

Вегетативно-сосудистая дистония — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний. В книге рассказывается о многообразных проявлениях этого расстройства и его возможных причинах, об основных принципах функционирования системы кровообращения и работы нервной системы. