

Сокровищница народной медицины



Г.Н. Ужегов

Высокое давление



МОЗГОВОЙ И ИШЕМИЧЕСКИЙ
ИНСУЛЬТЫ • ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ

Генрих Николаевич Ужегов
Высокое давление
Серия «Сокровищница народной медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=169439
Высокое давление / Ужегов Г.Н.: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-76547-8

Аннотация

Существует мнение, что гипертония неизлечима. Но это не так! Прочитав книгу, вы узнаете, почему возникают проблемы с артериальным давлением и как его нормализовать простыми методами. Вы сможете подобрать подходящие именно вам народные средства: сборы, отвары, настойки в зависимости от стадии заболевания, возраста, пола и образа жизни.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Содержание

Предисловие автора	4
Возникновение гипертонической болезни	5
Стресс и стрессовые состояния	5
Методы релаксации и релаксационные упражнения	7
Упражнения	7
Отрицательные эмоции: как от них избавиться?	9
Неврастения и неврастенические реакции	10
Вегетососудистая дистония – первая ступенька к гипертонической болезни	11
Лечение неврастенических состояний и вегетососудистых дистоний народными средствами	11
Хороший сон – это здоровье	15
Бессонница: профилактика расстройств сна	16
Если вам ночью не спится...	17
Избыточная масса тела	19
Ожирение	21
Различные формы ожирения	22
Советы людям, желающим похудеть	22
Фитотерапия ожирения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Генрих Николаевич Ужегов

Высокое давление

Предисловие автора

Гипертоническая болезнь – одно из самых распространенных заболеваний нашего беспокойного времени. Вместе с атеросклерозом и ишемической болезнью сердца гипертоническая болезнь входит в своеобразную триаду «болезней века».

Артериальное давление является одним из показателей здоровья, и каждый человек замечает его периодические колебания. Величина нашего артериального давления не постоянная, и она может меняться в зависимости от многих причин. Так, артериальное давление может незначительно повышаться после еды, после физических упражнений, в стрессовых ситуациях, при любых физических нагрузках. Но это физиологическое повышение **артериального давления** не опасно для здоровья, так как с прекращением воздействия раздражающего фактора оно быстро приходит в норму.

Если же человек замечает, что периоды повышения артериального давления увеличиваются и для его снижения нужно принимать какие-то меры, то это говорит о начале опасного заболевания – гипертонической болезни. Она не сразу «обрушивается» на вас. Ее появлению обычно предшествуют заболевания почек, сердца, сосудов, эндокринные и нервные расстройства. Особое значение при возникновении гипертонической болезни имеет курение. Попадание никотина в кровь всегда вызывает кратковременное сужение сосудов, что ведет к временному повышению артериального давления в них. Вновь сосуды расширяются через 30–40 минут. Но если человек курит по сигарете через каждые 30–40 минут, то суженные сосуды даже не успевают расслабиться и постоянно находятся в напряженном состоянии. Давление в них постоянно повышено. В конце концов сужение сосудов становится нормой, и такой же «нормой» становится для человека повышенное артериальное давление. Это уже артериальная гипертензия, или гипертоническая болезнь.

Лечение гипертонической болезни – сложное и трудное дело. Больные, страдающие этим недугом, обычно хорошо знают «свои» лекарства: раувазан, раунатин, адельфан, клофелин, энам или энап и т. д. Но нельзя постоянно жить только на лекарствах. Этого не выдержит ни одна печень. Поэтому в начальных стадиях гипертонической болезни, а также в периоды относительного благополучия нужно стараться уйти от лекарств и перейти на лекарственные растения и сборы. Лекарственные растения действуют «мягко», они не вызывают привыкания и не оказывают токсического действия на печень. Поэтому при лечении гипертонической болезни всегда нужно отдавать предпочтение **растительным лекарственным препаратам**. Однако не следует забывать о том, что лечение травами – вспомогательное лечение, дающее возможность уменьшить количество потребляемых лекарств.

Часто даже врачи говорят о том, что гипертоническая болезнь неизлечима. Но это не так. Гипертоническую болезнь вылечить можно, но для того, чтобы достичь этого, больному нужно иметь сильное желание излечиться. Основное в лечении – полное очищение организма от шлаков и переход на вегетарианское питание. Не стоит забывать и о таких факторах, как правильная диета (поменьше соли!), лечебная гимнастика и санаторно-курортное лечение.

Г. Н. Ужегов

Возникновение гипертонической болезни

Стресс и стрессовые состояния

В одном из своих выступлений канадский физиолог Селье дал следующее определение *стрессу*: «Стресс – это все, что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни». И человек, и животное всегда реагируют на опасность. Можно сказать, что **стресс** является состоянием общего напряжения организма, возникающего у человека под действием чрезвычайного раздражителя. Так, например, на морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, на солнцепеке – потеем, и испарение пота охлаждает нас. При беге «предъявляются повышенные требования» к мускулатуре, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. После того как неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой для него ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации, и стресс не имеет никаких последствий, либо не адаптируется к ней – это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникать различные физические или психические отклонения. **Частые стрессы** способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний. У человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм которого не способен эффективно противостоять стрессу, возникает состояние пассивности. Появляются чувства беспомощности, безнадежности, развивается депрессия. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей. Но возможна и другая реакция человека – активная защита от стресса. Человек меняет форму или сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, коллекционирование и т. д.). В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подготовка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс, – даже тогда, когда внешне не происходит никакого физического действия. Независимо от характера стрессора организм реагирует на любой такой раздражитель неспецифически, т. е. однотипными изменениями: учащением пульса, повышением артериального давления, увеличением содержания в крови **гормонов**. Общеизвестно, что при любой чрезмерной нагрузке состояние человека подчинено одному стереотипу: сначала он ощущает трудность, затем втягивается и, наконец, чувствует, что больше вынести не в состоянии. С течением времени возникают все новые и новые стрессовые ситуации. Можно взять самый простой пример: у вас возник конфликт с начальником. Ситуация стандартная: вы бы рады сделать то, что он хочет, но у вас ничего не получается. Вы затрачиваете большое количество энергии, напрягаетесь. Нарастают внутреннее напряжение и злость, появляется страх, что у вас ничего не получится, учащаются сердцебиение и пульс. Наступает стресс. Аналогичная ситуация может произойти и в домашней обстановке. При домашних неурядицах вы злитесь, в кровь выбрасывается большое количество гормонов, мышцы у вас судорожно напряжены, учащается пульс, поднимается давление, вы бледнеете или краснеете. Это тоже состояние стресса. В различных стрессовых ситуациях реакция каждого человека крайне индивидуальна. Даже один и тот же раздражитель действует неодинаково на разных людей вследствие неповторимости внутренних и внешних условий, определяющих реактивность каждого. Хотя общему адаптационному синдрому подвергается весь организм, но пострадают ли при этом сердце, почки, желудочно-кишечный тракт или мозг,

