

РОЗА ВОЛКОВА

СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

**ВЕРНИТЕ ИМ
ЗДОРОВЬЕ!**

*Жемчужины
личного опыта*

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



Роза Волкова

**Сердце и сосуды.
Верните им здоровье**

«АСТ»

2014

Волкова Р.

Сердце и сосуды. Верните им здоровье / Р. Волкова — «АСТ»,
2014

Большинство заболеваний сердечно-сосудистой системы – вовсе не приговор. Несложные упражнения, воздействия на активные точки организма, простая диета, прогулки – это совсем не сложно. Наслаждайтесь жизнью, будьте оптимистами, не забывайте заботиться о себе – и болезнь отступит», – считает автор, которой еще в детстве поставили смертельный диагноз... Сейчас ей 80 лет и она полна оптимизма и энергии. В книге вы найдете авторскую методику жизни в широком смысле этого слова. Как смириться и укротить болезнь, как выработать позитивный взгляд на жизнь, как правильно питаться при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, какой должен быть режим жизни, как правильно гулять, какие упражнения подходят сердечникам, на какие активные точки организма стоит воздействовать, чтобы оказать себе первую помощь, выздороветь и не бояться рецидива болезни.

© Волкова Р., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

Об авторе	6
Когда сердце дает сбой	8
Советы медицины	8
Какая медицина лучше?	8
Девять заповедей долголетия и здоровья сердечно-сосудистой системы	9
Факторы риска	10
Как жить с таким диагнозом?	11
Врач поставил диагноз – атеросклероз	11
Врач поставил диагноз – ИБС	11
Врач поставил диагноз – ревматизм	12
Ангина, опасная для сердца	12
Полоскание с верблюжьей колючкой	13
Полоскание маслом	14
Полоскание с прополисом и аиром	14
Массаж миндалин	14
Лечение с карри	14
Шум в ушах – тревожный симптом	15
Народные средства против шума в ушах	15
Физическая активность	16
Общие рекомендации	16
Спортивная ходьба	17
Осанка при ходьбе	17
Как начать ходить	18
Скандинавская ходьба	18
Дыхание при скандинавской ходьбе	19
Упражнения для разминки	19
Комплекс ходьбы для пожилых	19
Ускоренный шаг	20
Сто восемь шагов по ручью	20
Аэробика	21
Система баллов Кеннета Купера	21
Полезны ли медленные прогулки?	23
Занятие йогой при сердечно-сосудистых заболеваниях	24
Хатха-йога, дыхание, восьмеричный путь	24
В чем польза йоги?	25
Дыхание в йоге	26
Общие рекомендации к дыхательным упражнениям	26
Полное дыхание йогов	27
«Пчелиное дыхание» (Брахмари)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Роза Волкова

Сердце и сосуды. Верните им здоровье

Данное издание не является учебником по медицине.

Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Волкова Р., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Об авторе



О том, что сердце может болеть, Роза Волкова на собственном опыте узнала еще в детстве. Отдыхая в пионерском лагере, в жаркий день, набегавшись, она увидела, что рабочие бросили шланг для полива. С удовольствием напилась, умылась, а потом окатила себя с ног до головы. Струя ледяной воды была восхитительной! К вечеру поднялась температура. Скарлатина испортила остаток отдыха.

Закончилась война. С полей сражений возвращались с победой солдаты Великой Отечественной. А она не могла участвовать в праздниках. Скарлатина дала осложнение, оставив ревматизм в самой тяжелой своей форме. Невозможно было не то что ходить, а даже двигаться. Медицине было не до ребенка, но народные средства и любовь мамы поставили ее на ноги. Впрочем, недуг не покинул девочку и каждую осень возвращался тяжелыми приступами. Но она все же выстояла – помогли советы сибирских знахарей, забота родных и природные целители, которых много было и в тайге, и в саду. Болезнь вроде бы ослабла, но напоминала о себе, пусть не так сильно, но все чаще.

Потом был институт, работа, двое детей, защита кандидатской диссертации, заведование кафедрой... И всю жизнь – с оглядкой на сердце. Долгие месяцы в больнице, лечение, восстановление, инфаркт, снова лечение и восстановление, и снова инфаркт... Выжить помогали семья, неукротимый оптимизм, да вера – в профессиональных врачей и... в народную медицину. Она не хотела превращаться в инвалида!

«Лихие девяностые» принесли не только нищенскую пенсию и ежедневную борьбу за выживание. На рынке появилось много литературы о целителях и народной медицине. В городе

стали открываться клиники, в которых людям помогали не только врачи, но и специалисты многовековых, традиционных методов лечения. Но их было слишком много. И невозможно было разобраться – какие из них действительно «настоящие», а где лишь выброшенные пеной коммерческой выгоды мошенники. И Роза взялась за собственные исследования, которые оказались не только увлекательными, но и полезными. Первым пациентом, на котором проверялось все, стала она сама.

Вот уже 20 лет она не только живет, но и живет активно. Ведет насыщенную социальную жизнь, пишет статьи и книги, посещает кружки и секции гимнастики для пожилых, собрала удивительную коллекцию фиалок, футбольная болельщица, своей энергией увлекает за собой тех, кто еще вчера считал, что безнадежно болен. Десятки новых друзей благодарны ей за советы и помощь.

Она не любит разговоров о болезнях, а предпочитает говорить о здоровье. О том, как его сохранить, и о том, как его поправить, если оно вдруг подкачало.

Когда сердце дает сбой

Советы медицины

Какая медицина лучше?

Прибегая к лечению, человек испытывает все доступные ему методы, которые представлены официальной, традиционной и народной медициной.

С *официальной медициной* все ясно. Лекарственные средства, продаваемые в аптеке и рекомендованные врачом, относятся к официальному врачеванию (но если эти же лекарства принимаем по принципу «сам себе назначил» или «подруге помогло» – это уже самодеятельность).

Традиционная медицина – это комплекс мер, связанных с многовековыми традициями разных народов, направленных на профилактику и облегчение заболевания. Многие из традиционной медицины переходят в официальную. Это и фитотерапия, а также мануальная терапия, лечение грязями, акупунктура и многое другое.

Народная медицина – это находки народных целителей, сохранившие к тому же опыт и рецепты дедов и прадедов, бабушек и прабабушек. Но, к сожалению, встречаются и такие «целители», которые предлагают несуразные рецепты. Например, если есть тот или иной продукт (огурец, помидор, лук и др.) в течение месяца, то все, что болит (спина, желудок, сердце), будут как новенькие. Смеяться, а тем более обвинять кого-либо за такую рецептуру не стоит. Возможно, кому-то и помогло, а отчего и как – это уже другой вопрос. Не надо свысока смотреть на этих людей, если, конечно, они не шарлатаны.

