный спондилез и так называемый синдром лучекарпального канала. Руки начинают неметь, пальцы теряют чувствительность, появляются постоянные ноющие боли в суставах.

Лучшее решение всех вышеперечисленных проблем – покупка специального рабочего кресла (с регулирующейся высотой сиденья и спинки и с подлокотниками) и посадка на него по правилу «трех углов»: колени Под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина – второй, руки, согнутые в локтевом суставе, – третий. Лопатки должны опираться на спинку кресла. Плечи опущены, подбородок не прижимается к шее. Край стола ни в коем случае не давит снизу на руки.

В перерывах очень неплохо делать легкий массаж кистей рук: поглаживать кисти от кончиков пальцев вверх по предплечью. А также время от времени поднимать усталые руки вверх и шевелить пальцами, чтобы улучшить венозный отток крови.

Именно шея всему голова

После сорока лет в межпозвонковых дисках шеи могут происходить возрастные изменения. С помощью несложного теста попробуйте определить состояние вашей шеи.

- Держите спину прямо и медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди, затем так же осторожно запрокиньте ее назад.

- Так же не торопясь, наклоните голову влево, затем вправо, стараясь коснуться ухом плеча.

- Поверните голову четко влево, затем вправо на 90°. Плавное поворачивая голову в сторону до предела, постарайтесь заглянуть себе за спину.

Если вы без труда выполнили предложенный тест, не за чем беспокоиться – ваша шея в полном порядке. А если почувствовали при каком-то упражнении боль, не исключено, что начинает развиваться малоприятное заболевание позвоночника – шейный остеохондроз.

Чтобы сильные боли не застали врасплох, научитесь правильно расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса. В этом вам помогут следующие упражнения:

- Сядьте по-турецки, обхватив руками носки. Выпрямите спину. Поверните голову влево, потом постарайтесь повернуть ее еще дальше. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое вправо.

- Сядьте по-турецки, пальцы сожмите в кулаки и положите их один на другой, подбородком упритесь в кулаки, локти – перпендикулярно туловищу.

Наклоните голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Выполнив 4 наклона, опустите руки свободно вдоль туловища. Повторите упражнение 6—8 раз. Делайте вдох, когда опускаете голову после наклона.

- Лягте на живот, руки – на затылок. Локти отведите назад, постарайтесь свести лопатки, надавите затылком на руки. Опустите руки, расслабьте мышцы шеи. Упражнение повторите 8—10 раз.

- Уперев подбородок в грудь, медленно по окружности отведите голову назад, медленно сделайте такое же движение в другую сторону – по 5 раз в каждую.

- Руками ухватитесь за локти за спиной. Подбородком постарайтесь дотянуться до плеча – по 5 раз в каждую сторону.

- Лежа на животе на кушетке, голову свесьте. Опустите голову вниз, затем постарайтесь максимально поднять ее вверх, чуть задержав (5 раз).

- Массируйте шею резкими движениями полотенца, потому что в особой заботе нуждается и подкожная мышца шеи.

Самым эффективным средством считался массаж кусочком льда.

Массаж требует грамотности

Массажные манипуляции следует совершать по ходу тока крови.

Руки массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины.

Ноги следует массировать от пальцев стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховым узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам.

Спину – от позвоночника в стороны.

Поясницу и крестцовую область массируют к паховым узлам.

Шею – от волосяного покрова к низу, к подлопаточным железам.

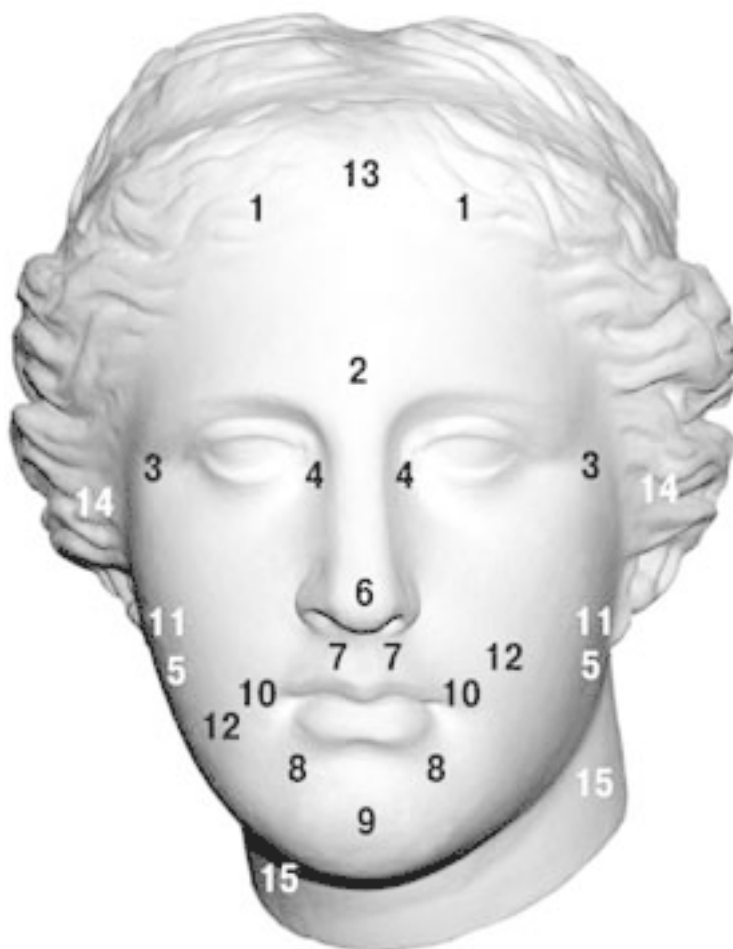
Поясничную область массируют в положении стоя, сидя и лежа энергичными растираниями.

Голову массируют в положении сидя (при мигрени голову опускают на грудь).

Ни один лимфатический узел не массируют!

Точечный массаж лица строго по правилам

Специалист по точечному массажу англичанин Джозеф Корво разработал специальный комплекс упражнений, с помощью которого можно результативно оздоровить большинство внутренних органов. Все точки для воздействия на них массажем расположены на лице.



ТОЧКИ № 1, парные. Массаж их способствует повышению умственной активности, активизирует рефлекторную деятельность. Найти можно по выемкам в кости.

ТОЧКА № 2, непарная – «третий глаз», выемка в центре лобной кости. Стимулирует работу гипофиза, усиливает выработку гормонов, ускоряет процесс метаболизма.

ТОЧКИ №№ 3 и 4, парные, активизируют работу толстой кишки и почек, которые выводят из организма токсины, способствуют правильному водному балансу.

ТОЧКИ: № 5, парные, находятся на краю скуловой кости в самой выступающей точке, и **ТОЧКА № 6**, непарная, на кончике носа, связаны с органами пищеварения.

ТОЧКИ № 7, парные, ведущие от носа к середине верхней губы, связаны с работой селезенки.

ТОЧКИ № 8, парные, находятся с нижней стороны уголков губ, связаны с функцией поджелудочной железы.

ТОЧКА № 9, непарная, находится в выемке на подбородке, связана с работой кишечника.

ТОЧКИ № 10, парные, находятся в уголках рта, связаны с работой легких. Массировать, продвигаясь к токам № 11 и обратно.

ТОЧКИ № 11, парные, находятся под ушными раковинами, связаны с половыми органами. Массировать, продвигаясь вдоль края нижней челюсти и обратно.

ТОЧКИ № 12, парные, находятся в ямках на щеках, связаны с работой печени и лимфатической системы.

ТОЧКА № 13, непарная, находится в центре лба, связана с работой нервной системы.

ТОЧКИ № 14, парные, находятся на вершинах ушей. Это – мышечный тонус лица. Массировать, продвигаясь вниз к мочке уха и обратно.

ТОЧКИ № 15, парные, находятся на шее, связаны с работа щитовидной железы (для тех, у кого щитовидка увеличена, это упражнение противопоказано).

После самой процедуры массажа, которая займет у вас минут 10, выпейте один или два стакана воды, чтобы ускорить вывод из организма токсинов.

Повторяйте массирование каждой точки 4 раза. Массаж не рекомендуется только тем, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием, наблюдается у онколога, а также в период острого лихорадочного и воспалительного процесса и беременным женщинам. Кроме того, не стоит делать этот массаж натошак, поздно вечером, во время месячных, он не сочетается с алкоголем, табаком, крепким чаем, кофе, острым и соленым.

И учтите, улучшение самочувствия, появление бодрости, омоложение лица, снижение веса и избавление от многих недугов появятся только в том случае, если описанный выше массажный комплекс вы будете выполнять регулярно с соблюдением всех правил.

Мысленный жим лежа

Чтобы накачать мышцы, достаточно напрячь мозги, не отягощая себя штангами и гантелями.

Реальные занятия спортом вполне можно заменить умственной гимнастикой. Но не перемножать в голове трехзначные числа, а лежа на диване, напряженно представлять, будто бы поднимаешь что-нибудь тяжелое по много раз. Ученые полагают, что подобные тренировки можно прописывать ослабленным лежащим больным. Десять подопытных в возрасте от 20 до 35 лет пять раз в неделю умственно напрягали бицепсы на пределе возможностей. Во время тренировок приборы записывали показатели электрической активности их головного мозга. Мысленных культуристов просили не напрягать мышцы реально. И следили за этим посредством мониторинга электрических импульсов в зоне двигательных нейронов мышц руки.

Измерение мускульной силы проводили каждые четырнадцать дней. Через несколько недель умственной нагрузки она выросла на 13,5 процента. Причем этот уровень сохранялся в течение трех месяцев после прекращения занятий. Контрольная группа, которая не делала умственную гимнастику, не показала положительных результатов.

Мышцы приходят в движение в ответ на сигналы, поступающие от расположенных вблизи мотонейронов, направляемых головным мозгом. «Следовательно, силу мускулов можно повысить исключительно за счет увеличения мощности электрического импульса от мозга к двигательным нейронам», – предположил Гуань Ю, специалист по лечебной физкультуре в Кливлендском медицинском фонде, штат Огайо. Ученый не ошибся. Теперь Гуань проводит эксперимент на грудных мышцах и смотрит, нельзя ли сделать их более рельефными. Затем ученый возьмется за людей в возрасте от 65 до 80 лет. Если и они освоят мысленный бодибилдинг, то получат новый щадящий способ оздоровления.

Здоровье дарят деревья

Общая энергетическая подпитка организма. Сядьте в любую удобную позу и расслабьтесь. Руки, ноги, пальцы не должны перекрещиваться. Поставьте ноги на осиновый спил, а на темя положите березовый. Продолжительность сеанса – 10 минут. Оздоровительный курс – 10 сеансов.

Простудные заболевания. Сядьте или лягте. Осиновый спил положите на солнечное сплетение, березовый – на темя. Продолжительность сеанса – 10 минут. Курс лечения – 8 сеансов.

Снятие болевых ощущений в области сердца. Расслабьтесь лежа. Положите осиновый спил на грудь в области сердца – если вы правша. И под левую лопатку – если вы левша. Продолжительность процедуры 5-10 минут.

Омоложение кожи лица и корней волос. Осиновый спил положите на темя или прижмите сначала с левой, потом с правой стороны лица. Держите осиновый спил 5 минут. Затем заменить березовым и держите 10 минут.

Зубная боль. Держите осиновый спил около больного места 5 минут. Если боль не утихает, сделайте 10-минутный перерыв и повторите процедуру.

Насморк. Приложите осиновый спил к лицу так, чтобы его конец приходился на переносицу. Держите 5—10 минут. Повторите сеанс 2—3 раза в день. Продолжительность лечения 5—7 дней.

Снятие болевых ощущений после ушибов. Приложите осиновый спил к больному месту на 5—10 минут. Повторите процедуру 2—3 раза в день, пока боль не утихнет.

Лечебное действие ванн зависит от температуры воды

Чем больше разница между температурой воды и кожи, тем сильнее действие ванн. Холодные (температура до 2 °С) и прохладные (температура 20–33С) ванны оказывают общетонизирующее действие, теплые (37–4 °С) – успокаивающее действие, горячие (40–42С) – усиливают потоотделение. Контрастные ванны (по 10 минут) чаще назначают при склонности к частым простудным заболеваниям с целью закаливания организма.

Ванны с марганцовокислым калием (по 5— 10 минут) оказывают на кожу дезинфицирующее и подсушивающее действие.

Крахмальные и содовые ванны (3 столовые ложки крахмала или столовую ложку пищевой соды на 1 ведро воды) используют при лечении ряда кожных заболеваний для уменьшения раздражения и зуда.

Хвойные ванны оказывают успокаивающее действие.

Горчичные ванны очень эффективны при простудных заболеваниях, приступах бронхиальной астмы (только ручные), повышенном артериальном давлении (ножные). Их нельзя принимать при заболеваниях кожи и при аллергии на горчицу.

Это – банные радости

В бане человек не только вес сбрасывает, но и организм от шлаков и вредных веществ освобождает. Обильное потоотделение помогает вывести в 3,5 раза больше токсинов и солей, чем это может сделать вся выделительная система. А кроме того, прошелся по себе веничком, и стресс как рукой сняло, а вместе с ним и насморк, и бронхит, и тонзиллит. Помогает баня, в сочетании с массажем, при различных вывихах, растяжениях и ушибах.

Каждое посещение бани – минус одна морщинка, а то и две. А чтобы кожа стала более гладкой и упругой, незадолго до посещения парной разведите в тазике с водой побольше соли, пропитайте раствором мохнатое полотенце и натрите им себя до красноты. Кстати, в бане за один раз можно на 34 килограмма похудеть, если только правила соблюдать. Во-первых, за несколько часов до банной процедуры ничего не есть и не пить. Во-вторых, после парной никакого бассейна, только душ, к тому же теплый, а не холодный. Как бы ни хотелось после бани пить, позволительно только полстакана апельсинового сока. И сразу же спать. Иначе опять свои килограммы наберете.

Лучший веник – березовый. Такие веники понижают артериальное давление, успокаивают нервную систему. Хорош веник из липы. Он тонизирует и снимает головную боль. Крапивный веник содержит много железа и витаминов, бодрит и тонизирует. Своей жгучестью крапива снимает боли в пояснице, мышцах, суставах. Пользуются крапивными вениками только по весне, впрок не заготавливают. Со свежими вениками парятся сразу, а сухие сначала опускают в таз с кипятком, накрывают другим тазом и распаривают минут 5–7, пока листья не станут мягкими.

Противопоказана баня только людям, страдающим хроническими заболеваниями.

А это – банные ошибки

В бане желудок не должен быть полным. Под воздействием тепла увеличится соковыделение, процесс брожения усилится, и белки начнут интенсивно гнить в кишечнике. В парной прекрасно расширяются сосуды, и усиленное кровообращение быстро распространяет токсины по организму. Освобождаясь от шлаков с помощью пота, вы одновременно организуете себе дополнительную интоксикацию внутри, увеличивая нагрузку на печень.

Достаточно распространенное заблуждение – очень жаркая парная – самая лучшая. Слишком высокая температура ухудшает потоотделение. Поэтому, если возникает чувство жара или дискомфорта, следует сразу же выйти из парной. Чтобы не допустить сильного перегрева, измерьте свой пульс до захода в парную и после. Он не должен увеличиваться более чем на 14 ударов. А если это произошло – значит, температура в парной слишком высока для вас.

Старайтесь, окунаясь в холодную воду, не мочить голову. Дело в том, что в парной сосуды тела и головы значительно расширяются. Во время прыжка в бассейн или обливания тело попадает в холодную среду. Всего за несколько секунд в нем сужаются сосуды. И кровь устремляется туда, где сосуды остались расширенными. Получается, что граммов 200 крови буквально «бьют по голове». Такая перегрузка может стать причиной недомогания, головных болей, дискомфорта и вялости после парной, когда даже трудно разговаривать.

Никакие спиртные напитки в бане пить нельзя, потому что алкоголь расширяет сосуды. После парной это действие многократно усиливается, увеличивая нагрузку на сердце. Пить спиртные напитки можно минимум через 3–4 часа после бани, когда кровообращение полностью восстановится.

Бывает, что дамы перед баней забывают очистить тело или лицо от крема. Этим они закупоривают поры, мешая им очищаться. Поэтому лучше перед парной принять теплый душ и насухо вытереться. А питательные маски следует наносить только в конце банной процедуры.

Остерегайтесь париться до появления красных пятен на теле. Их появление свидетельствует о перегреве и нарушении микроциркуляции крови. Пятна сигнализируют о том, что пора немедленно закончить процедуру.

Некоторые делают ошибку, моясь в бане с мылом. При этом мыло снимает защитный липидный слой кожи и делает ее сухой. Особенно плохо намыливание отражается на состоянии кожи в сауне. Правильно же тщательно помыться с мылом накануне вечером, перед баней.

Устройте море в своем доме

Если после трудовых подвигов тянет мышцы, крутит суставы, ноющей болью напоминает о себе поясница, – одолеть недомогание помогут простые и доступные средства. Чтобы сбалансировать биоритмы, сохранить хорошее самочувствие и физическую форму, устройте

морские купания в собственной ванне. Принимайте морские ванны 10–15 минут 3 раза в неделю, и ваши биологические часы будут работать без перебоев!

Приготовьте «морскую воду» из йода и брома. Купите в аптеке нужные соли – 100 г йодида натрия и 250 г бромиды калия, растворите их в литре воды. 1/2 стакана (100 мл) концентрата выпейте в теплую ванну, в которой предварительно растворите третий компонент – 2 кг поваренной соли. Концентрат уберите в темное место.

Как справиться с жарой

Если вы из тех, кто не выносит летнюю жару, то вам помогут простые приемы, они обеспечат прохладу вашему лицу, ногам и даже волосам.

- Чтобы солнце не оказывало вредного воздействия на кожу, перед выходом на улицу съешьте какое-нибудь блюдо, посыпанное красным жгучим перцем. Есть сведения, подтвержденные экспериментально, что у того, кто ест много красного перца, намного реже встречается рак кожи. Наверное, не зря в кухне южных народов присутствует много острых, перченых блюд.

- Конечно, во время жары полезны водные процедуры. Можно принять прохладный душ с гелем для душа из натуральных экстрактов, как, например, персика или лесной земляники. Более радикальное средство – теплая ванна с добавлением литра пива – ощущение прохлады будет чувствоваться достаточно долго. Замечательно, если у вас в холодильнике дома или на работе есть ледяные кубики. Приготовить их просто, а в жару они незаменимы.

- Мало кто во время жары не потеет – это естественная реакция организма, так он сам себя охлаждает. Но избыточное потение приводит к обезвоживанию организма, выводит соли, а в местах, не покрытых одеждой, усиливает вредное воздействие солнца. Если никакие дезодоранты вам не помогают, воспользуйтесь народным советом – приготовьте настой шалфея из расчета столовая ложка на стакан воды и принимайте по две столовые ложки 2–3 раза в день.

- В душные летние дни прекрасное самочувствие вам обеспечат запахи лаванды, чабреца и розмарина. С этой целью можно использовать эфирные масла или обыкновенную туалетную воду. А капелька ментолового масла, втертая в виски, подарит вам чувство свежести и прохлады.

- Аэрозоли для ног, в состав которых входит ментол, являются прекрасным освежающим, охлаждающим и оживляющим средством для ваших усталых и горящих ног. Совет для самых смелых – предварительно подержите ноги в тазике с ледяными кубиками. Народный совет – ванночки из коры дуба или размолотая кора дуба в качестве присыпки.

- Постоянно охлаждайте кожу лица очищающими аэрозолями. Они помогут вам в жару сохранить кожу лица чистой и свежей, поскольку сужают поры и удаляют излишки сальных выделений. В качестве аэрозоля можно использовать все тот же настой шалфея.

Самый сложный, но и самый эффективный. Чтобы легче переносить удушливую жару, надо ежедневно выпивать по рюмочке сока сельдерея. Приобретите корни, стебли или просто зелень сельдерея и приготовьте сок в соковыжималке. Поверьте, вы просто перестанете обращать внимание на жару!

И на тепловой удар есть управа

Избегайте прямого солнечного облучения, особенно в период между 11 часами утра и 4 часами дня.

Не оставляйте детей в закрытых автомобилях.

Одевайтесь в легкую, свободную, светлую одежду. Чтобы закрыть лицо от солнца, пользуйтесь широкополой шляпой.

Пейте достаточное количество жидкости, лучше всего воду. Не ждите, пока почувствуете жажду. Люди, принимающие мочегонные средства, а также все те, кто находится на диете с ограничением количества жидкости, должны связаться со своим лечащим врачом для уточнения своего водного режима.

Избегайте алкогольных напитков и напитков, содержащих кофеин, так как они препятствуют охлаждению организма и усиливают дегидратацию (обезвоживание).

Повышенная температура тела, красная и сухая кожа, отсутствие пота, частый и напряженный пульс, сильная головная боль, головокружение, тошнота, спутанное сознание, потеря сознания – основные симптомы перегревания:

Откуда берутся неудачники

Настрой на катастрофу – психологи назвали такое состояние синдромом неудачника. Подобное умонастроение совсем не безобидная вещь.

Синдром этот берется изначала – из детства. Если человека каждый день отфутболивать репликами типа «отстань», или «из какого только места руки у тебя растут!», или «бездарь», то он, наконец, принимает это как норму, программируется на неуклюжесть, ненужность, на «не все ли равно?» – то есть – на неудачу.

Склонность предполагать худшее приводит к тому, что в любой мало-мальски напряженной ситуации в сознании неудачника раскручивается спираль запрограммированных, «машинальных», по определению психологов, мыслей, и неудачник поступает в соответствии с ними, даже не пытаясь осознать происходящее.

Поспорьте с «машинальными» мыслями. Например, спросите себя, какой смысл в словосочетании «все пропало». «Все» – это о чем? Что именно пропало? Такое, буквальное прочтение «провального» словосочетания удивительным образом разрушает собственноручно сколоченную лестницу в ад. Очень полезно записывать «машинальные» мысли. Иногда одного этого достаточно, чтобы справиться с предчувствием катастрофы. «Отменить» катастрофические умозаключения – наполовину отвести настоящую беду.

Можно ли переписать сценарий неудачника, с которым тебя пустили в жизнь? Если очень захотеть, действительно захотеть, то – можно! А «просто» захотеть стать хозяином своих мыслей нельзя? Сложный вопрос. Дело в том, что роль неудачника не лишена своих прятностей и преимуществ. Ведь так удобно жить, раз и навсегда решив проблему на судьбу, на плохую погоду, вздорную жену и т. д. А существование людей с деятельной мыслью – это всегда неопределенность, риск и ответственность. Стать победителем (и себя, и обстоятельств) боязно и трудно. Решаетесь на это? Готовы нести груз ответственности, с который сопряжена жизнь свободно думающего и соответственно поступающего человека? Тогда вперед – и флаг вам в руки.

Женское оружие и здоровье

Сексапильность вновь вошла в моду как стиль общения. Причем не только ради флирта, но как социальный прием, позволяющий добиться поставленной цели. Весь секрет – в обаянии, в способности легко и уютно чувствовать себя в социальном и сексуальном отношении. «Общаться надо с удовольствием, прямо и благотворно действовать на окружающих», – считает эксперт по кокетству Пита Хескелл.

Она проводит практические занятия, на которых обучает искусству кокетства, и даже ведет интенсивный курс «Школа шарма». «Я не преувеличиваю, этому теперь учат на кур-

сах. Конечно, „новое кокетство“ – это искусство, а не свод правил для простушек. Акцент делается не на обольщении, а, скорее, на умении расположить к себе людей», – объясняет Пита. При этом она оговаривается, что не видит ничего плохого в традиционном языке глаз и жестов. Нравится тебе мужчина – дай ему это понять. Хочешь добиться успеха на работе – используй искусство влияния на людей, применяй обаяние, чтобы добиться своего. Эти приемы помогут вам самоутвердиться в любых обстоятельствах. В самом деле, проведенные недавно исследования показали, что сильнее всего в людях нас отталкивает негативная установка. А кокетство воплощает в себе нечто противоположное. Оно дает почувствовать, что каждый человек интересен по-своему, побуждает людей демонстрировать свои лучшие качества.

Исследуя служебные отношения, Пита обнаружила, что женщины-начальники добиваются лучших результатов, когда им удастся завоевать уважение и восхищение своих коллег и подчиненных.

Когда и что предпринимать?

С 7 до 11 часов утра – начало дня, период спокойного режима, на который не следует планировать «подвиги», бурные заседания, разрешение конфликтных ситуаций. В это время доминирует система селезенки – поджелудочной железы, не терпящая суеты и психотравматизации.

Конфликтные проблемы, как и дела, требующие высокой энергетики, отваги и порыва, разрешаются с 11 до 15 часов, а требующие спокойствия – с 15 до 19 часов. Это время – время мира и покоя, умеренного темпа в работе.

С 19 до 23 часов человек вновь на подъеме и готов к борьбе.

В состоянии раздраженности, озлобленности, досады нельзя заниматься ничем, требующим ответственности, а тем более не следует принимать ответственных решений.

Ежедневно необходимо оставаться одному хотя бы на 30 минут, зная, что никто и ничто не отвлечет. На это время выключается телефон, запирается дверь. В такие минуты полезно снять с себя всю одежду и слушать тихую мелодичную музыку, думая о приятном или не думая ни о чем. В возрасте после 55 лет полезно 45 минут в день полежать, раздевшись донага, закрыв глаза и думая о приятном. В это время должен отдохнуть и распрямиться позвоночник; отдыхают ноги, особенно голеностопные суставы, вены на ногах, сердце. Напряжение, раздражение, усталость лучше всего устраняются душем. Следует, расслабив мышцы, постоять 15 минут под струей прохладной, но не холодной воды и растереть тело жестким полотенцем – энергично плечи и спину и мягко, лишь прикасаясь к ним, – грудь и живот. Есть и еще три щедрых источника энергетики: дети, животные и растения. Отдыхайте среди белого, синего и зеленого. Цвет жизни – зеленый. Если работа сидячая, в свободное от нее время следует много двигаться. Если в рабочее время основная нагрузка падает на глаза, в свободное время их щадят. Человек, работающий с людьми отдыхать должен на природе, вдали от шума и суеты.

Как принимать решения?

Все без исключения неудачники похожи друг на друга: они крайне медленно принимают решения, зато меняют их быстро и часто. Люди, у которых мало денег, обычно хватаются за чужие мнения. Они позволяют думать за себя газетам, журналам, друзьям, соседям... Никого не посвящайте в свои дела, за исключением тех, кто работает с вами, понимает и разделяет вашу цель. Если вы хотите научиться быстро принимать решения, придерживайтесь старого правила: молчание и сдержанность. Если вы будете говорить больше, чем

слушать, то, во-первых, меньше узнаете полезного; во-вторых, неизбежно выболтаете свои планы людям, которые воспользуются этим.

Активизируйте подсознание, управляйте чувствами

Если вы хотите добиться успеха в жизни, – работайте над своим подсознанием. Вы можете по своей воле вживить в подсознание любой план, любую мысль, любое намерение, которое хотели бы перевести в материальный (или денежный) эквивалент. Язык подсознания – это прежде всего язык чувств. Есть семь основных положительных чувств, играющих самую важную роль в созидательных усилиях человека: желание, вера, любовь, секс, энтузиазм, надежда и сентиментальность. Управляйте этими чувствами, и они помогут вам мыслить «категориями денег» и добиваться успеха.

Отрицательных чувств, таких как страх, зависть, ненависть, месть, жадность, гнев, суеверие, необходимо избегать. Для этого вам необходимо вырабатывать привычку (порой усилием воли), чтобы в вашем подсознании присутствовали только положительные эмоции. Большую роль в жизни играют вера и молитва, если, конечно, они искренние. Молитесь с надеждой на исполнение вашей просьбы.

Плохие мысли – плохое здоровье

Состояние организма оказывает свое влияние на настроение, чувства и внешний облик человека. Но есть и обратная связь: определенные эмоции и чувства вызывают определенные болезни. Так постоянное чувство стыда и разочарования приведет вас к заболеваниям почек. Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь расстроят желудок. Если вы постоянно испытываете страх из-за денег, отсутствия финансовой поддержки – ваши кости и позвоночник будут подвержены заболеваниям. Слишком частое смятение чувств, злость окажут негативное влияние на уши. Повредить зрению могут недоверие и чувство страха перед действительностью. Причинами болезней горла могут стать постоянное подавление в себе творческого потенциала, или невозможность постоять за себя. Долгая неразрешенная проблема повлечет за собой высокое давление, а чувство обреченности, крушения – низкое. Отказ от удовольствий – болезни крови и сосудов. Хотите не болеть – думайте о хорошем живите в радости!

Чем чревато чрезмерное беспокойство?

Как и стресс, оно способствуют заболеванию простудой, гриппом и другими болезнями. Когда человек находится в таком состоянии, у него в крови появляется много адреналина и других, связанных со стрессом веществ, которые «запускают» ответную агрессию. Постоянное ощущение тревоги ослабляет иммунную систему. Интересно, что одно из следствий такого состояния – заложенные носовые ходы, что, как считают медики, снижает сопротивляемость организма простуде и гриппу.

Когда гнев ударяет в голову

«Бурные выяснения отношений и битье посуды не только не успокаивают, напротив – вспышки гнева ведут к возникновению самых различных заболеваний, – делает вывод Сандра Томас, доктор философии, американский ученый. – Особенно это касается слабого пола. У гневливых женщин развиваются депрессия, гипертония, заболевания сердца, арт-

риты, стрессы, лекарственная и алкогольная зависимость и даже ожирение. Кроме того, женщины, которые чрезмерно подавляют или выражают свой гнев, в два раза чаще заболевают раком молочной железы».

«Лучший совет, который мы можем дать женщинам, – считает доктор Томас, – не поддаваться гневу. Вместо того чтобы терзать себя, учитесь формулировать свои проблемы, говорите о них – если не со специалистом, то хотя бы с кем-то из близких».

А вот рекомендации доктора психологии Морин Ларсен: «Исследуйте свой гнев. Записывайте каждый случай, когда вы не сумели сдержаться и устроили скандал, причем непременно пишите, что именно послужило поводом к вспышке гнева, кто при этом присутствовал, что вы чувствовали, как долго продолжалась вспышка. Через несколько недель просмотрите свои записи: наверняка вы уловите какую-то закономерность». Так вы сумеете понять механизм собственных нервных вспышек. Вот тут-то и наступает время начать менять свою реакцию.

И наконец, главный совет исследователей: «Чтобы остыть, давайте себе большую физическую нагрузку. Сильно нагружая себя физически, мы получаем прекрасную возможность дать выход сильным эмоциям, включая чувство гнева».

Послание самому себе

Проснувшись утром, открывая глаза, говорите себе: с каждым днем я становлюсь моложе и счастливее. Произносите эти слова и тогда, когда вы ложитесь спать. В нашем сознании живут два человека, – один думает о будущем, положительно оценивает обстоятельства, себя и других людей. Это позитивное Я. Но есть и другое Я – негативное. Оно критично настроено, недоволено собой и другими. Чтобы человек мог успешно двигаться вперед, первое и второе Я должны жить в согласии. Так, если мы не верим в то, что можем стать моложе и счастливее, то обречены на старение и болезни.

Наше тело состоит из миллиардов вибрирующих клеток, которыми руководят наш мозг, наше сознание (очень узкая область) и подсознание (неизмеримо большая сфера. Если мы утром и на ночь даем нашему телу определенную команду, то все вибрирующие клетки настраиваются на эту команду. Повторяя ее регулярно, мы можем не напрягать сознание, поскольку подсознание с его могучими возможностями будет выстраивать наше поведение. Именно в этом случае можно говорить, что у нас образовалась привычка.

Если ваше подсознание «заработало», то вы почувствуете, что ваша жизнь начала меняться. Вам захочется убрать в квартире, сделать ее более уютной или заняться делами, на которые раньше не хватало сил. Вы начнете получать удовольствие от зарядки, длительного пребывания на свежем воздухе, контрастного душа. Вы почувствуете, как силы, которые еще вчера не хватало, крепнут в вас. И все это даст простая фраза, сказанная вами утром и на ночь.

О чем говорят манеры?

У каждого человека своя манера речи, смеха, жестикуляцией, походки и т. п. По выраженным внешне признакам можно увидеть и характер человека. Так, быстрая **походка** присуща энергичным людям, а спокойная и неторопливая – самоуверенным личностям. Вялая и беспомощная **походка** — показатель слабоволия, неуверенности, каких-либо скрытых болезней. Увлекающиеся и творческие натуры ходят, как правило, быстро и неровно. **Манера держать голову** также неодинакова у людей. У одних голова откинута назад, это служит признаком тщеславия. У других, наоборот, наклонена вперед и свидетельствует о развитом интеллекте. Голова, несколько наклоненная в правую или левую сторону, говорит о наблю-

дательности, сарказме, часто и о притворстве. У открытых, сильных людей с хорошим здоровьем – громкий, здоровый **смех**. А тихо и мягко смеются натуры мягкие и слабовольные; беззвучно – хищные, расчетливые, осторожные и скрытные. Люди злобные характеризуются шипящим смехом, нервные и неуравновешенные – отрывистым. За грубым смехом – эгоизм и грубость.

Если вы хотите изменить себя, при достаточном напряжении воли можно вмешаться в свою натуру, начав со смены своих манер.

А о чем говорит ваша поза?

Вы опираетесь всем весом на одну ногу, а второй только на каблук?

Значит, вы непосредственны в общении с людьми, любите компании. В то же время вы излишне категоричны и порой стараетесь навязать свою волю другим. Но такое поведение часто бывает лишь ширмой, за которой скрываются робость и неуверенность в себе.

Вы стоите, скрестив ноги, опираясь всем весом на одну, а вторую ставя на носок?

Это свидетельство неуверенности, которую вы проявляете, когда приходится сталкиваться со сложными жизненными ситуациями. Для вас характерна осторожность, граничащая с подозрительностью. А это затрудняет отношения в семье и на работе.

Вы ставите ноги по принципу «носки вместе, пятки врозь»?

Эта поза характерна для людей инфантильных (либо чрезмерно простых). Чаше она присуща юному возрасту, но бывают и исключения из правил.

Вы ставите ноги по военному: «пятки вместе, носки врозь»?

Это поза делового человека, реалиста, на которого можно положиться. Вы решительны, в нужный момент смело даете отпор, за словом в карман не полезете. Но порой вы бываете слишком уж нетерпимы, и это усложняет жизнь.

Вы приняли спортивную стойку – ноги на уровне плеч (возможно, одна чуть впереди, другая позади)?

Такая поза говорит, что вы... устали, вами владеют равнодушие и безразличие. «И вообще, причем тут характер? – думаете вы. – Стоит ли заниматься такими глупостями.»

Каковы болезни – такова и натура

Страдальцы от головной боли характеризуются повышенной обидчивостью, которую они скрывают и подавляют. Именно это подавление, своего рода двойная жизнь, и лежит в основе головной боли.

Боли в сердце возникают у людей комплексующих, неуверенных в себе, всегда боящихся оказаться в смешной ситуации. По натуре страшно амбициозны. Если что-то болит, признаться им не по силам, они скорее получают инфаркт, чем признают это.

Нездоровый желудок – сигнал того, что человек находится в тревоге несмотря на то, что пытается выглядеть невозмутимо. А ведь стоит только дать себе разрядку – выплакаться, раскричаться, пнуть ногой в стену, постучать кулаком по столу, хлопнуть с чувством дверью – и боль утихнет без всяких таблеток.

Почечники, напротив, склонны взрываться по пустякам. Они трудно утихомириваются; как правило, они никогда своей вины или ошибок не признают.

Поэтому почечников не любят в коллективах, что их страшно бесит.

Гипертоники. Житейским неурядицам, бытовым пустякам они приписывают значение, сравнимое с мировыми катастрофами. Пары гнева, обиды, капризов и эгоизма гипертоников часто очень больно и незаслуженно обжигают их близких.

Гипотоники – это признанные упрямы, эгоисты, нервомотатели, которые всеми силами сопротивляются надвигающейся цивилизации. Постоянные мыслительные тренировки истощают нервную систему, делая ее крайне слабой. Раздражительность и слезливость – свойство людей с пониженным давлением.

Ревматики. Жуткая болезнь тоски и депрессии. Радоваться жизни они отвыкли. Они всегда находятся в напряжении, ожидая чего-то нехорошего. Отсюда и ревматизм.

Астматики и люди, страдающие одышкой, страдают от робости, застенчивости, пугливости. Астматики невероятно предупредительны, обходительны и по сто раз извиняются за свою малейшую неловкость.

Не крутите позвоночник

Умеете ли вы стоять? Когда приходится долго стоять, человек ощущает усталость в спине, плечевом поясе и затылке. Для предупреждения этого следует время от времени вытянуть руки вверх, прогнуться назад и сделать глубокий вдох. При работе «на ногах» или стоянии в очереди рекомендуется менять позу не реже чем через каждые 10 минут. Обязательно меняйте положение ног: походите на месте, переступая с пятки на носки.

Домашняя работа. При мытье пола и мойке посуды наклон необходимо производить не за счет поясницы, а посредством сгибания в коленных суставах. Учтите: нагрузка на поясничный отдел позвоночника возрастает в 20 раз при сгибании поясницы. Поэтому когда вы, наклонившись и держа в руках мокрую тряпку весом 1 кг, на поясничный отдел позвоночника падает нагрузка 20 кг! Так что протирать пол лучше на четвереньках. При работе с пылесосом целесообразно использовать достаточно длинную трубку, чтобы не нагибаться. Убирая пыль под мебелью и в других труднодоступных местах, лучше встать на одно колено, чем наклоняться.

Когда тяжесть не в тяжесть. Поднимая что-нибудь тяжелое, следует сгибать ноги в коленных суставах, а не спину. При необходимости перемещать тяжелые вещи на значительные расстояния целесообразнее носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

Работа на участке. На приусадебном участке выполняйте все работы, стоя на коленках или сидя на маленькой скамеечке. Учитесь правильно сгибаться: чем меньше прогнетесь, тем лучше. Поднимая ящики с фруктами, избегайте поворотов туловища, поскольку такое вращательное движение – одна из самых распространенных причин «прострелов».

Спите правильно. Голова во время сна должна находиться на прямоугольной подушке так, чтобы плечо лежало на кушетке, а подушка занимала пространство между плечом и головой. В положении лежа на боку голова должна находиться параллельно кушетке. Читая лежа, старайтесь не сгибать сильно шею, лучше устроиться в постели полусидя, чтобы нагрузка на шейные позвонки была минимальной.

Физические упражнения. С точки зрения позвоночника полезнее заниматься спортивной ходьбой, чем бегом, ведь бег вызывает сильное сотрясение организма. В каждом беговом шаге вы «швыряете» вверх свой позвоночник так, словно растягиваете гармошку, напрягаете сухожилия, мышцы, огромная нагрузка падает и на коленные суставы. Очень полезный вид спорта – плавание. А вот шейпинг может привести к тяжелым осложнениям остеохондроза позвоночника. Есть движения, например вращение, которые просто антифизиологичны по своей сути и приводят к тому, что межпозвоночный диск начинает перекручиваться и лопаться. Никогда и ни при каких обстоятельствах не делайте круговых движений головой! Вращение головой приведет к заболеваниям шейного отдела позвоночника.

Двигайся – умнее станешь

В последние годы ученые получают все больше подтверждений, что количество клеток мозга необязательно уменьшается в преклонном возрасте. Более того, человек способен приостановить этот процесс. Каким образом? Очень просто: двигаться.

Почему физические нагрузки способствуют образованию новых клеток головного мозга? Это до сих пор загадка. Одна из версий была подсказана опять-таки экспериментами на животных. В 1998 профессор Фред Кейдж из Калифорнии заключил: «Как ученый, занимающийся изучением мозга, я всегда считал, что именно мозг контролирует поведение человека. Сейчас же мы убеждаемся, что, наоборот, поведение человека может менять структуру мозга».

Это подтверждают результаты исследований, которые были проведены учеными из Иллинойского университета при участии большой группы пожилых людей, 124 человека добровольно выбрали для себя одну из форм физической активности. Половина из них три раза в неделю совершала 45-минутные прогулки, остальные ограничивались легкими упражнениями. До и после эксперимента все они прошли специальные тесты на сообразительность. Оказалось, что «ходоки» улучшили свои способности на 15–20 процентов, вторая группа осталась на прежнем уровне.

Для активизации мозговой деятельности подходит все – бег, быстрая ходьба, лыжи или плавание. Нейробиологи все активнее разрабатывают самые разные техники тренировки умственных способностей человека. Вот лишь несколько советов, которые помогут мозгам «не ржаветь»:

- Как можно чаще «ломайте» ваши привычные маршруты. Любая новая «тропа» заставит мозг работать, фиксировать новые пейзажи, запоминать увиденное. И в целом «рутина» – страшный враг, отупляющий мозги.
- Не бойтесь быть «новичком». Любой новый вид деятельности, обучение чему угодно (иностранному языку, шитью или танцам) – замечательный способ стимулировать работу мозга.
- Избегайте длительного одиночества. Многие исследования подтвердили, что активная социальная жизнь, любое общение играют огромную роль в развитии умственных способностей.

Плохая память? А что вы едите?

Обычно людей с возрастом начинает беспокоить слабеющая память. Можно воспользоваться тем, что давно создано природой. Прежде всего, это продукты, содержащие фосфор: рыба, креветки, морская капуста, гречиха, орехи. Для питания мозга также необходима глюкоза. Значит, очень полезно есть сладкие яблоки, виноград, бананы, мандарины. Наконец, для активизации памяти и другой мозговой деятельности важны продукты с высоким содержанием йода: морские водоросли, морская капуста, морская и йодированная соль.

Известно, что работу мысли «оживляет» чашечка кофе или чая. Тестирование, которое провели ученые из Аризоны, подтвердило: у пожилых людей, которые утром или днем выпивают чашку кофе, память лучше, чем у тех, кто употребляет только напитки без кофеина. А еще стоит взять на заметку вот что. Разнообразные разгрузочные диеты не идут мозгам на пользу. Замечено, что чувство легкого голода думать не мешает, а вот длительное воздержание от пищи притупляет умственные способности. Опыты, например, подтвердили: у тех, кто слишком ограничивает свое питание, резко замедляется реакция на любые нежиз-

данные ситуации. Память явно ухудшается и у тех, кто предпочитает утром не завтракать. Так что, не забывайте подкармливать свои мозги!

Вам поможет арт-терапия

Арт-терапией вполне можно заниматься дома. Умеете ли вы рисовать, писать стихи или лепить – не играет роли. Необходимо лишь сконцентрироваться на процессе. Психологи доказали, что искусством можно вылечить головную боль, снять приступы бронхиальной астмы, снизить давление и изменить ритм сердцебиения, снять стресс, недостаток аппетита, алкогольную и наркотическую зависимость.

После неудачного дня сядьте удобно за стол, возьмите карандаши или фломастеры и чистый лист бумаги. Закройте на несколько минут глаза и прислушайтесь к себе. Теперь начинайте рисовать что-нибудь абстрактное. Линии, цветовые пятна, фигуры, блики – что угодно. При этом полностью погрузитесь в свои переживания. Старайтесь выплеснуть свой гнев или страх на листок, освободиться от него. Остановиться можно только тогда, когда вы почувствуете успокоение и внутреннее равновесие.

Теперь энергично разорвите листки с рисунком и словами, выбросите их или сожгите. Все, вы избавились от тяжелого настроения, оно перешло в рисунок, в слова и исчезло.

Народные врачеватели всегда знали, что звуки скрипки благотворны для меланхоликов, алыч полезен флегматикам и особенно эффективен при нарушениях нервной системы и упадке сил. Арфа помогает излечиться от истерии, флейта – от заболеваний бронхов, звуки кларнета поднимают настроение. Ноктюрны, элегии и колыбельные надо слушать, если вы находитесь в депрессивном состоянии или слишком взволнованны.

Танец стимулирует выработку в организме естественных обезболивающих веществ, изменяет ритм дыхания, а это способствует расслаблению нервной системы, оптимальному содержанию кислорода и углекислого газа в крови, изменению частоты сердечных сокращений, хорошему кровоснабжению органов и тканей. Не случайно так популярны сегодня занятия аэробикой, ведь ритмичные движения под музыку на протяжении веков исцелял и души, и тела.

Иллюстрируя статью «Арттерапия», мы предлагаем прочитать стихи автора предисловия Людмилы Кухарук, написанные специально для этой книги, и вдохновиться ее же рисунками.

Бог мой!
Искушаешь меня:
Белым днем,
Зеленым листом,
Голубой водицей?
Дай же мне
Этой жизнью
Вдоволь напиться!

Усталых песен не пою,
Поскольку я их не люблю.
Люблю идти вперед и ввысь,
Хотя кричат: «Остановись!»
Улыбкой светлой озаря,
Меня приветствует заря.

И солнце, по небу лучась,
В глаза взглянуло мне смеясь.
Руками сумрак разведу
В поля широкие приду,
И на колени упаду,
Переступив заветную черту.

Становлюсь
Добрее и чище,
Сердце свое
Очистив,
Отогрев
Рядом с тобой.
Забываю
Далекое прошлое
Твоей непорочной
Души коснувшись,
В мир ее чистоты
Окунувшись.
Отражаюсь,
Как в зеркале сказочном,
В сердце любимом,
Подаренном мне...
Я несказанно счастлива
С тобою наедине...

Я ищу тебя всегда,
Я ищу тебя везде:
И в закатный час,
И в час рассвета.
Я молю тебя:
Явись
Частью той любви,
Той частичкой света,
Что в дивных небесах
Мерцает
И покровом сокровенным
Всех влюбленных
Отмечает.

Омыта дождем,
Обласкана солнцем,
Лечу к небесам
На крыльях
Стозвонных!









Свет мой, зеркальце, скажи!

Известно, что в плохом настроении, после тяжелого дня, в усталости или нездоровье посидеть перед зеркалом, расправиться перед ним – это нечто вроде энергетической чистки организма, и обязательно помогает. Некоторые психологи утверждают, что, маленькое круглое зеркальце и кармане может защитить от чужой агрессии, вернув ее бумерангом тому, кто направляет ее в твой адрес. Твоя подруга, например, имеет привычку «заглянуть на минутку», чтобы выплеснуть на тебя целый поток отрицательных эмоций. Если роль жилетки тебе надоела, попробуй спрятать в кармане зеркальце отражающей стороной к собеседнице. И оцени эффект. Твой энергетический вампир походит-походит кругами, а потом завянет на глазах и уберется восвояси. Беседовать с зеркалом лучше в ясный день или утром, посылая ему, то есть себе, улыбки. «Свет мой, зеркальце, скажи...» И оно тебе тоже ответит улыбкой!

Исцеляющая сила молитвы

Мало кто из нас вспоминает евангельские слова величайшего целителя: «Иди и больше не греши, чтобы не случилось с тобой чего худшего». Причина многих болезней – наши проступки, пороки, слабости, а проще говоря, грехи.

Мистика? Вовсе нет. К примеру, у человека, подверженного гневу, не умеющего прощать обиды, повышается содержание адреналина в крови, что приводит к сужению сосудов – а там уже рукой подать до гипертонии и, не дай Бог, инсульта. Грешит человек чревоугодием – больно бьет по желудку, бессердечие отражается на сердце.