может зависеть от случайных, обуславливающих факторов. В организме, как в цепи, страдает слабое звено, хотя все звенья находятся под нагрузкой. Поэтому важную роль в развитии болезней под влиянием стресса играет исходное состояние организма. Особое место занимают эмоциональные **стрессовые ситуации**, которые при частом воздействии могут вызвать истощение функциональных возможностей организма, что резко ослабляет его способность приспосабливаться к влиянию вредоносных факторов. Стрессовое состояние является универсальной реакцией живого организма и может оказывать на человека не только отрицательное, но и положительное влияние. Стресс – частый «гость» в нашей жизни, и в некоторых случаях (например, в спорте, при сдаче экзаменов) он совершенно неизбежен. В ответ на стресс обостряется внимание, улучшается зрение, ускоряется реакция, силы организма мобилизуются на действие, стресс может привести к облегчению течения многих заболеваний. Но благотворного эффекта от стресса можно ждать лишь в тех случаях, если он не ведет к истощению организма, а только мобилизует его на борьбу с внешними отрицательными факторами. В состоянии стресса решения и действия каждого отдельного человека могут быть неадекватными, несостоятельными: допускающий ошибку твердо уверен в своей правоте и зачастую не внемлет аргументированным возражениям. Когда утихает чрезмерное эмоциональное напряжение, ошибки становятся понятными, а оценки и решения – адекватными. **К стрессогенным факторам относятся:** длительное переутомление, эмоциональное напряжение, продолжительное воздействие сложных климатических условий, социально-культурных обстоятельств, а также заболевания. В любом случае в основе эмоционального или психологического стресса лежит конфликтная ситуация, в условиях которой человек длительно или остро не может удовлетворить жизненно важные социальные или биологические потребности. При таких безысходных или чрезмерно острых конфликтных ситуациях возможен переход реакции эмоционального перенапряжения в невроты и психосоматические заболевания. Болезнь в таких случаях является специфической формой разрешения конфликта для человека, перегруженного физиологическими или психическими стрессами. Природа человека такова, что он реагирует не только на реальную физическую опасность, но и на угрозу, и даже на символы опасности. Причем психический стресс могут спровоцировать не только явные факторы угрозы, но и представление о них. Томительное предчувствие в ожидании опасности порой может быть более тягостным, чем преодоление уже свершившегося. Для снятия стресса есть много разных возможностей. Это и интенсивные ежедневные занятия физическими упражнениями, и рациональное питание и здоровый образ жизни (исключающий чрезмерное потребление кофеина (чай, кофе), курение, употребление алкоголя), и умение расслабляться. Исключительное значение имеет чередование работы с активным отдыхом. **Возьмите себе за правило** по возможности использовать для отдыха перерыв на обед, а также другие короткие перерывы в течение дня. Если работа у вас сидячая, постарайтесь как можно чаще вставать. Научитесь следить за дыханием. Первое, что изменяется в вашем организме в ответ на стрессовую ситуацию, – это дыхание, которым можно управлять, а умение владеть собой обеспечит вам успешный выход из любого положения. Метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения, называется *релаксацией*. Овладеть методикой релаксации довольно легко. Для этого не требуется ни природного дара, ни специального образования. Правда, есть все же одно неперемнное условие – мотивация, т. е. каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Разумеется, релаксация не решит всех ваших проблем и не избавит от всех забот, но тем не менее она способна ослабить степень их воздействия на организм, что очень важно. Бывают такие ситуации, когда ничто вас не радует, вы не знаете, куда себя деть. Возникающие проблемы кажутся неразрешимыми, вы зашли в тупик. **И один из путей к спасению** – освоение релаксации. Вы сами почувствуете, как многие вопросы станут более легкими и понятными. Сложившаяся

ситуация не будет казаться такой безнадежной, как на первый взгляд. Вполне возможно, что даже одного дня занятий релаксацией окажется достаточно, чтобы вернуть спокойствие и хорошее настроение. А для людей, впавших в «черную депрессию» и считающих, что жизнь кончена и ничего хорошего их впереди не ожидает, релаксационные упражнения, возможно, станут той палочкой-выручалочкой, которая выведет из любого тупика. Ведь в жизни очень важно преодолеть все проблемы и препятствия в самом себе, и, если это удалось, справиться с внешними препятствиями будет гораздо легче.

Методы релаксации и релаксационные упражнения

По материалам книги Ота Грегора «Жить не старея»

Приведу здесь статью А. Александрова, психотерапевта и специалиста по йоге, автора книг по аутотренингу, который адаптировал методики Ота Грегора для современного широкого читателя. «Большинство из вас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимает его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, вы научитесь это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Иными словами, вы научитесь вести диалог со своими мышцами, чтобы они могли расслабляться именно тогда, когда это требуется. **Предварительная подготовка.** Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних. Подготовьте себе место для занятий на полу: ровно столько, сколько требуется для положения тела лежа на спине. На пол постелите коврик или байковое (шерстяное) одеяло. Можно использовать подстилку из плотной материи. Во время выполнения комплекса упражнений не рекомендуется произносить вслух слова или отдельные звуки. *Исходное положение:* лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперед). Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Упражнения

1. Лежите спокойно примерно две минуты, с закрытыми глазами. Попробуйте представить себе помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела, от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут (как бы уставившись в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите это упражнение 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног от пяток до бедер. В течение нескольких секунд «удерживайте» напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. При расслаблении вы ощущаете, что бедра, икры, ступни ног стали мягкими, «как тряпки». Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно

в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног (аутосуггестия). Все **звуки окружающей среды** регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас – всего лишь фон, не больше. Вы их «не хотите воспринимать», у вас «нет на это времени».

Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают: вы их регистрируете, но не осознаете. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту.

5. Упражнение для ягодичных мышц. Сжимайте ягодичцы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

6. Упражнение на напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько секунд, наслаждаясь приятным ощущением расслабленного живота.

7. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза. Наслаждайтесь приятным ощущением расслабленных мышц.

8. Упражнение для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире, как будто играете на пианино: старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите 3 раза. Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Почувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза. А теперь поднимите плечи, стараясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. Мысленно определите для себя, что это ощущение вам давно знакомо: напрягать плечи приходится довольно часто в течение дня, причем делаете вы это совершенно бессознательно. А это не что иное, как напрасное расходование энергии... А теперь расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

9. Упражнение для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сожмите губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Определите для себя, что и это ощущение вам знакомо. Правда, с той лишь разницей, что напряженные губы отражают внутреннюю сосредоточенность. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался о небо. Повторите 3 раза. Теперь наморщите лоб (нахмурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите 3 раза.

10. В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела: не осталось ли где-нибудь малейшего напряжения? Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела; при выдохе расслабьте их. После этого долго, очень долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыша ровно, без задержек. Почувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение спокойствия, приятного расслабления. Ваша воображаемая «внутренняя батарея» заряжена новой энергией. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию – и возникает ощущение внутреннего спокойствия. Полежите так еще несколько минут. А после выполнения этих упражнений вы должны чувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте.

Затем так же медленно, без резких движений встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления».

Отрицательные эмоции: как от них избавиться?

Каждый человек после перенесенных стрессовых ситуаций должен уметь избавиться от их последствий, от избытка отрицательной энергии. Чтобы научиться владеть своей психикой, управлять собой, нужно придерживаться определенных правил и выполнять следующие рекомендации:

1. Нельзя упиваться мрачными мыслями и заикливаться на них; старайтесь даже в самые тяжелые минуты жизни вспомнить что-то хорошее и думать об этом.

2. На протяжении рабочего дня найдите 5–7 свободных минут для себя. Полностью расслабьтесь в кресле, закройте глаза и думайте о том, как вы отдыхали летом: представьте себе море, летящих чаек, белоснежную яхту вдали...

3. Необходимо научиться подчинять ход своих мыслей своей воле. Для этого нужны постоянные тренировки. Так же, как вы тренируете мышцы, нужно тренировать психику и эмоции. Начните с того, чтобы в течение 30 секунд думать только об одном каком-либо предмете, затем постепенно увеличивайте время фиксации сознания на любом постороннем предмете.

4. Если вас беспокоят какие-то переживания, посмотрите на блестящий яркий предмет, задумайтесь о том, кто и когда его сделал, улыбнитесь. Взвесьте свои возможности: смогли бы вы сделать что-либо подобное?

5. После неприятного разговора походите быстрым шагом, поднимитесь по лестнице, посчитайте ступеньки. Сделайте 30–40 глубоких вдохов (считая их).

6. После рабочего дня переоденьтесь в домашнюю одежду, погасите свет, прилягте на диван, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь в лесу на светлой полянке, рядом с вами небольшое красивое озеро. Услышьте лесную тишину и голоса птиц, представьте зеленую траву и цветы, окружающие вас. Через пять минут встаньте, умойтесь. Вы почувствуете себя другим человеком.

7. Сделайте себе металлические стельки в тапочки (из жести). Соедините тонкой проволокой эти стельки с батареей отопления. Поставьте кресло в 2–3 метрах от батареи, наденьте тапочки (на босу ногу) и спокойно смотрите телевизор. Уже через полчаса вы почувствуете себя намного спокойней.

8. Перед сном, лежа в постели, вспомните себя ребенком. Представьте какой-то приятный случай из детства или ранней юности. Не думайте о завтрашнем дне. Заставьте свои мысли быть легкими и беззаботными.

9. Научитесь расслабляться. Для этого нужно удобно лечь на пол или на диван, закрыть глаза и думать о своем теле. Сначала представьте себе кисть левой руки. Думайте о ней, мысленно заставьте ее расслабиться. На это уйдет секунд тридцать. Затем начните думать о предплечье. Заставьте его также расслабиться, прикажите мысленно, чтобы вся рука стала теплой, ватной и безвольной.

Точно так же думайте о другой руке, отдельно о правой и левой ноге, о туловище и о голове. Уделите каждой части тела 30 секунд. После того как вы расслабились полностью, представьте себе море или небо, думайте о нем. Желательно, чтобы дыхание во время сеанса расслабления было спокойным. Сначала у вас может ничего не получиться, но уже после 4–5-го сеанса вы заметите значительные улучшения в состоянии своей психики. Со временем на достижение состояния расслабления у вас будет уходить все меньше и меньше времени (стремитесь к этому), и в итоге, после длительных тренировок, вы сможете полностью расслабляться в течение нескольких секунд.