Люди разные, болезни и степень заболевания – разные. Просто надо внимательно относиться к своему здоровью, а если использовать народные средства, то только проверенные, устоявшиеся. Например, предлагают «лук от семи недугов». И это правильно. Лук помогает при простуде, диабете. Только лечение должно быть комплексным, тем более когда заболевание давнее и серьезное. Помогают (морковь, свекла, хрен, орехи), но это не панацея, нужна диета и еще много чего. Нужна консультация врача, признанного целителя, умудренного опытом и знанием человека.

Многие сетуют на официальную медицину, проводниками которой являются врачи. В чем-то они правы. Например, многие даже здравомыслящие люди с предубеждением относятся к лекарственным средствам, снижающим холестерин. И это закономерно. Средства эти имеют много негативных, побочных эффектов и прежде чем применять их, следует знать состояние всего организма, а не только повышенный показатель холестерина в крови.

Медицина, как и все в этом мире, ошибается, но новые открытия позволяют ей исправлять ошибки. Еще недавно утверждалось, что селен – канцероген и страшнее его зверя нет. А сейчас выявлены его антиоксидантные свойства. Считается, что селен существенно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обладает противораковой активностью. Совместно с витамином Е стимулирует образование антител и тем самым увеличивает иммунные силы организма. Или еще пример. Самое негативное отношение к стронцию было неоспоримо. А он, оказывается, играет положительную роль в обмене веществ и связан, в частности, с обменом важнейшего микроэлемента – кальция, который используется при лечении остеопороза, препятствует кариесу зубов, и т. д.

Народная медицина почти не ошибается. Ведь за ее плечами – века. Неоценимую роль в оздоровлении организма человека играет и информация о мощных энергетических способностях деревьев, цветов – одним словом, всего, что нас окружает, когда мы соприкасаемся с растительным миром. Установлено, что контакт к деревьям определенной породы помогает лечить целый ряд заболеваний. Так считают народные целители. Ни у кого уже не возникает сомнений, что, например, контакт с ивой помогает при гипертонии и других сосудистых заболеваниях. Сосна лечит стрессовое состояние человека, снимает раздражение, досаду. Ароматы дуба, березы снижают артериальное давление.

Так что медицина важна и официальная, и традиционная, и народная. Главное в любой медицине – грамотное, правильное применение рекомендаций и комплексный подход к здоровью. Если вы будете пить, курить и лежать на диване – никакая медицина вам не поможет.

Девять заповедей долголетия и здоровья сердечно-сосудистой системы

Про долголетие, про профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний написано немало. Группа врачей, психологов и диетологов несколько лет назад предложила девять заповедей долголетия, а значит, и здоровья сердечно-сосудистой системы:

1. **Не объедайтесь, довольствуйтесь меньшим числом калорий.** Это позволяет систематически разгружать организм от ненужных веществ, которые, так или иначе, поступают в организм.

2. **Ешьте регулярно морковь и орехи,** а после 50 добавьте к обычному рациону еще и продукты, содержащие кальций, магний, селен.

3. **Не будьте одиноки.** Считается, что семейные мужчины живут дольше.

4. **Имейте собственную точку зрения.** Живите осознанно, и тогда депрессия не будет беспокоить вас.

5. **Двигайтесь.** В движении – жизнь.

6. **Заботьтесь о психическом здоровье.** Японские специалисты считают, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы людей пожилого возраста психическое здоровье гораздо важнее физического. Уважение и почитание служат лекарством. Востребованность опыта, которым обладает старшее поколение семьи, рождает у него чувство востребованности и делает жизнь светлой, радостной, более здоровой.

7. **Не заикливайтесь на негативе.** Когда тяжело на душе, когда нет гармонии внутри себя, страдает весь организм, все его органы. И не только. Если человек перестает ощущать внутреннее спокойствие, комфорт, то сразу же на него наваливаются неприятности и невзгоды.

8. **Управляя эмоциями, не загоняйте их в угол.** Установлено и статистикой зафиксировано, что смех продлевает жизнь. Увеличивают продолжительность жизни и слезы. Один ученый муж сделал даже вывод, что поэтому-то женщины живут дольше. Воспитание же мальчиков в семье зачастую связано с запретом «распускать нюни», когда ему больно или он обижен. Такое отношение может привести ребенка, когда он повзрослеет, к язве желудка и другим серьезным заболеваниям. Ведь со слезами организм избавляется от избытка гормонов стресса. А вот насчет шумных семейных ссор не все так просто. И по этому вопросу тоже есть статистика. У американцев. Заболеваемость сердца у женщин, выражающих бурно свои чувства во время ссоры, была в четыре раза ниже, чем у женщин, молча сносивших свои обиды и не выра-

жавших протест. Что касается мужчин, то бурные ссоры для них губительны. И последствия сердечных заболеваний от этого выражаются очень большой цифрой – 20–30 %.

9. Тренируйте свой интеллект. Учите стихи, рассказывайте анекдоты, считайте в уме, занимайтесь умственным трудом, даже если ваша профессия плотник, дворник, или вы домохозяйка. Ведь любой труд может быть творческим, если к нему вы подходите творчески.

Наука не стоит на месте. Многое, ранее принятое за аксиому, уходит, не выдерживает испытания временем. Но появляется еще больше интересных идей. Не сомневаюсь, что недалек тот день, когда ученые найдут этот эликсир молодости. И перечисленные заповеди войдут как необходимые составные части в этот эликсир.

Факторы риска

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как *«состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни»*. Ею же установлены **семь основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний**:

1. Артериальная гипертония.
2. Повышенный уровень холестерина.
3. Курение.
4. Дефицит овощей и фруктов в рационе.
5. Избыточный вес.
6. Злоупотребление алкоголем.
7. Недостаток физических нагрузок.

Для простого смертного, например, мужчины в возрасте от 34 до 64 лет, даже один из этих факторов, по данным медицинской статистики, увеличивает риск преждевременной смерти на 18 %, а одновременно трех – на все 50 %. Поэтому-то, узнав о них, следует сразу же выявить причины возникновения негатива и пути их преодоления.

Сердце у человека одно. А болезней, которые могут посетить его и остаться там жить, много. Это и ишемическая болезнь сердца (ИБС), и атеросклероз, и гипертония, и гипотония, и ревмокардит. Как определить болезнь, то есть поставить диагноз – дело специалистов. А вот разобраться в немедикаментозных средствах и способах, помогающих помочь человеку при сердечно-сосудистых заболеваниях, вполне под силу простым смертным, конечно, опираясь на рекомендации официальной и народной медицины и строго им следуя.

Как жить с таким диагнозом?

Врач поставил диагноз – атеросклероз

Атеросклероз – заболевание кровеносных сосудов (артерий), при котором в их внутренней оболочке откладываются жироподобные вещества (холестерин). Холестерин накапливается в крови, и его уровень может повышаться под влиянием некоторых факторов, влияющих со знаком минус на центральную нервную систему.

Но антисклеротические изменения в сосудах могут происходить и при нормальном содержании холестерина в крови. Это происходит при поражении в сосудистой стенке. Тогда холестерин начинает откладываться с удвоенной силой и быстротой.

Поражение стенки сосудов происходит по многим причинам: спазмы сосудов и повышение артериального давления, нарушение работы желез внутренней секреции, недостаточная физическая нагрузка, курение, нерациональное питание и др. Со временем в холестериновых бляшках оседают известковые соединения. Просвет сосудов сужается, а стенки становятся хрупкими. В зависимости оттого, в каком органе поражены сосуды, возникают те или иные болезни.

Так, самым опасным считается поражение сосудов головного мозга – ослабевают память, ухудшается сон, повышается нервозность, наблюдается шум в голове, головокружение. Если такое состояние продолжается и прогрессирует, может произойти *инсульт*.

Атеросклероз – хроническое заболевание. Для того чтобы легкие начальные симптомы не переросли в тяжелую болезнь, следует уделить внимание своему здоровью. Физическая активность, различные психологические практики, фитотерапия и хорошее настроение помогут вам справиться с этой проблемой. Главное – не считать себя безнадежно больным, а просто любить себя и свой организм – и заботиться о них!

Врач поставил диагноз – ИБС

В основе названия «**ишемическая болезнь сердца**» (ИБС) лежит термин «*ишемия*», означающий недостаток крови в каком-либо органе или тканях.

Иными словами ИБС – это поражение сердечной мышцы, возникающее в результате уменьшения притока богатой кислородом артериальной крови при неизменном оттоке крови по венам.

Причин возникновения ИБС много, и все они присутствуют в вышеперечисленных семи факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Основной причиной является *атеросклероз*. В результате может возникнуть *инфаркт миокарда* или *стенокардия*, *кардиосклероз* и др.

Даже такой фактор как *повышенные эмоциональные переживания, неудачи, конфликты* и др. нашел свое опосредованное место в первом факторе – *артериальной гипертензии*. Так или иначе, в большей или меньшей степени, но гипертония – во многом результат психических расстройств.

Заполучив заболевание сердца, не надо заикливаться на негативе. Надо искать и находить пути выздоровления, пути к полноценной жизни, не лишенной эмоций, переживаний, взлетов и падений.

Приведу один интересный факт. Среди людей, живущих на земле, есть и такие, которых, в отличие от людей с тревожным психическим состоянием, никакие эмоции не тревожат. И сосуды у них чистые до конца жизни, и анализы в норме, и УЗИ никакой патологии не обнаруживает. Казалось, проживут они сто и более лет. Ан нет. Продолжительность жизни у таких людей небольшая. Парадокс? Совсем нет. Закономерность. Вероятнее всего, *отсутствие эмоций и так необходимого организму напряжения приводят к быстрому угасанию функций внутренних органов*. Так что замыкаться и стараться быть безразличными ко всему, гасить свои эмоции, даже если есть проблемы с сердцем, определенно вредно организму.

Даже организм здорового человека не выносит состояния постоянной пассивности и необходимого нервной системе рабочего напряжения. Уменьшение активности нейронов головного мозга приводит к угасанию жизни.

Возникновение даже самых серьезных болезней сердца и сосудов не должно выбивать из жизненной колеи, порождать неуверенность в себе, в своих возможностях. Человек сам должен стремиться к выздоровлению, к такому состоянию, в котором нет и не может быть места болезни.

Врач поставил диагноз – ревматизм

Ревматизм – это общее заболевание организма с преимущественным поражением сердечно-сосудистой системы, суставов, нервной системы и др. Ревматизм чаще всего начинается в детском и юношеском возрасте. Ведь именно тогда человека одолевают ангины, тонзиллит, гайморит, фарингит. Все эти заболевания имеют стрептококковую природу. От стрептококка трудно освободиться, поэтому надо быть всегда начеку, иначе не сдобровать. Даже после того, как признаки ангины исчезли, могут через 10–15 дней после этого заболеть, опухнуть суставы, подняться температура.

И сердце... Оно будет подвергнуто безжалостной атаке. Французский ученый Э. Ш. Ласег писал, что «...ревматизм лижет суставы, плевру, даже мозговые оболочки, но кусает сердце». Изменения со стороны сердца являются постоянными и занимают важнейшее место в заболевании ревматизмом. Одно из коварнейших заболеваний – ревмокардит (*kardia* – сердце) – ревматическое заболевание сердца. Если поражения ограничились только миокардом, в нем могут остаться небольшие рубцовые изменения. Если же будет поражен и эндокард, то при рубцевании могут пострадать клапаны сердца, то есть врач диагностирует порок сердца. Если атаки ревматизма повторяются, то возможно расстройство кровообращения.

Три «Д» здоровья

Как и при любых сердечно-сосудистых заболеваниях лечение должно быть комплексным, по назначению врача и обязательно – при ведении здорового образа жизни. Для этого не следует забывать **правило трех «Д»**, которые призваны сопровождать любого человека, если он хочет быть здоровым. Эти «три Д»: *диета, движение, духовность*. Они дополняют друг друга и помогают бороться с недугом и побеждать.

Ангина, опасная для сердца

Для тех, кто имеет какие-то сердечно-сосудистые заболевания, беречь горло – очень важно, поскольку от него зависит ваше состояние. Но и тем, кто просто хочет, чтобы этих заболеваний никогда не было, для профилактики надо прежде всего заботиться о горле.

Все органы связаны между собой. И миндалины – не исключение. Если человек заработал ангину, которую лечил кое-как, то недалеко и до тонзиллита хронического. А он-то может быть *причиной ста болезней*. В том числе, *ревматизма, ревматоидного артрита, порока сердца, миокарда, эндокардита*. Если эта беда уже настигла вас – надо лечиться. Упорно, настойчиво, до победы.

Прежде всего, конечно, нужна консультация врача.

Параллельно с лечением сердечных недугов, – тех воспалений внутренней, внешней оболочки сердца, нужна усиленная борьба с болезнью горла.

Инфекция, возникающая в горле, поражает сердечно-сосудистую систему и другие органы. Стрептококк, поселившийся на миндалинах, через 10–15 дней может преподнести *ревматизм*.

При возникновении *тонзиллита* надо лечь в постель, обеспечить полный покой, лечение по назначению врача, воздержание от еды, полоскание горла. Хорошо, если домашние соперничают вашему состоянию.

Сопереживание, участие – хорошее лекарство. Академик Амосов писал, что у стадных животных есть программа помощи пострадавшим. Так, дельфины собираются вокруг раненого собрата и поддерживают его на плаву. Первобытные люди тоже обладали программой, заложенной в генах – программой сопереживания. Доброта лечит, не забывайте об этом.

Но не стоит забывать и про **настои из трав**. Для меня они являются одними из самых лучших лекарств. Конечно, жизнь ревматика, имеющего уже значительные нарушения в сердечной мышце, отягощенного патологией митрального клапана, прямо сказать, не легка. И никто из сердечников не должен забывать, что **полоскание горла** – это начало долгой *многомесячной* процедуры. Да, я не оговорила, именно так.

Лучшим средством считаю траву, ту, которую в народе называют *верблюжьей колючкой*. Эта трава действительно колючая. Полоскать горло надо не только во время воспаления миндалин, но и не бросать, когда они, казалось, успокоились – как бы не так! Стрептококк притаился и выжидает удобного случая заявить свое полное господство над организмом человека. И такой случай мы, сами того не подозревая, ему предоставляем. Простуда, грипп, чрезмерно холодное питье, холодный душ после того, как вы перегрелись на солнце – и микроб начинает атаку на суставы, мышцы, сердце, почки. Поэтому для того, чтобы загасить негатив и больше никогда не пускать его в свой организм, надо привести горло и пораженные органы в порядок.

Полоскание с верблюжьей колючкой

Итак, верблюжья колючка. Она в прямом смысле спасла меня.

Возьмите эту траву, наломайте ее как можно мельче (занятие не из увлекательных). Заварите литром кипятка грамм 40 этой травы. Настаивайте в термосе часов восемь. Полощите 3–5 раз в день. И этих дней должно быть много. Не меньше месяца. Я полоскала этим настоем не один месяц. Попробуйте. Ангина вас покинет. Навсегда. Конечно, при условии, если вы не будете влезать в прорубь, не будучи моржом. Верблюжья колючка помогает покончить не только с воспалительным процессом, но и, что самое главное, самим возбудителем болезни.

Полоскание маслом

Еще одно проверенное средство – утреннее полоскание нерафинированным растительным маслом.

Для этого берем приблизительно одну столовую ложку масла и начинаем полоскать рот «сосущими» движениями минут 10–15. Масло не глотать! Считается, что в масле будут сконцентрированы болезнетворные микробы, которые под воздействием масла будут «выходить» из организма. Через 10–15 минут надо выплюнуть отработанное масло и после этого несколько раз тщательнейшим образом прополоскать рот теплой водой. После этого вычистить зубы с использованием пасты (порошка).

Полоскание с прополисом и аиром

Это полоскание отлично помогает при любых простудных и инфекционных заболеваниях горла.

Сначала готовим *настой прополиса*. Взять 0,5 л водки и 15 г прополиса (прополис размельчить). Настоять в темном месте в течение 7 дней.

Прополоскать раствором прополиса (1 ложку настоя прополиса растворить в 1 десертной ложке воды) в течение 1–3 минут.

Такая процедура помогает избавиться от тонзиллита, а также лечит зубы, если к настою из прополиса добавить 1 чайную ложку настоя аира.

Настой аира: 0,3 л водки + 0,5 стакана размельченного корня аира, настоять в течение 7 дней.

Использование в комплексе этих двух настоев положительно влияет на состояние горла, ротовой полости, зубов – настой аира служит средством дезинфекции и обезболивания, а прополис, дезинфицируя, пломбирует трещины зубной поверхности.

Массаж миндалин

Много лет назад одна моя знакомая дала такой совет, которому я следую все эти годы.

После того как вы съели что-либо очень холодное, надо помассировать шею в том месте, где внутри горла расположены миндалины. Процедуру следует выполнять большим и указательным пальцами – очень осторожно, не надавливая.

Лечение с карри

Чтобы *тонзиллит* и *простуда* оставили вас навсегда, а *иммунитет*, *мозг* и *нервная система* получали отличный природный стимулятор, есть еще одно хорошее средство – использовать **приправу карри**.

С поздней осени до ранней весны дважды в неделю есть приготовленные в домашних условиях блюда, обильно сдобренные карри.

Карри – это смесь специй на основе куркумы. Разные производители делают карри по своим рецептам – покупая готовую смесь, обязательно смотрите на упаковке состав.

Если какой-либо компонент готовой приправы вам не подходит в силу каких-то заболеваний (желудка, печени и др.), то исключите их, приготовив собственный состав. Все компоненты карри – и вместе и по отдельности – помогают бороться с воспалительными процессами в организме.

В состав смеси карри практически всегда включаются: *куркума, кориандр, черный и красный молотый перец*. Очень часто к ним добавляется порошок имбиря, кордамон, кумин, пажитник, душистый перец, гвоздика, горчица. Реже добавляют чеснок, корицу, фенхель, мускатный орех, соль и некоторые другие специи. Создайте свой вариант карри – и используйте его регулярно!

Шум в ушах – тревожный симптом

Сердечно-сосудистые заболевания поражают не только сердце. Они действуют и на слух. Иногда, правда, и слух у пожилых людей находится в пределах нормы, но периодически возникает боль в ушах. Обследование врача, процедуры по промыванию не приносят облегчения, но главное, не выявляют причину. Через некоторое время (дней, неделю) боль проходит, чтобы вернуться через год или два. Эта боль имеет сосудистую природу.

Ишемическая болезнь сердца, повышенное артериальное давление, сахарный диабет – одним словом, все болезни, связанные с *нарушением кровообращения*, вызывают боль и шум в ушах, а со временем и понижение слуха.

Если понижается слух, то и понижается и зрение, и психоэмоциональное состояние. Конечно, без медикаментозного лечения здесь не обойтись. И это лечение может назначить только врач. Но есть и народные средства, которые позволяют ускорить лечение.

Народные средства против шума в ушах

Прием *настоев из трав*, способствующих улучшению кровообращения.

Хорошо помогает борьбе с болезнями ушей выполнение *мудры «Окно мудрости»* (подробнее смотрите в главе «Мудры – скорая помощь» на с. 84).

От шума в ушах помогает *свекольный сок*. Его следует закапывать в уши по 3–4 капли в каждое ухо (сок предварительно развести кипяченой водой в соотношении 1:1).

Хорошо принимать за 30 минут до еды 2 столовые ложки *сока клюквы и свеклы* (1:1).

Натирать в области за ушами поможет *настой* из 2 зубчиков чеснока и 2 столовых ложек настойки прополиса (30 %). Чеснок залить настойкой и продержать 5 дней в темном месте. После использования этой настойки смазать область за ушами небольшим количеством растительного масла. Люди, склонные к аллергии на прополис, эту процедуру выполнять не должны.

Массаж – растереть уши, напрягая мышцы лица и зажмурив глаза 20 раз. А если рядом с вами есть близкий человек, то к этой процедуре можно добавить «*барабанную дробь*» подушечками пальцев по затылку, когда уши зажаты ладонями – шум в ушах постепенно сойдет на нет.

Физическая активность

Общие рекомендации

Для того чтобы обеспечить здоровую жизнь сердцу и сосудам, которые входят в общую систему нашего организма, а значит, и напрямую влияют на нашу жизнь, здоровье, наряду с правильным питанием нужна физическая активность. Без нее не побороть гиподинамию, которая, как коррупция в обществе, крепко охватила человечество. Как же этот зверь по имени гиподинамия действует на организм? Действует она, прежде всего, через кровеносную систему.

Система кровеносных сосудов – артериальная, транспортирующая кровь от сердца к периферическим тканям и органам, и венозная, по которой кровь возвращается к сердцу – страдает не только от возраста, вредных привычек, стресса, различных заболеваний внутренних органов, но и от вольготной кресло-диванно-автомобильной жизни, на которую обрекает себя человек. Холестерин, атеросклероз – это уже в значительной степени вторичные проявления гиподинамии, превращающей сосуды и мускулы в малопригодный механизм, который, скрипя и пятясь, старается изо всех сил создавать условия для нашего движения и передвижения. Поэтому без применения комплекса мер, одной из которых является физическая активность – никак не обойтись. Бег, ходьба, плавание, фитнес и др. помогают сохранить упругость сосудов и восстановление их работоспособности.

«Работа строит орган» – с этим утверждением академика А. Ухтомского я согласна полностью. Какова работа – таково и состояние наших органов. Делаем работу спустя рукава? Вот и получаем бракованный орган.

Спортивная ходьба

Применительно к укреплению сердечно-сосудистой системы ежедневная продолжительная ходьба – это та работа, которая возвращает человека, имеющего проблемы с сосудами, сердцем, к тому же еще и немолодого, к *полноценной жизни*.

При ходьбе улучшается кислородное питание сердца, мозга, легких, работа желудочно-кишечного тракта, суставов и др. Специалисты по лечебной физкультуре рекомендуют *ходьбу энергичным шагом, которая продолжается от 15 до 40 и более минут*. «Энергичный», «быстрый» шаг – понятие относительное. Зависит оно от возраста, степени заболевания сердечно-сосудистой системы и др. Конечно, в данном случае я говорю не о ходьбе, когда человек недавно перенес серьезную сердечную болезнь, например, инфаркт. Здесь речь идет о физической нагрузке, когда неполадки в сердечно-сосудистой системе, сопровождающиеся гипертонией, преследуют человека, и он ищет освобождение из этого капкана.

Медицина считает

медленной ходьбой передвижение со скоростью 3–4 км/ч;

средней – 4–4,5 км/ч;

быстрой – 5,5–6,5 км/ч;

очень быстрой – свыше 6,5 км/ч.

Если вычислить километры сложно, то можно считать и по другому: очень быстрая ходьба предполагает более 140 шагов в минуту, а медленная – 70–90.

Посчитайте, проверьте свое самочувствие, посоветуйтесь с врачом – и вперед!

Ходьба – самая простая, но очень полезная физкультура, потому что заниматься ею можно на протяжении всего года:

- ходьба как по мановению волшебной палочки улучшает настроение и снимает стресс;
- ходьба положительно действует на весь организм и является действенной профилактикой остеопороза и ожирения;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях, к которым добавляется и возраст, ходьба является почти единственным видом физической нагрузки, не считая, конечно, физкультуры и плавания.

Осанка при ходьбе

Большое значение при ходьбе имеет **осанка**.

Голову старайтесь держать прямо, чтобы она была на одной линии с позвоночником и, пожалуйста, смотрите прямо перед собой, а не под ноги. Поверьте, это очень важное замечание, и без правильной постановки головы сердцу легче не станет. Не вытягивайте шею, уподобляясь обезьяне, не оставляйте нижнюю часть туловища далеко от верхней. Одним словом, в любом возрасте ходите красиво.

Про **количество ударов пульса** говорить не буду: это определяет только врач, хорошо знакомый и с состоянием вашей сердечно-сосудистой системы, и с вашей кардиограммой, и еще много с чем, о чем известно только ему – хорошему врачу.

Как начать ходить

Начинать ходьбу надо энергичным, но не быстрым шагом, и не дольше 15–20 минут.

«*Торопиться не надо*» – это очень простая, но мудрая заповедь, которой мы часто пренебрегаем, забывая.

Недели через две можно начать увеличивать продолжительность ходьбы – добавляйте минут по 5 каждую неделю, пока не доведете ваши прогулки до 40 минут.

Ходите в свое удовольствие и с хорошим настроением. Не нужно перегружаться.

Гулять надо по 1,5–2 часа, не реже, чем 3–4 раза в неделю. Но энергичная спортивная ходьба может занимать не более 40 минут – остальное время расслабьтесь и идите, просто наслаждаясь прогулкой.

Скандинавская ходьба

Скандинавской ходьбе около 70 лет. Вообще-то она считается видом спортивной ходьбы. Но люди пожилые, отягощенные болезнями, в том числе и сердечно-сосудистыми, с опаской относятся к слову «спортивная». Напрасно. В этом слове ничего запретного нет, даже для сердечников со стажем. Более того, скандинавская ходьба повышает коэффициент жизнеспособности тех, кому попросту трудно ходить.

Этот вид ходьбы – хорошая аэробная тренировка организма, где основная нагрузка мягко распределяется между руками, плечевым поясом, спиной, шеей, а на ноги, которые не очень-то подвижны в пожилом возрасте, нагрузка резко уменьшается благодаря наличию палок. Кроме того, опираясь на них, легче преодолевать подъемы и спуски.

Для того чтобы заняться скандинавской ходьбой, нужны палки, можно лыжные. Но сейчас промышленность выпускает специальные палки, которые можно подобрать под рост человека. Их длина рассчитывается по формуле

$$\text{Рост} \times 0,68 (\pm 5 \text{ см})$$

Иногда они бывают телескопическими, их удобно складывать. На палках есть специальные крепления для рук. В комплект входят разного рода наконечники, которые выбираются в зависимости от поверхности, по которой собирается ходить. Так, для ходьбы по асфальту рекомендуются резиновые наконечники, а для мягкой почвы – «гусиные лапки».

Опыт – мой и моих товарищей по «парку и возрасту» – имеется приличный. Самый впечатляющий пример – занятие скандинавской ходьбой дамы 85-летнего возраста, которая из-за артрита раньше вообще не могла передвигаться. Начинала она с малого, а достигла потрясающих успехов: она стала не просто ходить, а ходить быстро и уверенно.

Прежде чем начать заниматься скандинавской ходьбой, запомните несколько правил:

- еще до своего первого занятия научитесь правильно дышать;
- перед каждым занятием следует сделать разминку;
- во время ходьбы следить за пульсом;
- выбирать для прогулок места с чистым воздухом, подальше от автотрасс.

Ниже привожу упражнения и рекомендации, которые, надеюсь, помогут вам заняться скандинавской ходьбой с пользой для здоровья.

Дыхание при скандинавской ходьбе

Осуществить постановку правильного дыхания совсем несложно.