Американский психиатр Дэвид Ларсон, обследовавший 407 сельских жителей, установил, что у лиц, регулярно посещающих церковь, уровень кровяного давления значительно ниже, чем у тех, кто заходит в храм эпизодически. Выводы делайте сами.

2. Ваше психическое состояние

Нарушение душевного равновесия

Организм человека – это саморегулирующаяся система. Она настроена так, чтобы самой справляться с любым внешним воздействием. Истории известны случаи самопроизвольного исцеления таких тяжелых болезней, как рак или туберкулез. Наш организм регулярно самообновляется. Скажем, за 160 дней в нем практически заново создаются клеточные структуры всех органов и систем. Значит, любая поврежденная клетка должна, по идее, замениться новой, здоровой!

Но почему же люди все-таки тяжело болеют и частенько умирают? Потому что обновление клеток происходит под управлением особого центра. Он воспринимает информацию не только изнутри, но и извне. Увы, частенько отрицательная информация вносит нежелательную коррекцию в процесс обновления нашего организма. Болезнь прогрессирует...

Но если разрушить отрицательную установку, то способности саморегуляции смогут восстановиться. И организм поправится. На том или ином принципе разрушения отрицательной информации, на восстановлении иммунитета и строится, например, вся альтернативная медицина.

Механизм стресса

Стресс инициирует выработку в организме большого количества гормонов – адреналина и кортизола. На «производство» этих гормонов затрачивается значительное количество запасов витаминов С, В, цинка, магния и других минеральных веществ. Согласно закону сохранения вещества, эти необходимые элементы экстренно «конфискуются» со своих рабочих мест в организме, где, в свою очередь, образуется их нехватка. Недостаток витамина С и цинка не позволяет вырабатывать достаточное количество коллагена, чтобы поддерживать кожу чистой и здоровой. Нехватка витамина В тормозит выработку энергии и умственную деятельность. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии.

В состоянии стресса в организме усиливается разрушительное действие свободных радикалов, поскольку повышенный уровень гормона кортизола нарушает нормальный процесс восстановления тканей.

Стресс – основная причина психических заболеваний. Стресс может привести к развитию язвы желудка и диабета, атеросклероза у мужчин и боли в глазах. Стресс снижает производительность труда и отрицательно сказывается на семейной жизни.

Женщина у компьютера и стресс

При обследовании было обнаружено, что у женщин, которые во время беременности проводили не менее 20 часов в неделю за компьютерными терминалами, вероятность ранних и поздних преждевременных прерываний беременности на 80 % выше, чем у женщин, выполнявших ту же работу без помощи видеодисплеев. В некоторых штатах США беременным женщинам запрещено пользоваться компьютером.

Ученые предполагают, что воздействие электромагнитного излучения дисплеев (линий электропередачи и т. п.) на организм человека может тормозить восстановительные про-

цессы в нем, а блокировка иммунной системы, могут повышать активность фермента орнитиндекарбоксилазы в свою очередь, приводить к росту злокачественных опухолей.

Как бороться со стрессом?

Одним из компонентов комплексной атаки против стресса является диета. Диету необходимо пополнить теми веществами, которые усиленно уничтожаются в организме при стрессе. Это:

- **цинк** – постное мясо, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи;
- **витамин С** – все овощи и фрукты, в особенности – цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста;
- **витамины группы В** – все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо;
- **магний** – «зеленые» овощи и травы, грейпфруты, фиги, морковь, помидоры, орехи.

«Эффект Моцарта» – музыка и стресс

Если у вас болит голова, и вы удручены, то, по совету японских врачей, в качестве «таблетки» можете послушать «Весеннюю песню» Мендельсона. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает. А самый необыкновенный эффект душевной зарядки поклонники классической музыки и специалисты находят в музыке Моцарта. Есть даже термин – «эффект Моцарта».

Просто веселая музыка, любых стилей и направлений – это универсальный вариант поддержки тонуса. Поднимает настроение так же совместное хоровое пение. А вот резкая ритмичная музыка бодрит, но недолго. Через какое-то время она начинает угнетающе действовать на мозг. Если постоянно ее слушать, можно стать агрессивным, злобным и «отупевшим».

Ароматы против стресса

Бороться с усталостью, раздражительностью и стрессами можно при помощи натуральных эфирных масел. Косметологи советуют это очень настойчиво.

Запахи растений положительно влияют на нашу нервную систему, в лесу или на цветущей поляне все тревоги забываются, на душе становится спокойно. Но выбраться на природу нам удастся не часто. Не беда: ведь в любой момент можно воспользоваться эфирными маслами – растительными эссенциями жасмина, мелиссы, апельсина, лаванды, ромашки, майорана, петитгрейна, нероли, ветиверии, а также мускатного ореха, сандалового дерева. В каждом эфирном масле заключена ароматическая суть того растения, из которого оно получено. Наука о лечении недугов с помощью эфирных масел называется ароматерапией.

Как исключить отрицательный фактор?

Чтобы защищаться от отрицательного влияния самого себя или дурных людей, постоянно обращайтесь к собственной силе воли, которая должна выстроить в вашем сознании стену иммунитета.

Отрицательные импульсы проникают в человека через подсознание, поэтому при общении с людьми, вызывающими у вас депрессию и другие негативные состояния, старайтесь закрываться как бы изнутри, не поддаваясь возникающим в таком общении отри-

цательным эмоциям. Например, чтобы побороть страх болезней, очистите вашу домашнюю аптечку, выбросите ваши любимые лекарства, перестаньте лелеять простуды, боли и болезни, которые вы себе придумали.

Никогда не ждите неприятностей и не допускайте мыслей об этом. Стремитесь к общению с людьми, пробуждающими в вас добрые чувства и мысли, активные действия. Закройте свое сознание для негативных воздействий, и вы быстрее добьетесь успеха.

Протяните к нервным... – соль

Интересный факт установили канадские ученые из медицинской школы в Торонто. Они обнаружили, что у вспыльчивых, гневливых и раздражительных людей натрий быстро выводится из организма. У спокойных и доброжелательных людей, а также у тех, кто испытывает положительные эмоции, например, у влюбленных, этот минерал усваивается хорошо. В основном, натрий содержится в поваренной соли, белом хлебе, рыбе, мясе и молоке. Дневная норма этого минерала – 6 г в день, Усиленные занятия спортом, а также поездка в жаркие страны потребуют «добавки» натрия к дневной норме. Питье слегка подсоленной воды вернет организму недостающий натрий.

Вреден натрий тому, кто страдает заболеваниями почек, коры надпочечников, предрасположен к гипертонической болезни. Небезвредно увлечение «солененьким» женщинам в климактерический период, во время которого происходят изменения вегетативной и мочеполовой систем.

Не забывайте: соль поднимает тонус

Предлагаемые ниже советы годятся почти для всех, желающих приподнять свой тонус, когда жизненные силы на исходе. Исключение составляют лишь люди так называемой группы риска, которым чрезмерное потребление соли противопоказано.

Чтобы поднять солевой режим, дважды в день рассасывайте под языком двух пальцевую щепотку соли. Пропитанную солью слюду сглотните одним махом – как неприятное лекарство. Не поддавайтесь соблазну сразу же запить ее водой – постарайтесь продержаться хотя бы час. Если вы все же не можете удержаться, запейте соль подсоленным раствором (2 г соли на стакан воды). Это может быть даже круто подсоленный мясной бульон. Рецепт рассчитан для тех, кто не даст своему организму значительных физических нагрузок.

Курс солевого лечения не должен превышать 72 часа. В противном случае организму может быть нанесен только вред. Встряска солью довольно эффективна, но это вовсе не означает, что прибегать к такой методе стоит очень часто – давайте себе время отдохнуть от соли. Ведь в чрезмерных количествах она из лекарства превращается в яд.

Ваша самозащита против депрессии

- Старайтесь ложиться спать ежедневно в одно и то же время, не позднее 23 часов, тогда вы будете быстро засыпать.
- Перед сном пейте горячее молоко – безвредное и эффективное снотворное.
- Больше бывайте на природе независимо от погоды.
- Ежедневно натошак пейте полстакана кипяченой воды, в которую выжата половина лимона и добавлена ложка меда.
- Пересмотрите расписание своего дня таким образом, чтобы хоть 2 раза в неделю поспать на часок больше или отдохнуть с книгой.

- Для очищения организма хороши периодические голодания: один-два дня в неделю.
- Не забывайте водные процедуры: всевозможные ванны.

Одна из заповедей: «Не обижайся на весь мир!»

- Не подавляйте обуревающие вас эмоции и не скрывайте свое мнение. Думайте о том, чем обладаете, а не о том, чего у вас нет.
- Осознайте пределы своих возможностей. Признайте за собой право на ошибку.
- Не старайтесь сохранить со всеми хорошие отношения.
- Не пытайтесь убедить окружающих в своей правоте, даже если абсолютно уверены в ней.
- Научитесь реально оценивать себя и окружающих.
- Выработайте конструктивный взгляд на вещи.
- Не обижайтесь на весь мир.
- Не скупитесь на улыбки.
- Обзаведитесь добрыми друзьями.
- Раньше вставайте по утрам.
- Прислушайтесь к себе. Черная полоса – прекрасный повод делать то, что хочется.
- Стремитесь к одиночеству. Ежедневно выкраивайте хотя бы полчаса, чтобы побыть с собой наедине.
- Укрепите нервы целебными ароматами.

Обучитесь психологическому тренингу

Оптимистами не рождаются, пессимистами, к счастью, тоже. И если вы твердо решили стать оптимистом – приобретайте опыт психологического тренинга.

Сортируйте мысли и эмоции. Поймав, отследив невеселые мысли, в воображении избавляйтесь от них, например, как бы стирая на магнитофонной кассете. Фиксируйте свое внимание на положительных сторонах любого события, ситуации, факта.

Правильно оценивайте себя. Пессимисты склонны видеть в основном негативные стороны собственной личности и, как правило, страдают от низкой самооценки, которая мешает им что-либо предпринять. Следите за речью. Старайтесь использовать только позитивные выражения там, где раньше высказывались негативно.

Правильно воспринимайте неудачу. Относитесь к неприятностям не как к катастрофе, а как к временной остановке. Старайтесь меньше думать о неудаче, не проигрывайте ее в мыслях снова и снова, наделяя новыми красочными деталями.

Не можешь изменить ситуацию – измени к ней отношение

Иногда жизнь кажется просто невыносимой. Психологи давно поведали миру о странной закономерности: когда ты придумываешь себе всякие беды, они непременно на тебя падают. За каждым из нас тянется груз разочарований, мелких и крупных обид, прошлых неудач. И забыть о них не так-то легко. Но если не развязать старые узлы, вперед двинуться очень сложно. Попробуйте посмотреть на свое прошлое через розовые очки. Вы так старательно камуфлируете недостатки своей кожи и фигуры, удачно вешаете картину, чтобы закрыть дырку в стене. Почему бы не подрастворить свое прошлое?

Аутотренинг для душевного равновесия

Психическое напряжение напрямую связано с напряжением мускулатуры, и, чтобы добиться душевного равновесия, надо прежде всего научиться мышечному расслаблению. Самым распространенным методом расслабления является аутотренинг, для овладения техникой которого требуются систематические 10—15-минутные тренировки по 2 раза в день (лучше днем и вечером). При этом следует в течение всего дня спрашивать себя: «Не слишком ли я напряженно стою (сажусь, лежу)? Расслаблены ли мышцы ног (рук)? Не напряжены ли мышцы лица?»

Состояние мышечного напряжения лучше снимать лежа на спине.

Как гасить приступы гнева?

Приступа гнева трудно избежать, если вас охватывает сильное чувство возмущения. Надо ли сдерживать свой гнев?

И да и нет. Нет, потому что гнев — это тот самый спасительный выход, который позволяет избавиться от накопившегося яда, способного отравить вам жизнь. Тем не менее, сдерживаться в гневе все-таки необходимо, чтобы не обидеть человека и не испортить дальнейших отношений, особенно если вы направляете свой гнев на жену, родственника или друга. После приступа гнева следует успокоиться: пройдите пешком, сыграйте в футбол или теннис, займитесь тяжелой физической работой. Ведь только физические нагрузки способны сжечь токсины, которые образовались в результате резкого выброса адреналина. В противном случае они засорят вашу кровеносную систему, а это может плохо отразиться на сердце.

Мнительность – недобрый попутчик

Жизнь тревожно-мнительного человека мучительна и для него самого, и для окружающих его людей. Беда таких людей в том, что чем большего они достигают, тем тревожнее и мнительнее они становятся. Вначале они страдают от отсутствия высокого положения, полагая, что, достигнув его, избавятся от тревог. Однако достигнув желаемого, они мучаются еще большей мнительностью. Став директором, академиком, генералом, человек с такой разновидностью тревожной мнительности сетует, что врагов стало еще больше, что директор — еще не министр, а генерал еще не маршал... Рядом с такими людьми становятся тревожно-мнительными все — и сослуживцы, и близкие. В результате, имея «доброжелателей», они не имеют друзей, от них уходят жены, поскольку они — «зануды», изматывающие всех своей тревожностью, мнительностью, подозрительностью и недоверчивостью и заражающие этим окружающих. Избегать контактов с ними и не поддаваться мнительности.

Где взаимосвязь света и депрессии?

Именно из-за недостаточного пребывания на свету также может возникать депрессия. И дело здесь не в самом времени года, а именно в коротком световом дне, какой бывает в зимние месяцы.

Многие пациенты жалуются также на повышенную тревожность, волнение, постоянную усталость, снижение сексуального влечения, повышенную сонливость.

Почему же возникают такие состояния? Дело в том, что расположенное в нашем мозгу особое шишковидное тело выделяет гормон мелатонин, влияющий на настроение и поведение.

ние. Выработка мелатонина тормозится светом. Как только в связи с уменьшением света уровень мелатонина повышается, некоторые люди начинают испытывать ряд описанных выше симптомов.

Старайтесь зимой как можно больше быть на свежем воздухе в светлое время дня. Используйте для этого все выходные, каникулы. И обязательно создайте дома яркое искусственное освещение. Уже одно это помогает приглушить или даже вовсе свести на нет проявляемые симптомы.

Последствия напряжения? Обучайтесь расслаблению.

Обычным последствием реагирования нервной системы являются напряженные мышцы в любой части тела, стенках кровеносных сосудов, желудка. Мышечное напряжение, вызванное отрицательными эмоциями, может создавать боли в голове, шее, спине, желудке. Именно «сжатые эмоциями» мышцы и порождают такого рода боли. Другие последствия спазма кровеносных сосудов является нейродерматит – покраснение кожи.

Наши эндокринные железы не менее чутко реагируют на отрицательные эмоции, также оставляя свои следы организме. Гипофизная железа, отвечая на стресс, усиливает производство гормонов. Немедленным результатом их действия являются слабость, усталость, болезненные ощущения во всем теле. Возможны тошнота, воспалительные процессы. Увеличение производства этих гормонов в течении продолжительного периода может привести к повышению кровяного давления, способствовать возникновению астмы, артрита и других болезней.

Поэтому необходимо научиться вырабатывать психологическую защиту отрицательным эмоциям. Очень рекомендуется сеансы так называемой глубинной релаксации, при которой расслабляются не только руки, ноги, тело пациента, но и внутренние органы. Организм по принципу условного рефлекса обучается такому расслаблению и в результате успешно противостоит стрессам.

Ночные кошмары от стресса

В возникновении ночных кошмаров у взрослых большую роль играют сильные эмоциональные потрясения.

Психологические исследования показывают, что для взрослых, испытывающих ночные кошмары, характерны чрезмерная чувствительная нервная система, наличие внутренней неосознаваемой тревожности, скрытой депрессии, полное подавление внешних проявлений агрессивности. Именно такие особенности личности при сильном эмоциональном напряжении и приводят к столь серьезным нарушениям сна, что может быть разрушительным для всего организма. Не следует запускать такое состояние. Надо обратиться за помощью.