Неврастения и неврастенические реакции

Неврастения – состояние выраженного ослабления деятельности центральной нервной системы, которое возникает при постоянном эмоциональном напряжении, сочетающемся с тяжелой или трудновыполнимой физической или умственной работой и физиологическими лишениями (недостаточный отдых, плохой, нерегулярный сон). При неврастении у больных отмечаются повышенная возбудимость и повышенная утомляемость. Такие больные быстро устают и нуждаются в частом отдыхе. Им трудно сдерживать свои эмоции: они могут бурно реагировать на незначительное замечание, быть резкими и грубыми, но обычно быстро успокаиваются. Выдержка и ожидание таким больным даются с большим трудом. Больные обычно жалуются на то, что им стало трудно работать, что они плохо соображают, стали рассеянными и забывчивыми. Отмечается **повышенная возбудимость** таких людей: обычный шум и свет раздражают, обычные звуки кажутся чересчур громкими, утомляет даже обычный разговор. Нервное состояние выражается в суетливости, нетерпеливости больных: они не могут ждать, все им нужно сделать скорее, и, несмотря на все усиливающуюся утомляемость, они торопятся доделать начатое, хотя закончить любое дело им удастся с большим трудом. Внимание таких больных с трудом может долго удерживаться на каком-то одном предмете. Нередки жалобы на чувство пустоты в голове и неспособность думать. Запоминать числа, имена, номера телефонов таким больным очень трудно. При прогрессировании болезни неврастеники становятся все более апатичными и вялыми, ленивыми и слабодушными. Работа, хотя бы и небольшая по объему, требует от них сосредоточения всех сил, со временем нарастают колебания настроения, возникают ипохондрические симптомы, крайняя сосредоточенность на своих болезнях. Сон у больных неврастенией, как правило, расстроен. Период засыпания затягивается, сон поверхностный, мало освежающий. Часто у больных неврастенией встречаются вегетативные расстройства: сердцебиение, одышка, головные боли («каска неврастеника»), расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта. Даже небольшая физическая нагрузка может вызвать у неврастеника повышенную потливость, сердцебиение, боли в груди. И. П. Павлов впервые доказал, что причиной неврастении является преобладание процессов возбуждения над процессами торможения и что это является патофизиологической основой неврастении.

Вегетососудистая дистония – первая ступенька к гипертонической болезни

Наиболее часто встречающимся заболеванием из вегетативных неврозов является *вегетососудистая дистония*. Вегетососудистые дистонии протекают с выраженными колебаниями сосудистого тонуса, проявляющимися его гипотонией (понижением) и гипертонией (повышением). Встречаются нейроциркуляторные (вегетососудистые) дистонии по нормоцидному типу (без выраженного нарушения сосудистого тонуса и изменений давления).

Все вегетодистонии делятся на три группы:

- 1) Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу.
- 2) Вегетососудистая дистония по гипотоническому типу.
- 3) Вегетососудистая нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу.

При вегетососудистых дистониях больные жалуются прежде всего на боли в области сердца, возникающие после переживаний, конфликтных ситуаций. Раньше таким больным ставили диагноз «кардионевроз» или «невроз сердца». Этим подчеркивалась невротическая **природа заболевания**, обусловленная нарушением сосудистой регуляции. Боли в области сердца могут возникать в самом раннем возрасте. Они могут быть обусловлены различными причинами (остеохондроз, спастические изменения сосудов, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь и т. д.), но могут быть и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы. Наряду с болями в области сердца, повышением или понижением давления, нейроциркуляторная дистония может проявляться сердцебиениями и нарушениями ритма сердца. Если основным симптомом дистонии являются боли в области сердца, говорят о кардиальном типе заболевания, при сочетанных вариантах (боли, повышение или понижение давления) говорят о смешанном типе. Кроме изменений со стороны сердца, у больных вегетодистонией могут наблюдаться: одышка, общая слабость, чувство нехватки воздуха, потливость, повышенная утомляемость. Все эти явления обычно носят функциональный характер и могут быть ликвидированы. Но не надо забывать о том, что симптомы вегетодистонии могут быть первыми признаками начинающейся *гипертонической* или *ишемической болезни*, которые желательно начинать лечить в самом начале. При лечении вегетососудистой дистонии широко применяются растения и сборы, обладающие успокаивающим действием. К ним можно отнести пустырник, красавку, боярышник и другие препараты растительного происхождения.

Лечение неврастенических состояний и вегетососудистых дистоний народными средствами

Из аптечных препаратов растительного происхождения при лечении *вегетососудистой дистонии* применяются:

- Настойка валерианы. Принимают по 30–40 капель в рюмке воды 3 раза в день.
- Сухой экстракт валерианы. Принимают по 2 таблетки 3–4 раза в день.
- Корвалол (валокордин). Комбинированный препарат, действующим началом которого является корень валерианы и масло мяты, а также небольшое количество фенобарбитала (люминала). Корвалол и валокордин принимают по 30–40 капель при болях в области сердца, нарушении процесса засыпания, стрессовых состояниях, сердцебиениях.

– **Настойка пиона уклоняющегося**. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

– **Настойка плодов боярышника.** Жидкий экстракт во флаконах по 25 мл, принимают по 30 капель 3–4 раза в день до еды.

– **Настойка пустырника.** Пьют по 40–50 капель 3–4 раза в день. По активности превосходит препараты валерианы. Принимают при болях в области сердца, при сердцебиениях и нервных потрясениях.

При *нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу* народная медицина рекомендует следующие препараты:

– **Настойки женьшеня, заманихи, левзеи софлоровидной, лимонника китайского** принимают по 30 капель 3 раза в день.

– Полезны препараты из аралии маньчжурской, дрока красильного, горчицы сарептской.

Для улучшения общего состояния и повышения давления при *нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу* принимают:

– **Бессмертник песчаный.** Готовится настой: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в течение месяца.

– **Стальник колючий.** Отвар корня готовят так: 30 г корня измельчают и заливают 1 литром воды. Кипятят 15 минут. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой.

– **Девясил высокий.** Отвар корня готовят так: 30 г измельченного корня залить 1 литром кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день в течение месяца.

– Очень полезны соки различных овощей и фруктов. Особо ценными качествами обладает такой состав: сок моркови – 10 частей, сок шпината – 6 частей.

Пить ежедневно по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой.

– Хорошее тонизирующее действие оказывают на больных ванны из овсяной соломы. Курс лечения – 15 ванн в течение месяца, через день. Ванны принимаются при температуре воды 38 градусов по 15 минут каждая.

При *вегетоневрозах* часто применяются препараты из боярышника:

– Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды. Это средство также хорошо помогает при гипертонической болезни, климаксе.

– Взять поровну плодов и цветков, перемешать. Настой готовить из расчета 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка. Настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

– 10 г цветков настоять 10 дней в 100 мл водки или спирта, профильтровать. Настойку принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

– 2 столовых ложки высушенных плодов боярышника измельчить, настоять в 100 мл спирта или водки 10 дней, процедить. Пить по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

При *вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу* целесообразно принимать следующие растения и сборы:

– Трава пустырника. Настой готовить так: взять 2 столовых ложки травы на 300 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день.

– Настойка пустырника. 10 г сухой травы залить 100 мл водки или 40-градусного спирта и настаивать в теплом месте 7 дней. Процедить. Пить по 30 капель 3–4 раза в день.

– Настой травы омелы белой (15 г на 200 мл кипятка). Настаивать 1 час. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Можно выпивать глотками в течение дня.

– Настойка шлемника байкальского – обладает гипотензивными свойствами. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день.

– Экстракт магнолии жидкий. Принимают по 20 капель 3 раза в день 10 дней каждого месяца как поддерживающее нормальное давление средство.

– Рябина черноплодная (плоды). Заваривать 15 г (2–3 столовых ложки) на стакан кипятка. Настаивать 1 час. Пить вместо чая.

– Приготовить настой:

Шлемник байкальский – 15 г

Василек синий – 10 г

Боярышник кроваво-красный – 15 г

Хвощ полевой – 10 г

Валериана лекарственная – 15 г

Рябина черноплодная – 15 г

Фенхель обыкновенный (плоды) – 10 г

Морковь посевная (плоды) – 10 г

Все измельчить, смешать. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 1 час. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

– Хорошо помогает такой сбор:

Трава сушеницы болотной – 20 г

Трава пустырника – 20 г

Листья омелы белой – 20 г

4 столовых ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов в теплом месте, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды.

При гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу хорошо помогает следующий сбор:

Листья мать-и-мачехи – 10 г

Цветки липы – 10 г

Трава душицы – 10 г

Плоды малины – 10 г

Листья подорожника – 10 г

Листья березы – 5 г

Плоды мордовника – 5 г

Корень солодки – 5 г

1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

– **Плоды черники**, черной смородины, **черноплодной рябины**, **барбариса обыкновенного** заваривают и пьют как чай для снижения давления при нейроциркуляторной вегетодистонии по гипертоническому типу.

– **Сок свеклы свежей**. Смешивают с медом (на 150 г сока 50 г меда). Суточная доза – 1–2 стакана. Смесь хорошо поддерживает артериальное давление на нормальном уровне, очень полезна для пожилых людей.

Попробуйте такой сбор:

Барвинок малый (листья) – 10 г

Тмин обыкновенный (плоды) – 20 г

Валериана лекарственная (корень) – 20 г

Боярышник кроваво-красный (цветки) – 20 г

Омела белая (трава) – 30 г

Все измельчить, смешать. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2 часа. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день.

Наиболее простым сбором является:

Ромашка аптечная (цветки) – 30 г

Валериана лекарственная (корень) – 20 г

Тмин обыкновенный (плоды) – 30 г

Смешать, измельчить. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать в тепле 2 часа. Процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Рекомендуется также следующий сбор:

Цветки календулы – 40 г

Корни валерианы – 30 г

Листья мяты перечной – 30 г

Приготовить настой, как в предыдущем рецепте. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Два последних сбора рекомендуется принимать постоянно больным с повышенным кровяным давлением, людям раздражительным, страдающим бессонницей.

Более сложным и очень эффективным сбором при повышенном артериальном давлении считается следующий:

Трава сушеницы болотной – 2 части

Трава пустырника пятилопастного — 4 – части

Плоды боярышника кроваво-красного – 1 часть

Лист мяты перечной – $\frac{1}{2}$ части

Трава пастушьей сумки – 1 часть

Плоды рябины черноплодной – 1 часть

Плоды укропа огородного – 1 часть

Семя льна посевного – 1 часть

Лист земляники лесной – 2 части

Все измельчить, смешать. 3 столовых ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять в теплом месте (плотно закрыть) 6 часов. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

При лечении всех видов вегетососудистых дистоний никогда нельзя забывать о водолечении, которое может явиться главным фактором излечения. Занятия легкими видами спорта, бег, физические упражнения – из этой мозаики составляется ваше здоровье.

Хороший сон – это здоровье

Сон рассматривается как проявление активной деятельности мозга, направленной на переработку различной информации, накопленной за день. Во время сна эта информация анализируется и все необходимое откладывается в долговременную память, другая же ее часть, которая больше человеку не понадобится или может оказаться для него вредной, «стирается» из мозга, как ненужная звукозапись с магнитной ленты.

Сон занимает третью часть жизни человека. Периодическое чередование сна и бодрствования соответствует суточным природным биологическим ритмам. В подкорковой области мозга имеются два центра, один из которых ведает бодрствованием, а другой – сном. Различают **два вида сна**: медленный без сновидений и быстрый со сновидениями.

При засыпании сначала наступает медленный сон, который постоянно углубляется и через 40–50 минут переходит в быстрый, продолжающийся от нескольких минут до полутора часов. Обычная норма сна составляет от 5 до 10 часов. Новорожденные спят 7–8 раз в сутки (в целом около 21 часа). С возрастом период бодрствования увеличивается, а время сна – уменьшается. В младшем школьном возрасте продолжительность ночного сна составляет 10–11 часов, в период полового созревания – около 9 часов. В возрасте от 20 до 50 лет потребность во сне несколько уменьшается, а затем снова начинает постепенно увеличиваться, причем интенсивнее у мужчин. **Качество сна и его продолжительность** крайне индивидуальны и сильно меняются в зависимости от характера человека и его образа жизни. Существенное влияние на качество сна оказывает соотношение умственной и физической нагрузки в течение дня. Нормальному сну мешает малоподвижный образ жизни, а умеренная физическая нагрузка и мышечная утомляемость, напротив, способствуют быстрому засыпанию и глубокому спокойному сну. Важна и эмоциональная насыщенность дня – различные события, мероприятия. Любые отклонения (информационные перегрузки, стрессовые состояния, нарушения суточного ритма) могут вызвать нарушения сна. Одним из наиболее сложных проявлений деятельности мозга во время сна являются сновидения. Каждый человек видит сны несколько раз за ночь. В них обычно переплетаются фантастические картины, воспоминания детства, давно забытые события далекого времени. Известно немало случаев, когда именно ночью, во время сна, создавались музыка, стихи. Рождались новые идеи, над которыми человек безуспешно бился месяцами. Сновидения обычно запоминаются, если человек проснулся или был разбужен во время быстрого сна. Примерно 16 % людей видят цветные сны, а у 19 % – сновидения неприятного содержания. **Причинами** страшных сновидений, кошмаров могут быть: нервно-психическое перенапряжение, перегрузка желудка и кишечника, непроветренная комната. Характер сновидений имеет связь с полом, профессией, возрастом. Музыканты часто испытывают слуховые сновидения. У женщин сновидения часто носят характер бытовых сцен, общественной жизни. Люди, страдающие какими-либо заболеваниями, чаще видят сны, чем здоровые. Известно, что сновидения могут быть одним из предвестников развивающегося заболевания. Предполагается, что в сновидениях своеобразным способом «разрешаются» конфликтные ситуации, возникающие в психической жизни человека, причем чем менее активно человек разрешает их в реальной жизни, тем больше у него сновидений.

Бессонница: профилактика расстройств сна

Чтобы сон был хорошим и крепким, каждому из нас необходимо соблюдать ряд правил и условий.

1. Необходимо выработать в себе привычку ложиться спать в определенное время, чтобы в организме закрепился определенный ритм смены сна и бодрствования.

2. Следует избегать перед сном волнующих разговоров, стрессовых ситуаций, захватывающего чтения, возбуждающей музыки, эмоционально насыщенных телевизионных передач.

3. Аутогенная тренировка способствует процессу засыпания так же, как и воздушные ванны, обливания и обтирания, вечерние прогулки, общий массаж.

4. Соблюдайте определенный ритуал отхождения ко сну. Если вы привыкли засыпать с книгой в руке – не отказывайтесь от этой привычки, если вы всегда засыпали под мысленный счет – продолжайте его.

5. Комната, в которой вы спите, должна быть обязательно проветрена перед сном.

6. Не наедайтесь на ночь, иначе сон будет беспокойным и поверхностным. Основная масса калорий должна быть принята утром и в обед, ужинать надо не позже 18 часов, а перед сном можно выпить стакан кефира со столовой ложкой подсолнечного масла (особенно важно соблюдать это правило пожилым людям).

7. Не следует перед сном увлекаться детективами (рассказывать детям страшные сказки), принимать тонизирующие напитки (чай, кофе, шоколад), так как все это возбуждает нервную систему.

8. Не желательна умственная работа по ночам, так как это может перейти в привычку и в конце концов приведет к истощению нервной системы и расстройству сна.

9. Для ускорения засыпания можно использовать магнитофонную запись шума морского прибоя, спокойную убаюкивающую музыку типа колыбельной песни и т. д.

10. Холодные компрессы на ноги также помогают скорее уснуть. Для этого хлопчатобумажные носки смочить холодной водой, отжать, надеть на ноги, а сверху натянуть шерстяные сухие носки. Укройтесь одеялом, через некоторое время ваши ноги согреются, и вы уснете.

Если вам ночью не спится...

Для улучшения сна в народной медицине с давних времен применялись ароматические вещества. Например, знахари рекомендовали нюхать перед сном свежую ромашку. Если в спальне будет стоять букетик череды, герани, лаванды, розмарина, шалфея или полыни, это улучшит процесс засыпания. Также полезны следующие народные средства:

– Хорошо во время ужина употреблять в пищу большое количество свежего репчатого лука.

– Рекомендуется принимать сидячие прохладные ванны в течение 5–7 минут непосредственно перед сном.

– Приготовьте настой валерианы: столовую ложку измельченного корня нужно залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне в закрытой посуде в течение 10 минут. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 2 столовых ложки на ночь.

– ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО. Перед сном смазать маслом виски. Накапать 3–5 капель на кусочек сахара, сосать перед сном.

– БУЗИНА. 1 столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Отвар принимать по 1–2 столовых ложки перед сном.

– ХМЕЛЬ. Порошок из раздробленных шишек хмеля можно просто принимать на ночь в качестве успокаивающего и снотворного средства по 1 г (на кончике ножа). Хорошо набить подушку свежими шишками хмеля (или положить их в матрац) и хранить в шкафу. При бессоннице спать на этой подушке или матраце.

– 25 г шишек хмеля на 100 мл спирта настоять в темноте 7–10 дней, периодически встряхивать, а затем принимать перед сном по 1 чайной ложке.

– СЕМЕНА УКРОПА. 50 г семян варить на малом огне 15 минут в 0,5 л вина типа кагора. Настоять, укутав, 1 час. Принимать по 50 мл перед сном.

– Выпейте на ночь стакан горячей сладкой воды, или теплого молока (но не чая), или же стакан горячего настоя валерианового корня (чайная ложка корня на стакан кипятка, кипятить 10 минут, процедить).

Можно приготовить следующий сбор:

Листья мяты перечной – 30 г

Пустырник пятилопастный (трава) – 30 г

Валериана лекарственная (корень) – 20 г

Хмель обыкновенный (шишки) – 20 г

Все смешать. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя при нервном возбуждении, бессоннице, раздражительности.

Хорошо помогает такой сбор:

Хвощ полевой (трава) – 20 г

Горец птичий (трава) – 30 г

Боярышник кроваво-красный (цветки) – 50 г

Приготовить, как в предыдущем рецепте. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана за час до сна при раздражительности и бессоннице.

Также народная медицина рекомендует следующий состав:

Валериана лекарственная (корень) – 30 г

Мята перечная (листья) – 30 г

Вахта трехлистная (листья) – 40 г

Приготовление, как в предыдущих рецептах. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при раздражительности, бессоннице, нервном возбуждении.

– Если все принимаемые вами меры оказались неэффективными, попробуйте еще один **способ**: всю постель больного сделайте из черного материала: простыни, наволочки, одеяло, ночную рубашку. По возможности выкрасите в черный цвет даже стены его комнаты. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают даже люди, страдающие от бессонницы месяцами.