Основное неукоснительное требование – выдох в два раза длиннее вдоха. Например, вдох – на один шаг, выдох – на два шага. Если сразу сложно, то попробуйте выдыхать хотя бы в 1,5 раза дольше, чем вдыхать. Можете попрактиковаться дома, шагая на месте.

Упражнения для разминки

Прекрасной «разминкой» перед скандинавской ходьбой является выполнение таких простых, но очень действенных упражнений:

- Поднять руки вверх, лопатки чуть напряжены, позвоночник абсолютно прямой. Вдох.
- Выдыхая, опустите руки по дуге вначале вперед, потом вниз, и, наконец, заведите назад, правую ногу заведите назад и поставьте ее на носок.
- Почувствуйте, как напряжена и нагружена левая нога. Напрягите еще ее мышцы и вернитесь в исходное положение
- Те же движения (1, 2, 3) левой ногой. Начните с 5 раз, доведите до 20–25.

Делайте эти упражнения ежедневно. Они помогут включить в работу те мышцы, состояние которых позволит легче преодолеть первые шаги скандинавской ходьбы.

Добавьте еще и такое **упражнение**. Палку-роллер выдвиньте на максимальную высоту. Встаньте прямо. Палку установите на максимально доступное для вас расстояние. Обопритесь на нее и выполните первые 4 упражнения. Это похоже на элементы скандинавской ходьбы, выполните с экстремальной амплитудой. Нагрузка на мышцы бедер снижена, коленям комфортно. А мышцы ног, рук, спины растянуты.

Еще одно требование – **следить за пульсом**. Это, правда, относится уже к бывалым ходокам: вначале пульс участиться не может, ведь происходит освоение ходьбы. Когда же удастся достигнуть мастерства (то есть легкости, свободы движения), людям с сердечными заболеваниями не стоит увеличивать пульс выше исходного на 15–20 %. Но это определяет кардиолог, а не сам спортсмен. Да, не улыбайтесь, а как назвать иначе идущего легкой, молодой, энергичной походкой человека, который еще несколько месяцев назад осторожно переставлял ноги, безбожно шаркая ими!

Комплекс ходьбы для пожилых

Рекомендую этот маленький комплекс упражнений людям пожилого возраста, даже если вы не занимаетесь скандинавской ходьбой. Они просты, доступны, тренируют силу, координацию и, что весьма необходимо, растяжку мышц, которые «от жизни» застоялись. Ходить с палками можно по-разному: широкий шаг, тройные шаги и др.

Исходное положение: стоя, палки в руках. Поставьте палку рядом с пяткой, оттолкнитесь, выпрямляя при этом руку. Палки далеко (вперед) от себя не ставьте. Вообще палки лучше держать ближе к телу. Одновременно в работе правая нога и левая рука и наоборот. Представьте свое детство (юность, зрелость) когда приходилось бегать на лыжах. И ногу ставьте так

же – сначала на пятку, затем вместе с весом – на носок. Время упражнений в скандинавской ходьбе дозируйте. Начинайте с 10–15 минут и, постепенно наращивая, доведите до 40–45 минут.

Ускоренный шаг

Есть и такой способ. Он подвластен тем, кто хотел и еще может двигаться в более быстром темпе.

Вы вначале ускоряете шаг, а затем в первые два шага отправляете руки вперед, а затем, в течение шести шагов, отталкиваетесь поочередно вначале одной палкой, а затем в оставшиеся три шага другой. Темп, как я отметила, будет более быстрый, это еще не бег, но уже и не ходьба.

Сделав с такой скоростью метров 20–25, перейдите на обычную комфортную ходьбу. Оглянитесь вокруг, почувствуйте свежесть утренней прохлады, а зимой – легкого морозца, посмотрите на небо, деревья, услышите пение птиц (чирикание воробьев).

Почувствуйте, что все вокруг вас живет, дышит, радуется глаз. Кроме хорошего энергетического заряда в вас вселяется спокойствие и умиротворение.

Быстрые движения вновь возобновляются и, с каждым новым шагом, тело становится более подвластным вам, а движения более плавными. В этих движениях задействованы мышцы рук и туловища, ноги как бы отдыхают, а, значит, суставы не беспокоят. Все системы организма, включая сердечно-сосудистую систему, мягко нагружены. Дышится легко и спокойно.

Скандинавская ходьба – верный помощник в обретении здоровья при сердечно-сосудистых, легочных и суставных заболеваниях. Скандинавская ходьба никому не противопоказана. Ваша задача – взять в руки палки и идти вперед:

- Вы увеличите расход энергии, а значит, поможете талии стать стройной, забудете о болях в области шеи, плеч, коленей, меньше будет беспокоить сердце, а гипертония не будет серьезно беспокоить, так как улучшится мозговое и общее кровообращение.
- Вдобавок легкие получают то количество кислорода, которого им так не хватало, когда они находились в состоянии покоя и отсутствия движения.

Вывод ясен: и здоровье, и настроение значительно улучшатся.

Сто восемь шагов по ручью

Это тоже зарядка. Тибетская. Родилась в тибетских монастырях.

Рано утром монах босиком отправлялся к ручью, чтобы набрать воду в кувшин. Но он не только запасался водой, но и делал 108 шагов по дну ручья. Учитывая, что на стопах ног находятся биологически активные точки, массаж которых активизирует весь организм, можно в полной мере оценить пользу воздействия «живой», постоянно находящейся в движении воды.

В наших городских условиях найти ручей нет никакой возможности. Но можно устроить его в ванне.

Положить душевой шланг подальше от стока и пустить воду. Образуется ручеек тоненький, с движущейся водой. Шлепать по ней стопами – одно удовольствие! Как вы уже догадались, этих шажков надо сделать 108.

Еще лучше, если на дно ванны вы положите резиновый коврик с рифленой поверхностью – и активные точки лучше помассируются, и шансов поскользнуться меньше.

Эта зарядка бодрит, закаляет, освобождает от статического электричества – еще одного недруга нашего здоровья.

Аэробика

Говоря о ходьбе, не могу не остановиться на «системе Купера».

Американский врач Кеннет Купер разработал систему оздоровительных упражнений, которую назвал **аэробикой**.

Аэробика – система, способствующая обогащению организма кислородом воздуха, достигающаяся выполнением физических упражнений, являющихся достаточно продолжительными. Причем темп он предпочитал невысокий, постепенно наращиваемый, но никогда не переходящий нормальный энергичный темп, обеспечивающий комфортное состояние организма.

Если вы будете пробегать более пяти километров пять раз в неделю, то вы прибежите к чему угодно, но только не к здоровью. В течение последних десяти лет стало возможным определять пороги физической активности, достижение которых может дать благоприятный эффект для сердечно-сосудистой системы, а также тот уровень физической активности, который ухудшает состояние человека. Я полагаю, что сведения об этом слишком впечатляющи, чтобы их можно было игнорировать.

Кеннет Купер

Система баллов Кеннета Купера

К. Купер разработал балльную систему оценки эффективности двигательных упражнений, включая ходьбу, бег, плавание, велосипед, бег на месте.

В основе его оценочной системы – очко – кислородная стоимость отдельных упражнений. 1 очко – соответствует потреблению кислорода в количестве 7 мл/кг/мин (7 миллилитров на 1 килограмм массы тела в минуту).

Повседневная программа К. Купера для всех возрастов выглядит следующим образом:

Дистанция, км	Время, мин.	Частота в неделю	Очки за неделю
Ходьба			
3,2	24,01–30,00	6	30
4,8	36,01–45,00	4	32
6,4	48,00–60,00	3	33
64	61,00–80,00	5	35
Бег			
1,6	6,41 – 8,00	6	30
2,4	10,01–12,00	4	32
2,4	12,01–15,00	5	32,5
3,2	16,01–20,00	4	36
Велосипед			
8,0	15,01–20,00	5	30
9,6	18,01–24,00	4	30
11,2	21,01–28,00	4	36
12,8	24,01–32,00	3	31,5

Бег на месте			
Количество шагов в минуту	Время, мин. сек	Частота в неделю	Очки за неделю
80–90	12,30	6	33
80–90	15,00	5	35
90–100	15,00	4	32
70–80	20,00	4	32
80–90	20,00	3	30

Оптимальная норма – 24 очка в неделю для начинающих и 30 очков – для опытных. После 60 лет лучше не заниматься бегом – для пожилых ходьба гораздо полезнее.

Заниматься по системе К. Купера увлекательно. Человек не просто ходит. Он анализирует скорость продвижения, количество пройденных километров, сопоставляет полученные данные со своим состоянием. *Он соревнуется сам с собой.* И от такой организации занятий значительно труднее отмахнуться, пропустить. К тому же, систематические занятия дают о себе знать повышением жизненного тонуса, вытеснением невеселых мыслей. Система ставит цель в виде очков, а в результате организм здоровеет и крепнет.

Полезны ли медленные прогулки?

Некоторые говорят: «Медленная прогулка эффекта не дает». Это неправда.

Любая прогулка, движение – дают большой положительный эффект человеку. Медленно двигаясь, оглядываясь по сторонам, смотря на небо, наслаждаясь окружающими деревьями, цветами (летом), снегом на деревьях (зимой), слушая птиц или просто тишину раннего утра, человек заряжается энергией, обретает спокойствие и уверенность.

Медленная прогулка полезна не только тем, кто в силу каких бы то ни было обстоятельств не может быстро ходить. Она полезна и для вполне здорового человека, который не жалуется ни на ноги, ни на сердце. Неспешная ходьба позволяет концентрировать ум на окружающем вас пространстве, которое становится поистине необъятным, так как не ограничено ни светом, ни машинами, ни толпами людскими.

Спокойная медленная прогулка позволяет взять верх над эмоциями и плохим настроением, потому что интуитивно сообщает спокойствие мыслям.

Лучшее время для прогулок – раннее утро. Бесполезно призывать к такому виду прогулок молодое поколение, у которого впереди напряженный, трудовой день. Тем, кому уже «за 40», советую гулять обязательно, лучше каждый день, но не реже 4 раз в неделю – это до минимума снизит шансы получения инфаркта. Попробуйте.

Занятие йогой при сердечно-сосудистых заболеваниях

Йога – одно из важнейших составляющих человеческой жизни. Говорят, что ее история насчитывает тысячелетия, а корни ее ведут к протоиндийской цивилизации. Великие йоги объединили весь человеческий опыт рационального движения и дыхания и создали стройную, никем не превзойденную систему упражнений, потрясающих по своему лечебному эффекту, касающихся не только тела, но и души.

Я настоятельно рекомендую заниматься йогой, а также найти для своих детей и внуков хорошего учителя, который смог бы раскрыть им всю красоту йоги, ее удивительную гармоничность и духовность. Если это не удастся сделать, не беда. Благо, сейчас есть много публикаций, видеоматериалов и даже специальных программ по телевидению, которые ведут прекрасные инструкторы, хорошо владеющие техникой йоги. В те далекие годы, когда я впервые услышала, а затем прочитала о йоге, ничего подобного не было. Помню, как мы вместе с нашими детьми вырезали из журналов, газет то немногое, что тогда публиковалось. И осваивали, как умели.

Йога – серьезная наука. И подходить к ее освоению надо очень серьезно. Много зависит от возраста, состояния здоровья, большого или малого шлейфа заболеваний, которыми мы, в основном, сами себя и наградили.

Сердечно-сосудистые заболевания по степени тяжести, разнообразию их проникновения в организм многолики и многогранны. Поэтому прежде чем заняться йогой, нужна консультация и безусловная рекомендация врача. Даже для относительно здорового человека не все по силам в этой прекрасной, но сложной системе.

Йога хорошо себя зарекомендовала при следующих болезнях сердца:

- а) коронарно-артериальных патологиях (стенокардия, ишемия, инфаркт миокарда, инсульт);
- б) во время восстановительного периода;
- в) после восстановительного периода.

Кроме постоянной консультации врача при занятиях йогой важна постепенность. Ниже приведены рекомендации по организации дыхания и асаны, которые следует выполнять на стадии выздоровления, начальной реабилитации после сердечных болезней.

Хатха-йога, дыхание, восьмеричный путь

Хатха-йога – физическая сторона йоги.

Хатха – усилие, воля. Контроль над своим телом – одно из необходимых условий здорового образа жизни. Йога позволяет приблизиться к этому, если будут правильно выполняться позы – **асаны**.

Но! Не забудьте про контроль дыхания (**пранаяма**). Научившись контролировать дыхание и правильно дышать, можно перейти к освоению контроля над своим сознанием.

Большинство занимающихся йогой ограничивается освоением поз и дыхания. Но у йоги – **восьмеричный путь**.

Как говорится в одном из трактатов по йоге, *«восьмеричный путь – широкая дорога вначале, но к концу она становится совсем узкой, так как мало людей проходят весь путь»*.

Этот путь включает следующие ступени:

- *яма* – избавление от низменных чувств;
- *шьяма* – дисциплина личности;
- *асаны* – позы физического развития;
- *пранаяма* – контроль дыхания;
- *пратьяхара* – контроль над чувствами;
- *дхьяна* – концентрация;
- *дхьяна* – медитация;
- *самадхи* – единение с Высшим сознанием или Богом.

Вы сами можете выбрать, какую часть этого пути сможете пройти.

Будьте осторожны!

Еще раз подчеркиваю, когда есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то только врач может определить вашу возможность заниматься йогой. Не последнее место в этом вопросе занимает и возраст. Наиболее **безопасным**, а главное полезным, является включение в лечебную физкультуру отдельных асан.

Необходимо учесть также, что если к сердечно-сосудистым заболеваниям присоединилась гипертония, то **противопоказаны** так называемые *перевернутые позы*, а также те, которые в той или иной степени связаны с *наклонами вниз*, приведением тела в горизонтальную форму («тупой угол» в положении стоя), *боковыми наклонами вперед*, а также такими позами, как «лук» (когда лежа на животе стараетесь, в конечном счете, прогнуться в грудной клетке, подняв при этом переднюю часть туловища и голову вверх). Пособий по йоге много, но **не надо делать** по ним ни «Плуг», ни «Собаку, смотрящую вниз», ни «Лодку с веслами», ни подобные им.

Кроме неполадок с сердечно-сосудистой системой у человека могут быть и другие проблемы, например, с поясницей, органами брюшной полости и др. Иными словами, йога – это не игрушка, в которую могут играть и стар и млад, и здоровый, и не очень. Но, тем не менее, в йоге имеется много асан, которые полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях. И, конечно, нельзя игнорировать дыхательные упражнения по системе йогов.

В чем польза йоги?

С точки зрения **физиологии**, йога дает энергию, развивает силу, выносливость, концентрацию. Она учит управлять телом, делает его более гибким. Благоприятно влияет на все внутренние органы, в том числе на сердечно-сосудистую систему и пищеварение. Йога оказывает *омолаживающее* действие на организм, учит расслабляться, подходит для любого возраста. Каждая асана – это полная сбалансированная нагрузка.

Кроме того, с точки зрения **ментальности**, йога успокаивает и учит контролировать мозг, снимает стресс, развивает способности, позволяющие сдерживать гнев, контролировать эмоции. И самое главное – создает хорошее настроение и ощущение благополучия.

Когда говорят о сердечно-сосудистой системе, то всегда рассматривают ее в общей системе организма. Например, здоровье *позвоночника*. Его состояние диктует все нормы

нашего физического поведения. Более того, иногда и ряд неприятностей с сердцем и сосудами напрямую связаны с неполадками в позвоночнике. Большинство асан действуют на позвоночник (повороты, наклоны назад) обеспечивая ему гибкость, а значит, спасают от травм.

Упражнения на растяжку *стимулируют кровообращение*. Положительное действие асан оказывают и на *щитовидную железу* «дирижера организма». Ведь она, помимо всего прочего, регулирует обмен веществ – действия, без которого все усилия, направленные на восстановление здоровья, напрасны. Отметьте для себя, что работу щитовидной железы стимулируют асаны, при выполнении которых подбородок упирается в шею. Асаны нормализуют работу и такого важного органа как *надпочечные железы*, производящие адреналин. Когда этот гормон выделяется во время стресса, то вызывает учащение сердцебиения, дыхания и т. д.

Йога, ее асаны, позволяют очистить *кровеносные сосуды* вплоть до капилляров. Асаны изменяют тонус внутренних органов, жизненно важных нервных сплетений. Наконец, обратите внимание, что у человека нет иммунитета против *стресса*. Однако его влияние можно уменьшить или вообще свести на нет, если использовать опыт йоги.

Дыхание в йоге

О дыхании в йоге, как и в самой йоге, написаны сотни книг. Прежде чем заняться йогой или только определенными асанами, надо определить, какая система дыхания позволительна при сердечно-сосудистых заболеваниях, и конкретно при вашем недуге. После этого следует хорошо понять и освоить эту систему дыхания. Ведь дыхание в йоге занимает первое место. Оно служит для того, чтобы направить в тело поток энергии (праны). Как кровь течет в теле по сети вен и артерий, так и энергия распространяется по каналам, которых йоги насчитывают свыше 72 тысяч.

Контроль дыхания означает контроль мозга. Йог измеряет свою жизнь не количеством прожитых лет, а количеством вдохов и выдохов, приходящихся на эти годы. Значит, *быстрое дыхание сокращает жизнь*.

Обычно мы используем только треть возможностей наших легких. Поэтому-то грудная клетка почти неподвижна и дыхание наше – это мелкие, частые глотки воздуха. От такого дыхания, как вы понимаете, кислород будет поступать в недостаточном количестве. Отсюда и масса проблем, избежать или, по крайней мере, смягчить их агрессию поможет правильное дыхание, восстанавливающее прохождение энергии по каналам.

Общие рекомендации к дыхательным упражнениям

- Дыхательными упражнениями следует заниматься регулярно в одно и то же время суток.
- Постарайтесь уединиться, чтобы вам никто не мешал.
- Если при выполнении дыхательных упражнений вы чувствуете себя «не в своей тарелке» (кружится голова, нет возможности сосредоточиться) – прекратите упражнение, лягте и расслабьтесь.
- Находясь в повышенно-эмоциональном состоянии, не стоит выполнять упражнения, и здесь не поможет: «дышите глубже, вы взволнованы».
- Рекомендуются воздержаться от выполнения некоторых видов дыхательных упражнений, если у вас гипертония. Прежде всего, это дыхание «Ха», «Меха».
- Более конкретную консультацию может дать только врач. Возможно, он введет еще больше ограничений, а может, наоборот, расширит круг выполняемых упражнений.

Полным дыханием йогов, как и «Пчелиным» (Брахмари), разрешается заниматься при неполадках в сердечно-сосудистой системе.

Полное дыхание йогов

При полном дыхании задействованы все легкие – верхняя часть под ключицами и плечами, средняя часть – под грудной клеткой и нижняя – над диафрагмой. Выполняется полное дыхание следующим образом.

В положении сидя или лежа.

1. Втянуть живот и вытеснить воздух из нижней части легких.
2. Расслабить живот.
3. Вдохнуть медленно, наполняя:
 - а) нижнюю часть легких. Живот в этот момент приподнимается;
 - б) среднюю часть с расширением грудной клетки;
 - в) верхнюю часть под ключицами.
4. Задержать дыхание.
5. Выдохнуть медленно, но полностью начиная с верхней части легких, затем середины и нижней части. Втянуть живот, чтобы убедиться, что воздух из легких вышел. Задержать дыхание.

Упражнение можете продолжать, наслаждаясь своими возможностями и той легкостью, которая приобретается таким дыханием. Дыша полным дыханием, вы повышаете качество жизни.

«Пчелиное дыхание» (Брахмари)

Поза: сидя.

1. Закрыть глаза. Расслабить губы.
2. Медленно и глубоко вдохнуть через ноздри.
3. Медленно выдыхая, постарайтесь произвести жужжащий звук. В этом случае звук по продолжительности равен вдоху.
4. Сделать медленный и глубокий выдох.
5. Выдохнуть с жужжанием, концентрируясь на звуке.

Время выполнения упражнений Брахмари не ограничивается. Жужжите на здоровье. Этот вид дыхания, выполняемый в вечерние часы, поможет от бессонницы, успокоит мысли, расслабит тело.

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.