В лечении ночных кошмаров важная роль принадлежит психотерапии. Сеансы релаксации, специальные корректирующие беседы помогут урегулировать свое поведение, образ жизни, сон и избавят от ночных кошмаров.

И у стресса есть позитивные черты

Не исключено, что придется по-иному взглянуть и на влияние экстремальных видов спорта. Резкость в движениях, блеск в глазах и неумная жажда деятельности свидетель-

ствуют о том, что поклонники испытаний себя на прочность просто живут на все сто процентов.

Джошуа Бош, специалист по нейроиммунологии Университета в Огайо утверждает, что стресс – полезная встряска иммунной системы. Стресс может быть активным, когда мы сами участвуем в решении конкретной задачи, и пассивным, когда мы вынуждены быть сторонними наблюдателями.

Исследования доктора Боша и были посвящены влиянию активного и пассивного стресса на организм. 34 добровольца последовательно решали две задачи. Первая требовала усвоения определенного материала в течение 12 минут с последующим тестом на запоминание. Вторая – просмотр 12-минутного репортажа из операционной. Обе задачи были стрессовыми, но первая требовала активного вмешательства, а вторая – пассивного напряженного восприятия. До и после каждой части эксперимента у испытуемых брался анализ слюны – этот «моментальный снимок» состояния иммунной системы. Боша интересовала концентрация иммуноглобулинов. Эти протеины входят в состав защитной оболочки важнейших органов и первыми сталкиваются с болезнетворными микробами, проникающими в организм. Тест на запоминание поднял концентрацию иммуноглобулина, а просмотр видео понизил.

Ипохондрия или болезнь «понарошку»?

Разгадать этих людей довольно легко: они постоянно ходят из одного медицинского кабинета в другой, проходят всевозможные обследования.

Привычка симулировать те или иные хвори может закрепиться и превратиться в своеобразный стиль жизни. А со временем ипохондрики начинают сознательно извлекать выгоду из своего положения.

По мнению психологов, более всего подвержены ипохондрии пожилые люди. Обычно болезнь открывается после выхода на пенсию. Подверженные ипохондрии искренне верят в собственные хвори, вплоть до того, что даже появляются симптомы тех самых заболеваний, которые они у себя подозревают. А в основе такого поведения лежат низкая самооценка, неуверенность в собственных силах.

На самом же деле мнимым больным просто не хватает любви и заботы.

Разные плоды самовнушения

Самовнушение – колоссальнейшая сила. Вспомните йогов. Любопытно, что симптомы некоторых болезней появлялись и у великих писателей, когда те силой воображения вживались в образы своих героев. Так, Чарльз Диккенс сообщал: при работе над рассказом «Колокола» лицо его вздулось. Максим Горький, описывая сцену, в которой муж в припадке ревности убив жену ударом ножа в область печени, упал в обморок.

Особенно страшно, если ипохондрики и невротики истеричны. Это мина замедленного действия, которую люди подкладывают сами под себя. В один прекрасный момент она взрывается со страшной силой. Многие люди как минимум зарабатывают себе тяжелейший невроз или депрессию, как максимум – шизофрению. Помимо этого существует истерическая глухота, слепота, немота и даже истерический паралич. И все это объективно подтверждается. Человек действительно не слышит, не видит, не говорит и не двигается. Казалось бы, никакой патологии в мышцах нет, а они раз – и «выключились»! От нескольких часов до нескольких дней.

Страх не достоин ваших волнений

Беспокойство – это вид непрекращающегося страха имеющего причиной нерешительность. Освободитесь раз и навсегда от страха смерти, признав ее неизбежной. Прогоните прочь страх нищеты, приняв решение преуспеть настолько, на сколько это возможно без излишних волнений. Прекратите бояться критики, не беспокойтесь из-за того, что другие подумают или скажут о вас. Устраните из вашего сознания страх старости через новое к ней отношение – воспринимайте старость как пору мудрости и успокоения души. Избавьте себя от страха болезней, просто позабыв их симптомы. Управляйте боязнью неудачи в любви, убеждая себя, что вы, в конце концов, можете при необходимости обойтись и без нее вообще – отвыкайте беспокоиться. Помните для себя одно решение: ни что, предлагаемое жизнью, недостойно ваших волнений. Вместе с этим решением к вам придет уравновешенность, ясность интеллекта, спокойствие, а это неизбежно приведет к успеху.

И да придет к вам мудрость спокойствия

Бесполезно и глупо протестовать и негодовать по поводу того, что случилось, если вы ничего не можете сделать или исправить. Поэтому необходимо смириться, принять случившееся, успокоиться и жить дальше, умело приспособившись к новым условиям. Научитесь пережить и забыть любую неприятность в вашей жизни, это даст вам покой и здоровье. Счастливые люди отличаются от несчастливых не размером кошелька и не могучим здоровьем, а своей жизненной установкой. Известно немало имен достаточно состоятельных людей, не чувствующих себя счастливыми. Даже когда ситуация кажется хуже некуда, лучше не сдаваться, а искать выход.

Одним из важнейших факторов душевного комфорта является любовь к делу и к другому человеку. А лучше всего – разумно уменьшить свои потребности и постарайтесь развить все свои способности к пониманию собственной души.

Если осень – не в радость

- не втягивайте голову в плечи, как бы сжимаясь в комок. Именно мышечное напряжение и вызывает мурашки и дрожь. Расслабьтесь, распрямитесь – и вскоре вы почувствуете, что становится теплее.

- осенью надо как можно больше общаться с друзьями.

- насытите окружающую вас обстановку и свою одежду сочными, теплыми тонами – всеми оттенками желтого и светло-коричневого. Ваш зонтик может быть антидепрессантом в холодную ноябрьскую погоду, если он – терракотовый, желтый и вишневый трансформирующий тоску в светлую грусть.

- осенняя еда должна быть горячей и немного острой. Особое внимание уделите супам, особенно вечером, после работы.

- имейте в виду, книги тоже бывают осенними. Триллеры, боевики и детективы, прочитанные поздней осенью, оказывают на психику более гнетущее воздействие, нежели весной. В плохую погоду лучше возьмите приключенческий или любовный роман, а еще лучше – перечитайте классику.

Гипноз – не панацея, но...

Применение гипноза помогает человеку избавиться от многих заболеваний. Так, гипноз эффективен на 80 % при физиологической зависимости от никотина, при несложных хирургических вмешательствах, в частности, в стоматологии, при нервных расстройствах, фобиях, неврозах, депрессиях, пониженной потенция.

В других случаях, гипноз заменяет психотерапию и применяется в совокупности с другими методами лечения. При лечении ожирения гипноз играет роль некой психологической поддержки. Погружение в гипнотический транс также помогает избавиться от ряда кожных заболеваний, вызванных нервными расстройствами (например, от экземы). Гипноз помогает избавиться и от астмы. Очередной приступ у больного астмой вполне может быть спровоцирован чувством беспокойности, и врач-гипнотизер может избавить пациента от этого беспокойства. Однако следует всегда помнить, что эффективность гипноза зависит не только от врача-гипнотизера, но и от восприимчивости пациента.

Смехотерапия: улыбайтесь, когда вам трудно

«Улыбка заменяет баранью отбивную», – говорят в Турции, считающейся «страной стрессов». Основатель смехотерапии – американский журналист Норман Казинсе. В начале 70-х годов он провел рискованный эксперимент над собой: в течение нескольких месяцев смотрел только комедии. Мистер Казинс утверждает, что в результате «сеансов смеха» избавился от тяжелой болезни костей, а впоследствии, окрыленный успехом, организовал кафедру изучения проблем смеха и лечения им. Ученые отмечают, что смех помогает пре-возмозгать боль, лечит аллергические заболевания кожи, расслабляет мышцы шеи и спины, стабилизирует работу головного мозга и сердца. «Улыбайтесь, даже когда трудно. Смотрите как можно больше комедий и веселых мультфильмов, рассказывайте друг другу анекдоты, и вообще поверьте в силу смеха», – советуют врачи.

Женские страхи? Не уставайте бояться!

Множество женщин на вопрос: «Чего вы боитесь в этой жизни?» ответили: «Того, что что-нибудь случится с детьми». И неважно при этом, сколько детям было лет – пять или тридцать пять.

Помимо больших страхов у каждой женщины в подсознании гнездится много маленьких, с которыми она так или иначе пытается бороться, хотя знающие люди говорят, что самостоятельно бороться с подсознанием – все равно, что сражаться с ветряными мельницами.

Но бояться, оказывается, нужно. Да-да, страхи – это полезно. Дети, которые в детстве не боятся сказок и не переживают за сказочных героев, вырастают жестокими и не способными к состраданию.

А для женщин страх вообще необходим. Потому как страх – это предтеча интуиции. А что за женщина без интуиции? Женщине необходимо бояться еще и для того, чтобы мужчина не забыл, кого надо защищать от напастей и несчастий. Как кого? Вот она перед вами стоит и боится тараканов, террористов, сибирской язвы, привидений и того, что не успеет купить туфли на распродаже. Если вы вдруг почувствуете, что больше вам бояться нечего, вот вам несколько страхов, которые всегда в моем кармане,

Не уставайте бояться:

- Того, что вы станете старыми и морщинистыми.

- Того, что ваш муж есть именно то, что вы о нем думаете. Или когда-нибудь станет им.
- Того, что ваш ребенок, ушедший в свою комнату минуту назад, сейчас уже где-то в районе Северного полюса
- Того, что если ваша кошка убежала на улицу, то это явный признак надвигающегося урагана или землетрясения
- Того, что если один волос прокрасился светлее остальных, то это явный признак надвигающейся седины.
- Того, что если у вас спрашивают, как вам удалось так быстро поправиться, то это в любом случае значит, что вы потолстели.
- Того, что вы выглядите на столько лет, сколько сами даете своим врагам.
- Того, что вы чего-нибудь забыли побояться, и оно-то обязательно и случилось.

3. Важные вещи: внешность и кожа

Мышцы лица просят о помощи

Пожалуйста, никаких ранних чашечек кофе или даже крепкого чая. Вместо этого, выпейте медленно стакан теплой воды, добавив туда 2–3 чайные ложки яблочного уксуса, можно 1–2 ложечки меда. Кто-то предпочитает вместо яблочного уксуса использовать лимонный сок, что тоже приемлемо. Яблочный уксус очень полезен для желудка. А при длительном его применении он способствует похудению. После того, как вы выпьете напиток, умойтесь кусочком льда и наложите на мокрое лицо увлажняющий крем, минут 10 уделите комплексу предлагаемых ниже упражнений, которые желательно делать перед зеркалом. А если вы проделаете те же «кривляния» хотя бы минут 5–7 еще и вечером, когда принимаете водные процедуры, то уже через 2 недели увидите результат – овал вашего лица станет более четким, шея будет выглядеть стройнее, уменьшатся мешки под глазами, обещая исчезнуть насовсем, а лоб как бы «разъяснится».

УПРАЖНЕНИЯ

Широко откройте рот и глаза, сделайте паузу, – задержитесь в этом положении, а потом – расслабьтесь. Прodelайте это упражнение раз 10. А потом – то же самое сделайте с поворотом головы одновременно влево, затем – вправо. Широко откройте рот, запрокинув голову назад. В этом положении открывайте и закрывайте рот, обращая внимания на то, как работает шея и нижняя челюсть. Повторить до 10 раз. Мягко прижмите указательным и средним пальцами нежную область под глазами. Только фиксируйте кожу, когда немного сощуриваете глаза, помните, что глаза надо сощуривать, а не закрывать, задерживаясь в этом положении 2 сек. Затем расслабьтесь. Повторить до 10 раз.

Произносите звук «о-о» при выдохе, одновременно отводя язык вглубь, к горлу, а затем быстро выталкивайте его вперед. Повторить до 6 раз. Вновь отводим язык вглубь, а потом – выталкиваем его вперед, стараясь дотянуться до носа, в следующий раз – до подбородка. Повторить до 6–8 раз. Теперь поработаем нижней челюстью, выдвигая ее максимально вперед и задерживаясь в крайней точке на 2–3 сек., затем – расслабление. Повторить до 10 раз.

Наложите на лоб продольно пальцы обеих рук, накрыв надбровные дуги, фиксируя пальцами кожу. Поднимаем брови вверх, при этом кожа лба не движется.

Медленно, глубоко вдохнув через нос, задержите на 3–4 сек. дыхание. Затем, надув щеки, при сомкнутых губах толчками, с напряжением выдохните воздух через рот. Повторите 6–8 раз. Наполните рот воздухом и раздуйте щеки. Медленно перекачивайте воздух, как мячики, внутри закрытого рта, вокруг губ от одной щеки к другой. Повторите 3–6 раз.

Постоянно увлажняйте кожу

Этот совет очень важен, особенно летом, когда под влиянием солнца и сухого воздуха кожа становится беззащитной и обезвоженной.

Ежедневно утром и вечером протирайте лицо кубиком льда из настоев лекарственных трав или минеральной воды. После процедуры не вытирайте лицо, а дайте ему высохнуть! Время от времени освежайте лицо, сбрызгивая прохладной водой. Это взбодрит вас, а кожу насытит влагой.

Чрезмерно не загорайте, это сильно высушивает кожу.

Содержание воды в коже может сильно меняться в зависимости от питания и диеты. При диете, богатой углеводами, и при щелочной диете количество воды во всех органах, в том числе и в коже, значительно увеличивается. При кислых диетах содержание воды в коже значительно уменьшается.

Пейте в день около 2 литров чистой воды комнатной температуры. Суточную норму воды распределяйте так, чтобы

2/3 ее приходилось на первую половину дня, на ночь не пейте больше половины стакана жидкости.

Кожа и время

С чего начинается старость? Многие женщины считают, что ее первый предвестник – целлюлит, «апельсиновая» кожа на бедрах и ягодицах. Чтобы избежать этого, воспользуйтесь следующими советами:

- Вспомните щипковый метод, который чрезвычайно хорошо укрепляет соединительные ткани. По утрам и вечерам в течение пяти минут указательным и большим пальцами защипните кожу, потяните ее вверх, подержите так немного, затем отпустите.

- Сапоги и чулки не должны быть слишком узкими. Это нарушает кровообращение, так же как и привычка сидеть нога на ногу.

- Обязательно делайте массаж сухой щеткой или рукавицей. Массаж удаляет частицы ороговевшей кожи, возбуждает кровообращение и подготавливает кожу к обработке кремами. Массаж делайте ежедневно в течение пяти минут круговыми движениями. Полезно также каждое утро по пять минут барабанить кулаком по бедрам.

- Добавляйте в ванну розмарин, тимьян и конский каштан. Такие ванны – 1–2 раза в неделю – улучшают кровоснабжение кожи.

- Соблюдайте диету. Фрукты и салаты, каши и рыба, продукты из цельного зерна и молока усиливают соединительные ткани и удаляют из организма шлаки. Кроме того, ежедневно нужно выпивать не менее двух литров минеральной воды или фруктового чая.

- Каждое утро принимайте контрастный душ – попеременно обливайте кожу холодной и горячей водой. Кожа станет эластичней.

- Кубиками льда протирайте «постаревшие» зоны тела. Шок от холода стимулирует кровообращение.

- призовите на помощь те виды спорта, которые требуют выносливости: плавание, езду на велосипеде, бег трусцой. Кстати, прыжки со скакалкой перераспределяют отложения жира и накачивают мускулы, если делать эти упражнения 3 раза в неделю по полчаса.

- Ежедневно по 2 чашки настоя крапивы или полевого хвоща для отшлачивания и удаления из организма воды.

- Эффективна стойка на голове. По утрам по полминуты желательно стоять на голове около стены в комнате. Это ускоряет кровообращение, способствуя лучшему снабжению клеток тела кислородом.