Избыточная масса тела

Развитие *избыточной массы тела* и отложение излишнего жира в подкожной клетчатке в своей основе имеют две причины – гиподинамию и нерациональное питание. Избыточная масса тела – это начальная форма ожирения. Откуда же берется лишний вес? Что является причиной его появления? По статистике Всемирной организации здравоохранения, около 20 % населения цивилизованных стран имеют вес, превышающий нормальный на 20 %. Проблема излишнего веса в наше время становится все более актуальной и даже начинает представлять угрозу для жизни людей. Всего каких-то 100–200 лет назад наши предки ошибочно считали полноту признаком здоровья. В наше время возникли новые критерии оценки, и мы стали понимать, что полнеть – значит стареть. **У людей с избыточным весом** нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развиваются атеросклероз, сахарный диабет, гипертоническая болезнь и болезни суставов. Избыточная масса тела, способствуя изнашиванию сердца, укорачивает жизнь человека на 15–20 лет. Дети, страдающие этим недостатком, обычно быстро утомляются, невнимательны на уроках, почти всегда отстают в учебе. Их беспокоят головные боли, нарушение самочувствия, патологии в деятельности опорно-двигательного аппарата. Характер у таких детей обычно неустойчив и податлив, они не могут добиваться поставленной цели и в жизни плывут по течению. С возрастом подобные дети начинают осознавать свою непохожесть на других и испытывать чувство неполноценности. Они капризны и плаксивы, с неполноценной психикой. **Масса тела** служит относительным показателем физического развития человека и зависит как от типа телосложения, так и от пола и возраста. Каждый человек должен знать свою нормальную массу и стремиться к тому, чтобы не слишком уходить в сторону от ее средних величин. Наиболее легкодоступным методом определения нормального веса является следующий: отняв от величины своего роста цифру «100», вы получите свой оптимальный вес. Если ваш вес превышает норму на 7 %, то это уже избыточные килограммы и от них надо избавляться. Если масса вашего тела превышает норму на 25–30 % – это уже ожирение. Выделяют две формы избыточной массы тела. При первичной форме накопление жира в организме не связано с какими-либо заболеваниями, а является следствием внешних воздействий. Это так называемое «ожирение от лени», которым страдает до 70 % всех полных людей. Вторичная форма нарушения жирового обмена встречается значительно реже и связана в основном с эндокринными расстройствами. Но и при этой форме обычно имеет место избыточное потребление пищи. В развитии избыточного веса тела ведущим фактором является дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи и недостаточной физической активностью, поэтому для предупреждения накопления жира человек должен учитывать расход энергии и ее поступление с пищей. Этот учет (или самоконтроль) проще всего осуществляется при помощи контрольных взвешиваний. Контрольные взвешивания надо проводить хотя бы один раз в неделю (спортсмены проводят их ежедневно) и при возрастании массы тела сразу же принимать меры по прекращению этого прироста. То есть следует либо уменьшить прием энергоемкой пищи, либо увеличить траты энергии, таким образом сбалансировав эти процессы. В развитии ожирения определенное значение имеют и **наследственные факторы**. Но если человек придерживается своей нормы в питании, то даже при такой предрасположенности он может избежать ожирения. Надо помнить, что с возрастом, когда энергозатраты человека уменьшаются и замедляется обмен веществ, начинает расти масса тела. Поэтому и в пожилом возрасте нельзя избегать физического труда, утренней гимнастики, бега и других спортивных мероприятий. Чаще всего избыточное накопление массы тела возникает вследствие беспорядочного питания, при нарушении ритма приема пищи, когда основная масса питательных веществ поступает в организм в вечернее, а то и

в ночное время. Наиболее рациональным является четырехразовое питание со следующим распределением суточного рациона:

1#й завтрак – 30 % суточной калорийности;

2#й завтрак – 15 % с. к.;

обед – 30–35 % с. к.;

ужин – 15–20 % с. к.

Последний прием пищи должен быть не позднее чем за два-три часа до ночного сна. Перед сном бывает очень полезно выпить стакан кефира или простокваши (людям, страдающим запорами, и пожилым людям в кефир желательно добавлять столовую ложку подсолнечного масла).

Ожирение

Ожирение – избыточное отложение жира в организме. В настоящее время с каждым годом увеличивается число людей, страдающих от этого недуга. Ожирение наблюдается чаще у женщин (в 1,5–2 раза), чем у мужчин. В России до 40 % населения имеет лишний вес. Термином «лишний вес» обычно обозначают состояние, когда вес человека на 10 % превышает его норму. А если речь о превышении нормы на 20–30 %, то говорят об ожирении. Почему мы поправляемся? Если ответить кратко, то потому, что не соблюдаем калорийный баланс нашего организма. Это значит, что мы потребляем калорий больше, чем требуется нашему организму для его энергетических затрат. Невостребованные **питательные вещества** остаются под кожей и во внутренних органах в виде жира. При малоподвижном образе жизни и постоянном переедании этот запас все больше увеличивается. Вес тела растет. По мнению ученых, ожирение, обусловленное перееданием, составляет около 95 % всех случаев значительного прибавления в весе. Питаясь, мы не задумываемся над тем, что несколько лишних кусков хлеба и несколько чайных ложек сахара сверх нормы через какое-то время превратятся в килограммы лишнего веса. Мы – лакомки. Мы «любим» себя и не научены правильно питаться. А это ведет к тому, что мы не можем отказать себе в удовольствии перехватить лишний кусочек и не думаем о последствиях. Даже больные, которые лечатся в стационарах от ожирения, подкрепляются украдкой. Но они обманывают не врачей. А свой организм не обманешь. Он учитывает каждый грамм, каждую лишнюю калорию и реагирует на нее соответствующим образом. Пройдя курс лечения и сбросив лишний вес, человек чувствует себя помолодевшим и окрепшим, но проходит короткое время, и все возвращается на круги своя – из-за слабоволия и лени. Процент толстяков в сельской местности обычно был всегда невелик, потому что сельские работы связаны с физическими перегрузками. Но в настоящее время, в связи с механизацией сельского хозяйства, он резко увеличился. Мы толстеем, потому что и в 40 лет питаемся так же, как в юности, но в 40 лет количество потраченной энергии намного меньше, чем в 20. И это замаскированное **переедание** ведет к необратимому прибавлению веса. Калорийный баланс в организме нарушается еще и по другой причине: мы мало двигаемся! Не занимаемся спортом, забросили гимнастические упражнения. Боимся лишний раз пройти пешком. Так и толстеем, а заодно и теряем здоровье. Все сказанное выше относится как к мужчинам, так и к женщинам, как к девочкам, так и к мальчикам. То, что ожирение является причиной многих заболеваний, знают все. Склероз, гипертония, сахарный диабет, заболевания печени и поджелудочной железы – все эти приобретения являются результатом нашего безалаберного отношения к питанию. Как утверждает статистика, если вес человека превышает нормальный на 20 %, жизнь его сокращается на 10 лет. Сердечная мышца, питающая лишние слои жира в нашем организме, быстро изнашивается. Отсюда у полных людей учащенное сердцебиение, одышка, отеки ног, преждевременные инфаркты. Заболевания опорно-двигательного аппарата также являются побочными явлениями ожирения. В первую очередь страдает позвоночник, суставы конечностей. У тучных людей часто наблюдаются расширение вен, боли в коленях, в пояснице, в тазобедренных суставах. Все это – результаты перегрузки, вызванной лишним весом. Лечение ожирения – задача не из легких. Чтобы избавиться от лишних жировых наслоений, накапливающихся годами, надо приложить немало сил и труда. Люди ищут быстрого излечения, чудодейственного рецепта. Но такого рецепта не существует. **Лечение** надо начинать с избавления от укоренившихся привычек, а это требует силы воли и упорства. «Ожирение не лечат, его предупреждают» – так говорят врачи. Но болезнь эта становится все более распространенной и грозной, и вынужденное лечение ее – один из путей, ведущих к долголетию.