- Избегайте стрессов, раздражения, бессонницы, алкоголя, кофе, соли, никотина и солнца: они нарушают обмен веществ и способствуют неравномерному распределению подкожного жира.

- Обращаем особое внимание на такой пункт – Последовательность! Это – самое главное в антицеллюлитной программе. Чтобы добиться успеха, нужно время. И помните: если вы забыли выполнить программу утром, надо наверстать упущенное вечером.

Накормите свою кожу

Кожа быстро реагирует на те продукты, которые мы употребляем в пищу. Для утреннего кожного рациона подойдут не только каши, но и овощи, которые мы режем в салат для завтрака, и соки, и творог... Кожа так же быстро «откликается» на маску из теста, из отвара желе петрушки. Наибольший эффект достигается, если предварительно лицо распарить.

Перед сном умывайте лицо прохладной минеральной водой. В течение дня ополаскивайте лицо отваром трав. Испробуйте разные травы: липу, которая полезна при сухой коже, календулу и шалфей, рекомендуемые при жирной коже, корень солодки, помогающий при чувствительной сосудистой коже. Хорош и необычный для кого-то настой из... ивовых прутьев. Веточки ивы заливайте кипятком, доводите до кипения и настаивайте 2 часа.

Известно, что в прохладную погоду, особенно зимой, лицо нужно ежедневно защищать. Утром на кожу лица и шеи нанесите жирный крем минут на 15. Особенно это необходимо для сухой кожи. «Загружать» кожу макияжем можно только тогда, когда она «пропитана» жирным кремом.

Полезно раз в неделю смазывать лицо на 20 минут теплым растительным маслом, оливковым, персиковым, кукурузным, абрикосовым.

Ароматы для кожи

Говоря об очищении кожи, пожалуй, следует отдать пальму первенства водным процедурам с использованием различных ароматических масел.

Приготовить ароматические вещества можно в домашних условиях. Для этого используют травы: шалфей, чабрец, лепестки розы, собранные ранней весной нежно-зеленые веточки хвойных деревьев. Чтобы приготовить масло, возьмите 1 стакан травы, измельчите ее, залейте 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, дайте настояться 1 месяц. Процедите и отожмите.

Это стимулирует приток сил, освежает дыхание. Очень полезен, скажем, аромат хвои. Это незаменимый стимулятор, оказывающий огромное оздоравливающее воздействие.

После парной, когда тело особенно хорошо дышит, полезно смазывать кожу этими маслами – в таком состоянии кожа особенно хорошо их впитывает.

В бане желательно использовать не мыло, а кукурузную крупу, соль, соду и мед.

Весенние процедуры

Наша кожа в это время года склонна к излишней сухости.

Как ей помочь?

Если до этого момента вы мылись мылом, то сейчас от этого принципа лучше отступить. Купите специальный гель для душа, а мылом мойтесь не чаще одного раза в неделю.

После каждой водной процедуры смазывайте тело специальным увлажняющим кремом. Можно также воспользоваться детским маслом.

Полезен и такой совет: возьмите пять столовых ложек пшеничных отрубей и залейте их кипятком, чтобы получилась густая каша. Дайте им немного распариться. Далее, перед тем как принять душ, разотрите все тело, включая лицо, полученной смесью. После этой процедуры кожа приобретает приятную гладкость и шелковистость: грубые частицы отрубей избавляют ее от ненужных ей слоев, а образующаяся в результате «запаривания» слизь ее смягчает. Делайте так 2 раза в неделю. Что касается лица, то с ним эту процедуру можно

проделывать каждый день как утреннее умывание. Если же кожа лица «достаёт» своей сухостью очень сильно, то вместо воды можно использовать молоко.

Купите в аптеке льняное семя. Залейте половину или целую пачку литром кипятка и дайте настояться. Процедите и вылейте полученную жидкость в предварительно наполненную водой ванну. Полежите в ней 10–15 минут.

Диагноз ставится по... коже

Кожа – своеобразная «медкарта» вашего организма, по ней можно определить многие недуги.

- Если ваша кожа излишне суха, то это может свидетельствовать о передозировке витамина А, болезни печени и одним из признаков гипофункции щитовидной железы.

- Желтизна кожных покровов говорит о том, что серьезно больна печень. Правда, бывает, что желтизна является лишь признаком избыточного потребления каротина, например, у любителей морковного сока.

- Ваша бледность – сигнал о начинающейся анемии или недостатке кислорода в организме.

- При синеватом оттенке кожи можно смело утверждать, что у человека не все в порядке с сердцем.

- Весьма ярко отражается на коже болезнь легких. Если лицо с одной стороны покраснело – то и легкое с этой стороны больное.

- Сочетание сосудистых звездочек с покраснением ладоней – явный симптом неполадок печени.

- Коричневые круги под глазами – недомогание почек. У таких больных по утрам сильные отеки под глазами. Однако если те же отеки возникают под вечер – это сигнал сердечных болезней.

- Если кожа вдруг стала жирной, а волосы стремительно выпадают, это первые признаки проблемы со щитовидной железой, чаще всего это гиперфункция.

- Все дерматиты – это неполадки в нервной системе. Исключение составляют лишь солнечные дерматиты. Они – просто аллергическая реакция.

Защита рук и самомассаж

Крем для рук должен занимать второе почетное место после средств по уходу за лицом. Во-первых, утром он защищает кожу от внешних воздействий. Во-вторых, вечером он нужен для того, чтобы увлажнить кожу и стимулировать ее восстановительные функции. Кремы, создающие пленку, совершенно необходимы, когда вы занимаетесь хозяйством.

Нанесение крема – это идеальный момент для расслабляющего самомассажа.

- Помассируйте тыльную сторону ладони, сильно сжимая у запястья и постепенно ослабляя давление к кончикам пальцев.

- Сожмите каждый палец по очереди и потрите круговыми движениями особенно в области суставов. Пройдитесь снизу вверх по всей длине. Расставьте пальцы и помните места их соединений.

- Помассируйте ладонь с двух сторон, направляя пальцы к запястью. Существует несколько приемов для улучшения подвижности суставов рук:

- Несколько раз сожмите и разожмите кулаки, растопырьте пальцы, потрясите ладонями.

- Положите ладони на стол, несколько раз поднимите и опустите.

- Плотно прижмите пальцы друг к другу, затем снова растопырьте их.

- Поставьте локти на стол, покрутите сжатыми кулаками. Потом потянитесь, расслабляя руки, шею и спину.
- Каждый вечер массируйте ногти и ногтевое ложе специальным кремом или норковым маслом. Кутикулы (кожицу вокруг ногтевого ложа) лучше не обрезать, а отодвигать или удалять специальным средством.

Как защитить кожу зимой

Во время вечерней процедуры делайте холодный компресс: надо завернуть лед или снег в полотенце и прикладывать его к лицу и шее. Такой уход не только омолаживает кожу. Это неплохая закалка перед морозной прогулкой. Главное – знать меру и не довести себя до простуды. Мороз и ветер гораздо сильнее высушивает кожу, чем самое знойное солнце. Вот почему в зимнюю пору за лицом надо ухаживать по-особенному. Умываться и делать «ледяные» компрессы лучше за час до выхода на улицу, а в сильные морозы лучше вовсе не умываться, а протирать лицо ватой, смоченной в косметическом молочке. При температуре ниже нуля нельзя пользоваться увлажняющим кремом. Для морозной погоды существуют специальные «жировые» кремы. Впрочем, дневные жировые кремы вполне можно заменить ночным домашним камфарным.

Тем, кто в морозный день собирается на долгую лыжную прогулку, стоит подпитать лицо и шею получше – не кремом, а куриным или гусиным жиром. Жир нарежьте небольшими кусочками, растопите, процедите через марлю и слейте в стеклянную банку.

Если кожа жирная и на лице частенько появляются угри, тут рецепт иной: мыть лицо два раза в день прохладной кипяченой водой с салициловым мылом, а вечером протирать отваром хвоща – он подсушивает кожу. Столовую ложку хвоща надо залить стаканом холодной воды и кипятить в течение 20 минут, затем процедить – и отвар готов.

По вечерам, сняв по всем правилам макияж, надо умыть лицо прохладной водой (в качестве мыла лучше всего использовать обычные овсяные хлопья), а потом протереть кожу домашней настойкой из трав.

О щадящей шлифовке кожи

Дермоабразия – это радикальная шлифовка кожи путем удаления верхних слоев эпидермиса. Наряду с несомненной эффективностью методики у нее есть ряд ее существенных недостатков: болезненность, как следствие этого, применение общего обезболивания и глубокой травматизации кожного покрова с длительным процессом восстановления кожи.

К счастью, ученые создали аппарат вакуумной дермоабразии, позволяющего проводить щадящую шлифовку кожи с применением микrokристаллов оксида алюминия. Применение данного метода позволяет полностью отказаться от анестезии, так как процедура становится совершенно безболезненной. Кожа быстро регенерирует, результаты терапии весьма стойки. Лечение проводится амбулаторно и практически не имеет противопоказаний.

Питать кожу не обязательно кремами

Лучше всего воспользоваться свежими овощами и фруктами.

Для сухой кожи:

- ягодная маска (земляничная, смородиновая, калиновая, малиновая, облепиховая, жимолостная, черничная, голубичная, кизиловая, виноградная и др.) готовится из смеси ягодной кашицы и густой сметаны, взятых в равных пропорциях.

- овощная маска (огуречная, томатная, тыквенная и т. д.) также делается из растертых овощей со сметаной или растительным маслом.

Для жирной кожи:

- яблочная маска делается из натертого на терке кислого яблока и творога. Все это смешивается до кашицы достаточно густой консистенции и накладывается на лицо. Кстати, творог можно заменить мукой.

- дынная маска делается аналогичным образом, только после того, как кусочек дыни вы натрете на терке, сок нужно слить и выпить. А оставшуюся кашицу смешать с творогом или мукой.

- грушевая маска делается так же, как и яблочная, только в более точных пропорциях: одна большая зеленая груша смешивается с тремя столовыми ложками творога.

- томатная маска делается из пропущенного через мясорубку спелого красного помидора и четырех ложек творога.

- тыквенная маска по приготовлению не отличается от всех предыдущих, но хороша тем, что может долго храниться и использоваться зимой, если летом вы позаботились о об этом.

Для нормальной кожи самое время использовать виноградную маску. Для этого нужно растолочь в тарелке несколько спелых ягод зеленого винограда и нанести кашицу на лицо, предварительно (но не очень сильно) отжав сок.

Предпраздничные маски

Самый простой путь обретения восхитительной кожи и сияющего цвета лица – маски. Делайте их каждые 2–3 дня в течение всей предпраздничной недели: наносите на лицо и шею, а через 10–15 минут снимайте ватным тампоном и споласкивайте кожу теплой кипяченой водой.

При сухой коже чередуйте питательную и смягчающую маски:

- Доведите (лучше с помощью кухонного комбайна) сырую капусту до состояния пюре. К 2 столовым ложкам пюре добавьте взбитый желток куриного яйца и столовую ложку любого растительного масла.

- Разомните теплую вареную картофелину и смешайте ее с молоком до образования кашицы. Если кожа не склонна к аллергии, добавьте чайную ложку меда.

При нормальной коже цвет лица помогут улучшить:

- дрожжевая маска: разведите свежие дрожжи теплой водой или молоком до образования кашицы;

- банановая маска: половину спелого банана смешайте с чайной ложкой теплого молока и 5 каплями лимонного сока.

При жирной коже хороши маски, повышающие тонус кожи и стягивающие ее поры:

- Взбитый в крепкую пену яичный белок перемешайте с тертой сырой картофелиной, столовой ложкой муки и чайной ложкой лимонного сока.

- Отожмите сок грейпфрута. Протрите им лицо и шею. Затем нанесите массу из сока грейпфрута и толочка (пропущенного через кофемолку геркулеса) в виде густой каши.

Губы и помощь природы

Обладательницам жирной кожи губ достаточно протирать их лимонным соком, и они долго будут сохранять свежий, естественный вид.

Перед сном полезно смазывать губы медом, он устраняет шелушение.

Растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) – так же прекрасное средство для ухода за губами. Им можно пользоваться, например, во время приготовления обеда или перед сном.

Еще одно неплохое средство – огуречный сок, которым надо смазывать губы несколько раз в день.

С кожи губ (как и с других частей тела) необходимо периодически удалять ороговевшие частички. Поэтому время от времени стоит делать мягкий пилинг этой части лица. Для этой цели годятся скрабы для чувствительной кожи, содержащие мелкие абразивные частички. Намочите губку, нанесите скрабы, осторожно потрите губы круговыми движениями. Затем скраб смойте и нанесите смягчающее или увлажняющее средство.

Если губы потрескались, смажьте их маслом какао или ломтиком лимона. Либо нанесите на губы масло – касторовое, облепиховое или масло шиповника.

Старинное испытанное средство – пчелиный мед. Смажьте им губы, а через 20 минут смойте и нанесите питательный крем.

Если трещинки образовались в углах рта, смазывайте губы на ночь кремом с пантенолом и ромашкой.

Чтобы губы не выглядели бледными, утром и вечером массируйте их сухой зубной щеткой или кусочком махрового полотенца, предварительно смазав кожу кремом или бальзамом. А на то место, где чаще всего образуются морщины, наложите увлажняющую маску. Например, из творога и сливок – она разглаживает кожу губ и придает им свежесть. Смешайте 1 чайную ложку творога и немного сливок и нанесите массу на губы на 10 минут, затем смойте.

Хорошо увлажняет кожу и смесь огуречного или морковного сока, меда, сметаны и творога. Такую маску держат на губах 15 минут, после чего снимают и смазывают губы растительным маслом.

Если бы брови говорить умели

Брови не только помогают нам выражать свои эмоции, но и способны многое рассказать о состоянии здоровья их обладателя. У здорового человека брови, как правило, блестящие и шелковистые. Однако из-за болезней внешний вид бровей может стать тусклым, они могут начать редеть или совсем выпадать.

Такие изменения приводят к отрицательным последствиям для здоровья глаз. Брови защищают глаза от попадания в них со слеза пота и пыли. Для того чтобы укрепить волоски и придать им здоровый вид, можно регулярно причесывать брови, пропитанной в касторовом масле щеточкой. Эта процедура не требует больших затрат времени и средств, но оказывается достаточно эффективной.

Берегите шею

На шее совсем нет сальных желез, поэтому кожа достаточно сухая, кожа тонкая, соответственно, тонкие сосуды. Вам следует:

- Заменить пухлую объемную подушку более плоской.
- Ходить с гордо поднятой головой, а не рассматривать носки своих туфель.
- Читать исключительно сидя, а не полулежа.
- Нужно регулярно носить на голове что-нибудь тяжелое. Водрузить на макушку увесистую книгу и хотя бы через день несколько минут побродите с ней по квартире.
- Время от времени откидывайте голову назад, давая шее отдых, если ваша работа заключается в длительном сидении за столом.

- Снимая на ночь макияж, не забывайте протирать теми же очищающими средствами, нанесенными на ватку, и шею.
- Наносите и на шею ночные кремы для лица. Намазывая шею кремом, помассируйте ее.
- Помните, что активно «сгорбливает» шею лишний вес. Любовь к плюшкам и жирным сарделькам напрямую отражается на внешнем виде шеи.

Еще один шейный тренинг

Шейный остеохондроз – очень распространенное заболевание, но чаще всего он угрожает людям, которые вынуждены длительное время работать в напряженно-фиксированной позе с опущенной вниз головой. К сожалению, полностью вылечить остеохондроз практически невозможно, но предотвратить его дальнейшее развитие, снять болевой синдром, а также не допустить его возникновения, можно с помощью расслабляющей гимнастики для мышц шеи и плечевого пояса.

- Сядьте по-турецки, обхватите руками носки ног и выпрямите спину. Поверните голову влево и потом постарайтесь «довернуть» ее еще больше. Возвратитесь в исходное положение и сделайте тоже самое с поворотом головы вправо.

- Сядьте по-турецки, пальцы рук сожмите в кулаки и положите их один на другой, упритесь подбородком в кулаки, расположив локти перпендикулярно туловищу. Наклоните голову вперед, сильно надавливая подбородком на сложенные кулаки. Выполнив 4 наклона, опустите руки. Повторите упражнение 6–8 раз. Вдох делать, расслабляя шею после наклона головы.

- Лягте на живот, руки положите на затылок, отведя локти назад, постарайтесь свести лопатки и надавить затылком на руки. Опустите руки, расслабьте мышцы шеи. Упражнение повторите 8–10 раз.

- Уприте подбородок в грудь, медленно закругленным движением отведите голову назад через левое плечо и также медленно в другую сторону – по 5 раз и каждую.

- Пальцами обхватите заведенные за спину локти. Постарайтесь дотянуться подбородком до плеч по 5 раз в каждую сторону.

Компрессы для шеи

- **Контрастный компресс.** Чередуются в общей сложности 5–6 раз, держать: теплый – по 1–2 минуты, холодный – по несколько секунд.

- **Компресс из поваренной соли.** Для его приготовления 3 ст. л. соли размешайте в пол литре воды комнатной температуры и прикладывайте к подбородку на 1–2 минуты.

- **Горячее обертывание.** (Нельзя при заболевании щитовидной железы) Обертывание травяными отварами. В теплом отваре (липового цвета, корня алтея, розмарина, мяты, ромашка, василька, розовых лепестков, березовых почек, сока алоэ) смочите ткань, отожмите и оберните ею шею на 15–20 минут.

Гимнастика для шеи

- Скрестите руки, положите их на затылок и отведите голову назад, оказывая при этом сопротивление руками.

- Опустите подбородок на сцепленные руки и попытайтесь опустить его, а руки пусть «мешают» этому.

- Лягте на живот, откиньте голову назад так далеко, как это возможно, а затем опустите, стараясь прижать подбородок к груди.
- Сядьте на стул, распрямитесь, а затем, считая до десяти, опускайте подбородок на грудь. После этого поднимайте, снова считая до десяти.
- Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Откиньте голову назад и прогибайтесь настолько, насколько возможно. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 5–6 раз.
- Хорошо артикулируя, произносите по очереди буквы «у-о-а-э-и».

Гимнастика для груди

Красивый бюст можно «ваять» и с помощью гимнастики. Упражнения выполняются сначала по 7—10 раз, потом – по 20. Их можно делать с гантелями до 1–1,5 кг.

Упражнение 1. На стене чуть выше ваших вытянутых рук прикрепите кусочек бумаги или какой-нибудь мелкий предмет. Стоя лицом к стене, тянитесь, стараясь достать его то одной, то другой рукой.

Упражнение 2. Встаньте прямо, вытяните руки в стороны ладонями кверху. С силой отводите обе руки назад и возвращайте в исходное положение.

Упражнение 3. Руки с гантелями опущены вниз. Поднимите к груди правую руку, затем левую. Прижмите руки к груди.

Упражнение 4. Руки с гантелями развести в стороны на уровне плеч. Поднимаем вверх поочередно то правую, то левую руку.

Упражнение 5. Руки с гантелями прижмите к груди. Поочередно вытягивайте руки вперед, как будто вы боксируете.

Упражнение 6. Возьмите средней величины резиновый мяч, прижмите к груди и, считая до пяти, старайтесь сильно сжать его двумя руками.

Увеличте грудь... силой воображения

Американский фитнес-тренер Тина Меринен, прежде плоскогрудая женщина, которая теперь гордится 90сантиметровой окружностью, сама разработала несколько методик, увеличивающих грудь, когда была персональным тренером состоятельных женщин. Одна из ее клиенток хотела иметь большой бюст и думала об операции, но Тина уговорила ее увеличить объем естественным путем. И все получилось!

«Вам не потребуется делать дорогие и болезненные операции, – говорит Тина, – Вы можете увеличить объем, просто изменив свою диету и занявшись специальными упражнениями. Кроме того, на успех очень влияет внутреннее состояние. Проще говоря, сексуальные мысли делают сексуальной фигуру.»

Вот ее основные установки.

Не ожидайте, что, оставаясь худой, вы будете иметь роскошную грудь. Вам понадобится поддерживать более женственную фигуру, употребляя больше калорий и придерживаясь диеты с достаточным количеством жиров.

Пейте много воды, для того чтобы клетки вашего организма и, соответственно, грудь, были наполнены.

Каждый день проводите 15 минут в тихом месте, где вас никто не побеспокоит. Сядьте или лягте поудобнее, закройте глаза и сконцентрируйтесь на своей груди. Вообразите большой поток крови, приливающий к ней. Через несколько минут вы должны почувствовать, как груди становятся теплее, – так, с помощью разума вы направляете живое питание к тканям груди.

Будьте оптимисткой. Знайте: вы можете иметь то, что хотите.

Вас беспокоит двойной подбородок?

Проделывайте следующие упражнения 5–6 раз подряд.

- Сядьте на стул, откиньте голову назад и откройте рот. Затем, напрягая мышцы шеи, закройте рот так, чтобы нижняя губа легла на верхнюю. Упражнение повторите несколько раз.
- Встаньте ровно, откиньте голову назад, затем медленно наклоняйте ее таким образом, чтобы подбородок лег на грудь.
- Сядьте за стол, поставьте руки на локти, руки сожмите в «замок». На сцепленные руки опустите подбородок и наклоняйте голову вперед, а руками при этом сопротивляйтесь.
- Приставьте руки к вискам и попытайтесь наклонять голову то вправо, то влево, преодолевая при этом сопротивление рук.
- Поворачивайте голову то влево, то вправо, чтобы в конечной точке поворота взглянуть через плечо.
- Несколько раз подряд, напрягая мышцы шеи, опускайте уголки губ, чуть выдвигая вперед нижнюю челюсть.
- Возьмите в рот соломинку для коктейля и напишите ей в воздухе цифры «1», «3», «8», «10».

На щечке родинка

Врачи подтверждают народное поверье, что родинки лучше не трогать. Действительно, поврежденные родимые пятна могут переродиться в грозные меланомы, которые дают метастазы в легкие, печень, почки, кости. С другой стороны, расположение иных родинок чревато риском их травмирования. Например, родинки, скрытые волосами, постоянно задевает расческа, а крахмальный воротничок или цепочка от медальона могут разбередить родинку на шее.

Большинству людей с родинками, к счастью, нет нужды знакомиться с онкологами. Обычно родинки удаляют в косметических кабинетах с помощью так называемого электроножа или лазера. Процедура протекает без малейшей боли и длится несколько минут.

Будьте осторожны со своими родинками. Если изменился цвет родинки: она посветлела или потемнела, начала быстро расти или ее окраска стала неравномерной – где-то темнее, где-то светлее, – нужно идти к врачу.

Особо аккуратными со своими родимыми пятнами следует быть светловолосым и рыжим; тем, кто получил сильные солнечные ожоги в возрасте до 20 лет; тем, чьи родственники имели меланому, и обладателям многочисленных веснушек на спине и плечах.

Если веснушки огорчают

С ранней весны надо применять солнцезащитные кремы и пудры. Если веснушки уже появились, но их немного и они слабо окрашены, то их утром и вечером протирают лимонным соком, немного разбавленным водой. Его лучше применять при жирной, морщинистой и дряблой коже. Или же протирают кожу столовым уксусом, либо луковым соком. Веснушки также посветлеют, если их регулярно, с ранней весны и до поздней осени, протирать свежим кефиром или простоквашей. Оставить на коже на 20 минут. Испытанное средство – огуречный сок. Его нужно положить на лицо, чтобы он впитался.

Хороши для отбеливания и питания кожи маски из клубники, помидоров и смородины. Их можно даже наложить сразу послойно и через 20 минут смыть мягкой водой.

Более терпеливые могут приготовить и маску посложнее, в состав которой входит 1 яичный желток, 100 мл. воды, сок одного лимона, 60 г мела. 100 мл. 3 % перекиси водорода.

Маску накладывают на лицо, избегая век, на 15–20 мин. затем смывают мягкой водой.

Все отбеливающие процедуры лучше проводить перед сном, т. к. солнечный свет после них нежелателен. А утром положите солнцезащитный крем. Он действует обычно до 6 часов вечера.

Творожная маска:

2 ложки творога растирают с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Маску накладывают на чистое, сухое лицо и на шею. Она обновляет и освежает лицо.

Медово-лимонная маска:

Это очень легкая и приятная маска. Сок одного лимона добавляют в 100 г меда и растирают. Полученный состав наносят на кожу с веснушками на 10–30 мин. перед умыванием. Эту маску нужно держать в холодильнике, т. к. ее можно использовать несколько раз.

Маска из дрожжей. Применять ее можно при любом типе кожи:

20 г дрожжей размешать с 1 ч. ложкой лимонного сока или сока красной смородины и добавить 1 ст. ложку молока. Затем поставить миску с этой смесью в горячую воду на 15–20 мин. и смыть чайной водой. И в конце – холодный водный компресс.

Ваш помощник – луковая маска

Луковые маски освежают, питают и разглаживают морщинистую кожу. Особенно полезна женщинам после сорока лет маска из молодого лука, сваренного в кожуре. Нужно размять вареную луковицу, смешать со сметаной и наложить на лицо. Через 20 минут смыть. Вода, в которой варили лук, – прекрасное антибактериальное средство. Ею стоит умываться.

Если вы попробуете каждый день опускать на 5 минут руки в луковый отвар, то кожа станет шелковистой и нежной. Ежедневное протирание ногтевой пластины срезом лука, сбрызнутого лимонным соком, – эффективный метод борьбы с ломкими ногтями. Луковый запах полностью исчезает в кислой среде.

Вас беспокоят пигментные пятна?

Иногда у женщин на лице, на руках и шее появляются желтые или темно-коричневые пятна. Эти пигментные пятна могут быть следствием гиповитаминоза, заболевания почек, органов внутренней секреции, а также могут сопутствовать беременности. Только специалист может выявить причину их возникновения и подсказать способ лечения.

Косметологи же советуют избавляться от пигментных пятен так же, как от веснушек. Хорошим отбеливающим средством издавна считается отвар петрушки. Одну столовую ложку мелко нарезанной петрушки заливают половиной стакана кипятка. Сначала остужают и процеживают, а потом смазывают веснушки и пигментные пятна. Но еще лучше использовать сок из свежей петрушки, смазывая им лицо 2–3 раза в неделю.

Следующий рецепт уже не маска, а паста, которую накладывают на лицо точно по форме пигментного пятна и через 20–30 мин. снимают ватным тампоном и моют лицо теплой водой. И в конце накладывают примочку из 3 % перекиси водорода. Эту процедуру надо применять ежедневно в течение недели.

Веснушки и пигментные пятна можно также осветлять соком или отваром из одуванчика. 2 ст. ложки молодых цветков одуванчика проваривают в течение 30 мин. в 0.5 л воды. Отваром обтирают лицо утром и вечером.

Для профилактики и после устранения пигментных пятен косметологи рекомендуют включать в свой рацион как можно больше продуктов, содержащих витамины **С, Р и РР**.

Средства от кожных пятен

Если на теле появляются белые пятна, избавиться от этой напасти можно простым способом. Взять пакетик порошка борной кислоты и после душа или ванны втереть во влажную кожу порошок именно в тех местах, где находятся белые пятна. Повторить процедуру несколько раз. Только обязательно после ванны, на хорошо пропаренное тело. Три-четыре процедуры избавят от этих пятен.

Некоторых одолевают, так называемые, «моллюски» на коже. Борьба с ними действительно помогает простой экзотический способ. На каждый моллюск на ночь следует накладывать кусочек свежего мяса, закрепив его лейкопластырем. Мясо «поедает» моллюсков. Если будет необходимо, процедуру повторить несколько раз с новыми кусочками мяса.

Очень многие не могут избавиться от экземы. Заболевание это действительно тяжелое, справиться с которым помогают ягоды лесной земляники. Выдавив их на чистую тряпочку, оберните этой тряпочкой воспаленные места, сверху оберните целлофаном, чтобы не испачкать постель, и оставьте на ночь. Несколько таких процедур – и проблемы может не быть.

«Жвачка» съедает фурункулы

При этом заболевании очень эффективно помогает следующее средство: возьмите ржаной хлеб, крепко посолите его и тщательно прожуйте. «Жвачку» наложите на фурункул и перевяжите.

Так ли безобидны бородавки?

Эти доброкачественные образования вирусной природы считаются довольно безобидными кожными образованиями. Они появляются и исчезают самопроизвольно в течение двух-пяти лет. Эти несимпатичные элементы могут появиться где угодно.

В том, что на коже появляются бородавки, виноваты ДНК-содержащие вирусы из семейства папиллома-вирусов. Иногда ими можно заразиться при прямом (рукопожатие) или косвенном контакте. Некоторые счастливики просто не в состоянии подхватить бородавки в силу особенностей их иммунной системы.

Местное лечение (противовирусные мази и кремы) вполне эффективно в отношении бородавок небольшого размера, расположенных, как правило, на руках. Для ликвидации же всех прочих применяют криотерапию (выжигание жидким азотом) или лазер. Хирургического вмешательства достойны только подошвенные бородавки.

Солнечные ожоги

При солнечном ожоге надо прикладывать на пораженные места компрессы из следующих растворов:

- снятое молоко (смешайте 1 часть молока с 4 частями воды и добавьте в состав несколько кусочков льда). Компрессы делайте через каждые 2–3 часа;
- вода с овсяной мукой успокаивает боли при солнечных ожогах. Для приготовления состава надо завернуть овсяную муку в сухую марлю или салфетку, полить на нее холодной водой и затем использовать полученную воду для компрессов и обмываний;

- в стакан холодной воды насыпьте столовую ложку соды и постарайтесь хорошо размешать ее. Полученным раствором смачивайте пораженные места, не вытирая их. Хороши так же:

- простокваша (или кефир). Смачивайте пораженные места простоквашей через каждые 30–40 минут;

- разведите обычный крахмал водой, чтобы получилась паста. Эту пасту прикладывайте прямо к коже;

- при ожоге век прикладывайте к глазам смоченные водой пакетики чая. Это смягчает кожу и уменьшает боль;

- приготовьте отвар из салата латука, охладите его в холодильнике и прикладывайте в виде компрессов к пораженным местам.

Как свести татуировку?

В современных условиях это несложно. Главное, чтобы чернила не были зелеными.

Дело в том, что татуировки, сделанные зелеными чернилами, практически невозможно удалить. Большинство татуировок исчезает после четырех – пяти сеансов лазерной терапии, но зеленые чернила оказываются настолько стойкими, что даже двадцать и более таких процедур могут не принести видимого результата. Причина этого явления кроется в составе чернил. Зеленые чернила содержат диоксид титаниума, который темнеет при обработке лазером. В Америке, чтобы удалить такую татуировку, нужно заплатить кругленькую сумму «зеленных» – от сотен, до нескольких тысяч долларов.

Кожные недуги? Обратитесь к натуропату

Экземы, крапивница, псориаз относятся к числу медленно текущих, но весьма мучительных недугов. С точки зрения натуропата и гомеопатии, все кожные недуги имеют проблему глубокого нарушения очистительных процессов в организме, то есть связаны с «зашлакованностью» органов и систем. При кожных болезнях организм пытается вывести «нечто» через кожу.

Из чего состоит натуральное лечение кожных недугов? Прежде всего, из простой (для выполнения) диеты и определенного подбора трав, витаминов и минералов. Ошибаются те, кто считает, что результатов от натуропатического лечения следует ждать месяцами. Если в течение 3–4 недель вы не увидели никаких изменений, план лечения нужно изменить. Натуропатия приносит исцеление, так как «подрубают сам корень» (причину) болезни. Поэтому, если результат был достигнут, – он будет постоянным.