Различные формы ожирения

Излишек жира на теле человека распределяется неравномерно. Эта неравномерность определяется индивидуальными особенностями организма, что и влияет на формирование различных типов ожирения.

Общее ожирение. Из-за толстого слоя жира, как одеялом укрывающего фигуру, последняя теряет свои очертания, расплывается. Толстая шея, жирная спина, резко увеличенные грудные железы, большой живот, тяжелые ягодицы, слишком широкие бедра – все это уродует фигуру как женщины, так и мужчины.

Ожирение по мужскому типу. Такое ожирение развивается у мужчин, а также у женщин с признаками вирилизма. Слой жира располагается у них в верхней половине тела. Люди, страдающие ожирением по мужскому типу, полнокровны, легко потеют, отличаются хорошим аппетитом. Однако с возрастом у них развиваются сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Ожирение по женскому типу. При этом типе ожирения жировой слой располагается в основном в нижней части тела: на животе и бедрах.

Женщины, страдающие ожирением рыхлого типа, не могут похвастаться хорошим здоровьем и цветущим видом. Они жалуются на быструю утомляемость, бессонницу, расстройства менструального цикла, нервозность. Нарушения функций нервной системы и эндокринных желез – вот основные причины возникновения и развития ожирения рыхлого типа. Если прибегнуть к сравнительной геометрии, то всех полных женщин можно условно разделить на три типа, которые являются основными: а) первый тип можно представить в виде треугольника, обращенного вершиной вверх. К этому типу следует отнести женщин с узкими плечами и грудной клеткой, но с широкими бедрами; б) представительниц другого типа можно обозначить треугольником, обращенным вершиной вниз. Их отличают широкие плечи, полная грудь, узкие бедра; в) наконец, третий тип полных женщин можно обозначить двумя треугольниками, соединенными вершинами. Иначе говоря, их отличают развитые плечи, грудь и бедра, но у них, как правило, узкая талия.

Советы людям, желающим похудеть

1. Ограничьте до минимума потребление сахара, мучных блюд и жиров.
2. Основой питания должны быть мясо, фрукты и овощи.
3. Питайтесь пять раз в день: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.
4. Не спешите при еде. Ешьте медленно и с аппетитом – так легче избавиться от чувства голода.
5. Основную часть пищи съедайте во время завтрака и обеда. Ужин должен быть чисто символическим.
6. Не забывайте о двигательной активности. Если на работе вы в основном сидите, хотя бы часть пути на работу и с работы ходите пешком.
7. Если вы придерживаетесь всех предыдущих советов, но не достигли желаемого снижения массы тела, попробуйте перейти на вегетарианскую диету.
8. Если вам нужно быстро избавиться от лишнего веса, посоветуйтесь с врачом по поводу того, какую из диет можно применить.
9. Составьте распорядок жизни и напрягите волю, чтобы его соблюдать.

Фитотерапия ожирения

Народная медицина рекомендует следующие средства, уменьшающие степень ожирения или помогающие его преодолеть:

– **ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.** Две чайных ложки измельченных сухих корневищ или листьев заливают стаканом холодной воды и настаивают 8 часов, затем кипятят 5–8 минут, процеживают и выпивают в три приема в течение дня. **СВЕЖИЙ СОК** одуванчика пьют по 2–3 чайных ложки в день в течение 3–4 недель при ожирении.

– **Настой травы полыни.** 1 чайную ложку сухой травы залить 300 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. Настойка полыни (аптечный препарат). Принимать по 20 капель 3 раза в день перед едой.

– **КАБАЧКИ.** Усиливают перистальтику кишечника, предупреждают накопление холестерина и этим препятствуют ожирению.

– **ЦИСТОЗЕЙРА БОРОДАТАЯ.** Основное действие – подавляет аппетит, оказывает противосклеротический эффект. Столовую ложку растения варить в литре воды в течение 10 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

– **ТОМАТНЫЙ СОК.** Для больных с ожирением и нарушениями обмена томатный сок является хорошим средством излечения. Он способствует лучшему усвоению питательных веществ, нормализует процессы обмена, помогает организму избавляться от шлаков. стакан томатного сока перед обедом улучшает аппетит, способствует очищению суставов и сосудов.

– **Для уменьшения аппетита** и профилактики ожирения применяют экстракт кукурузных рылец по 30–40 капель 3 раза в день перед едой. Можно готовить отвар или настой кукурузных рылец (как чай) и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

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.