Против экземы – только терпение

Направившись к врачу, надо помнить, что ему потребуется ваша помощь.

Прежде всего, оказывается, нужно начинать с диеты. Ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки. Нельзя употреблять острую пищу. Особенно противопоказана кислота. Больным не рекомендуется употреблять чеснок, хрен, горчицу. Противопоказаны острые приправы к блюдам. Не рекомендуется пить минеральные воды, шипучие вина и, в частности, шампанское. Противопоказана при этой болезни свинина, особенно жирная. Не рекомендуются солнечные ванны, нельзя потеть. Противопоказано сладкое: мед, варенье, повидло, конфеты, сахар и г. д.

Помогают комбинированные ванны: на 1 ведро кипятка доливают стакан яблочного уксуса. Затем необходимо налить воду в ванну и добавить туда 2 столовые ложки нашатырного спирта. Все размешать. Принимать ванну (при температуре 45–50 градусов) 15–20 минут. После ванны вытереться насухо махровым полотенцем и полежать 10 минут. Ванны принимать через 5–6 дней и обязательно перед сном.

После процедур натираться мазью, которую можно приготовить в домашних условиях. Для этого необходимо взять 500 г сливочного масла и 2 чайные ложечки серы. Хорошо размешать, добавить 1 чайную ложечку яблочного уксуса и 2 столовые ложки березового дегтя, все хорошенько перемешать. Хранить мазь в холодном месте.

Почему редеют волосы

Возможно, вы неправильно питаетесь – обогатите вашу пищу витаминами и минералами, а лучше купите и пропейте специальный витаминный комплекс, созданный специально для волос и кожи.

Если у вас длинные волосы – старайтесь не носить тугие косы или сильные зажимы для волос. Косметологи не рекомендуют также расчесывать влажные волосы или туго заплетать их. Постоянный пробор в одном и том же месте тоже способствует их выпадению. Шиньоны, парики, накладные волосы могут стать причиной прореживания волос.

Если волосы стали слишком ломкими – обратите внимание на работу вашего кишечника. Волосы склонны к сечению на концах? Это значит, что вы неправильно питаетесь.

Если у вас перхоть, то ограничьте потребление соли, сахара, кофе, молочных продуктов.

Вы внезапно поседел? Проверьте у врача сердце и поджелудочную железу, а также сходите к эндокринологу: нет ли у вас гормональной дисфункции? Раннему поседению способствуют также повышенное потребление соли, слишком кислая пища, которую вы едите, стрессовые реакции, переутомление.

Появляющиеся залысины на висках у женщин по мужскому типу означают, что что-то неблагополучно с женскими половыми гормонами. Слишком сильное облысение может быть первым признаком подагры или ревматизма. Если же ваши волосы раньше были светлыми и вдруг начали слишком быстро темнеть, то следует обратить внимание на печень и желчный пузырь.

Маски для волос

Для укрепления волос нужно использовать маски. Их совсем не обязательно творить своими руками из подручных средств. Их можно купить, причем уход за вашими волосами они окажут достойный. Например, косметическая «пара» марки Lazard. Одна маска, питающая и восстанавливающая волосы, наносится перед мытьем головы на сухие волосы на двадцать минут. Она содержит витамин Е, который защищает волосы от вредных воздействий, и керамиды, восстанавливающие саму структуру волоса. Другая маска наносится после того, как вы уже помыли волосы и успели их немного просушить. Эта маска обеспечивает объем причёске, придает блеск волосам. Волосы легко расчесываются и прекрасно укладываются. И ее не нужно смывать.

Когда выпадают волосы

Существует замечательное средство, которое может помочь остановить этот процесс. Для того, чтобы приготовить лечебную смесь, понадобится хорошенько смешать одну столовую ложку сока алоэ со столовой ложкой меда и чайной ложкой кашицы чеснока. Перед тем как мыть голову, приготовьте отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы – всего должно быть по одной столовой ложке. Травы залейте литром воды и кипятите полчаса на водяной бане, не забывая помешивать. Отвар можно хранить в холодильнике 3 дня. Если у вас нет этих трав, можно приготовить отвар только из ромашки или крапивы (брать на один литр воды по 3 столовые ложки травы). Потом нужно достать из холодильника готовую чесночную смесь, добавить в нее один яичный желток и как следует все перемешать. После этого можно приступить к лечебной процедуре. Разделите волосы на пряди, после чего легкими движениями вотрите в кожу головы свежеприготовленную смесь. Потом наденьте на голову целлофановый пакет и укутайте сверху платком. Через 20 минут хорошо промойте волосы шампунем и вотрите еще один желток, а потом волосы хорошенько промойте водой и сполосните голову заранее приготовленным отваром.

Морковный сок и крапива от перхоти

- Одно из самых доступных средств борьбы с перхотью – стакан морковного сока ежедневно. Морковный сок в большом количестве содержит витамин А, нехватка которого может и являться причиной перхоти.
- Прекрасным средством от перхоти является крапива. В ней содержатся вещества, которые укрепляют волосы. Отваром крапивы рекомендуется ополаскивать волосы после мытья. Очень эффективны также специальные лечебные шампуни, содержащие экстракт крапивы.
- Помочь избавиться от перхоти могут витаминно-минеральные комплексы, содержащие витамин F и селен, так как часто перхоть является результатом нехватки этих веществ.

Будьте осторожны с дезодорантами!

Человечеству повезло – три миллиона потовых желез рассредоточены по всему телу. Поэтому не приходится часто дышать, высунув язык, не надо смачивать поверхность тела слюной, как кошкам... Выделение пота – жизненно важный процесс, который, кроме всего прочего, способствует поддержанию постоянной температуры тела.

Дезодоранты препятствуют потоотделению, закрывая выводные протоки потовых желез при помощи органических солей алюминия или цинка. А это вредно для здоровья – пот застаивается в протоках и может стать причиной воспалений. Старайтесь не применять его во время занятий спортом – он может вызвать отек и нагноение. А тогда может даже потребоваться хирургическое вмешательство.

Когда дезодорант бессилен

Иногда, несмотря на частое мытье и применение качественного дезодоранта, ощущение неприятного запаха все же остается. Причиной этого могут быть болезни. Обильное потоотделение является одним из симптомов нарушения функции щитовидной железы,

нервных расстройств, различных гормональных нарушений. Не стоит паниковать, надо сходить к врачу.

Народные «дезодоранты»

Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком лимона или свежего огурца. При потливости ног применяют отвар дубовой коры. Температура ванны 37–38 °С, продолжительность 15–20 минут, курс состоит из 10–15 процедур.

4. Вы хотите похудеть?

Ожирение – сигнал тревоги

В США – эпидемия ожирения.

Эпидемия! Это официальное заключение!

Избыточный вес часто сопровождается инфарктом миокарда, повышенным кровяным давлением, избытком холестерина в крови, а также повышенной концентрацией сахара, что свидетельствует о развивающемся диабете. Возникают взаимосвязи ожирения с развитием рака поджелудочной железы и трудно излечимым злокачественным новообразованием. Как же избежать всего этого? Разные исследователи, «не сговариваясь», называют три самых радикальных механизма: диета, физически-активный здоровый образ жизни и прекращение курения.

Как просто! Но миллионы и миллионы американцев предпочитают вести «сидячий» образ жизни, а с избыточным весом «сражаться» только с помощью лекарств. Вот это последнее – особо опасно.

Специальное Федеральное ведомство по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами (FDA) в категорической форме предупреждает население о необходимости с крайней осторожностью употреблять лекарственные препараты и пищевые добавки, рекламируемые как средства для похудения.

Обжорство и мозг

Патологическое чувство голода с приступами обжорства (булимия) связано с нарушением обмена серотонина в головном мозге. К такому выводу пришли ученые Питтсбургской университетской медицинской школы, обследовавшие женщин, страдавших этим заболеванием.

Известно, что серотонин участвует в работе мозга и играет важную роль в регуляции аппетита и настроения. Вот почему обнаруженные нарушения позволяют объяснить характерные для больных булимией приступы голода и перепады настроения.

Полнота от... недоедания

Заложниками полноты от недоедания стали примерно 75 % немцев и американцев, почти половина канадцев, 40 % англичан и австралийцев, 35 % жителей Нидерландов. Дело тут вот в чем. Обычно наш организм использует для своих нужд половину энергетической ценности пищи. Вы потребили в течение дня 3,5 тысячи килокалорий, а усвоили около 2 тысяч. Вы едите как обычно, а организм усваивает в 2 раза больше, чем раньше.

Столь беспримерная бережливость организма сохраняется и после отказа от диет. Стоит ли удивляться, что за быстрым расставанием с лишними килограммами следует стремительный набор веса!

Не истязайте себя жестокой диетой, хотите сбросить вес – повысьте расход калорий. Например, прогулявшись полчаса пешком или столько же времени прыгая через скакалку, вы сожжете 120–200 ккал., плавая в среднем темпе – сожжете 150–200 ккал, занимаясь аэробикой – 250–400 ккал, сексом – 300–450 ккал.

Нормальный вес – это образ жизни

Если вы полнеете:

- откажитесь от сахара, сладостей, сдобных и макаронных изделий. Как можно меньше соли и пряностей и как можно больше овощей и фруктов! Постарайтесь четыре раза в неделю включать в меню рыбу, а для мяса оставьте только два дня. Желательно один день в неделю сделать овощным или фруктовым.

- ешьте как можно медленнее. Самой полноценной и обильной еда должна быть до 12 часов дня. После 19 часов есть вообще не желательно.

- не держите в доме тех продуктов, которые вам есть нельзя, чтобы они не попались вам случайно на глаза. Завтракайте, обедайте и ужинайте в комнате, а не на кухне.

- на стол ставьте только то, что должны съесть.

- если гостей и обильного стола не избежать, съешьте накануне застолья два сваренных всмятку яйца. Это обеспечит чувство сытости и вам легче будет устоять перед искушениями.

- с утра натощак выпивайте стакан воды

- не спите и не лежите после еды, а также в течение дня, если вы не больны.

- не пользуйтесь лифтом, если живете ниже пятого этажа.

- утром принимайте душ, вечером – ванну. Один раз в неделю желательны плавание, а также сауна или русская парная, если нет противопоказаний.

- вам необходимы ежедневные полчаса-час ходьбы

- никогда не ешьте перед включенным телевизором, ваше внимание должно быть направлено только на переваривании пищи. Вы наслаждаетесь пищей – значит вы худеете...

- вы можете позволить себе 1/4 литра сухого вина с наименьшим содержанием сахара.

Худеть надо под наблюдением врача

Процесс этот – не так прост, как часто пишут в статьях на эту тему и пропагандируют в рекламе.

Во-первых, важно понять, что отказ от обильного питания сам по себе – мощный стресс. А организация систематических занятий физическими упражнениями (без которых никак не обойтись) не менее сильная психофизиологическая встряска. В результате неподготовленный организм может не выдержать такой нагрузки. Утвердившаяся и, казалось бы, согласованная система жизнедеятельности даст сбой нервных процессов, которые, в свою очередь, могут привести к рецидивам уже имеющихся заболеваний сердца, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, переход из состояния ожирения к нормальному или близко к нормальному весу тела занимает у человека определенное время и осуществляется в конкретной последовательности, которую надо поддерживать.

Вечером банкет – утром спорт бесполезен

Если вы на следующий день после обильного застолья отправитесь в тренажерный зал, то не сможете сжечь лишние калории. Намерения хорошие, но время для занятий не слишком подходящее. Американские ученые утверждают: вчерашний ужин преобразуется в жировую ткань лишь на третий день после того, как вы его съели, именно тогда аэробика и занятия на тренажерах принес наибольшую пользу.

Похудание для ленивых

Если хочется избавиться от лишнего веса, а делать зарядку до смерти лень, не огорчайтесь. Психологи из Манчестерского университета на основании трехмесячных исследований установили, что похудеть и даже укрепить мускулатуру можно, не вставая с дивана.

Их пациенты воображали, что они упражняются на тренажерах, и чем интенсивнее работала их фантазия, тем стройнее они становились. А если вы все-таки сомневаетесь в силе своего воображения, подкрепите его одним несложным упражнением: лягте на пол, поднимите ноги вверх и поддержите их в таком положении в течение восьми вдохов. Опустите ноги и отдохните, сделав еще восемь вдохов. Повторите упражнение несколько раз.

Обоняние для похудения

Американские ученые выяснили такой факт: обоняние, оказывается, – хороший контролер оптимального количества необходимой для организма пищи.

Приступая к трапезе, «включите» обоняние и в полной мере насладитесь ароматом пищи. Совет не нов? Но есть маленькая хитрость. Вы можете есть все, что вам нравится, получая удовольствие от вкуса и аппетитного запаха пищи.

Но! Как только обоняние притупится и вы перестанете испытывать столь же сильное наслаждение от аромата блюда, как в начале трапезы, скажите себе «стоп» и отодвиньте тарелку. Ваш нос, утверждают американские ученые, подаст вам самый точный и своевременный сигнал: достаточно калорий! Следующий кусочек будет лишним и обратится избыточными килограммами, а значит, и новыми проблемами. Так что ешьте, нюхайте и худейте!

Жир – враг? Это неправда

Погоня за непрерывным сокращением количества жира в пище с целью ограничения веса, может привести к обратным результатам. Если вы потребляете больше калорий, чем расходуете, вы будете прибавлять в весе.

Именно это и происходит в последние годы. К настоящему времени выяснено, что проблемой является не жир вообще, как таковой. Ключевым является вопрос о том, какие виды жиров мы употребляем, т. е. какими продуктами пользуемся для этого. Было показано, в частности, что рыбий жир уменьшает риск развития внутрисосудистого тромбоза, нарушений сердечного ритма, а также уменьшает содержание холестерина в крови. Исследования, проводившиеся в Голландии и США, показали, что употребление в пищу два раза в неделю рыбы уменьшает в 2 раза риск развития инфаркта миокарда у мужчин. Другой вид жирной кислоты типа Omega-3 был обнаружен в льняном и соевом масле, в орехах, а также в темно-зеленых листовых овощах. Этот вид жирной кислоты также показал свою сильную защитную роль против внезапной коронарной смерти.

Сегодня с определенной долей уверенности можно говорить о том, что практически здоровые люди с высоким содержанием холестерина в крови не нуждаются в крайних мерах по уменьшению содержания общего количества жира в диете с целью защиты своего сердца.

Люди напрасно решили, что если пища не имеет жира, то они могут есть ее столько, сколько «душе угодно». Однако многие продукты, содержащие мало жира или не содержащие его вообще, имеют количество калорий близкое к тем продуктам, которые содержат много жиров. Уменьшение содержания лишь одного жира не гарантирует уменьшение веса.

Для этого решающим является уменьшение калорийности пищи или увеличение физической активности.

Вкус – решающая основа успеха любой диеты. Без наличия небольшого количества жира вы всегда будете голодны. Ключом к успеху должен быть правильно выбранный вид жира в правильно подобранном количестве.

Телевизор – враг диеты

Если вы сидите на диете в надежде сбросить лишний вес, сочетание приема пищи с просмотром захватывающего детектива – верный путь нарушить диету. Если женщина в процессе еды ни на что не отвлекается, то она, как правило, контролирует, что именно и в каких количествах ест. Стоит отвлечься – поговорить по телефону, посмотреть фильм, послушать музыку или увлекательный рассказ подруги – контроль теряется, и количество поглощаемых калорий растет. Французские медики провели исследование, как влияет окружающая обстановка на количество съеденного. Больше всего женщины съели, когда смотрели детектив.

Калорийная ловушка

Человечеством движет отнюдь не секс, как считали создатели фильма «Основной инстинкт», а страх перед голодом. Блага цивилизации, которые нас окружают, а также технологии, используемые при производстве полуфабрикатов, приводят к тому, что сегодня среднестатистический человек получает с пищей 3800 калорий в день, в то время как нормальный, безопасный для здоровья показатель составляет менее половины этой цифры.

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.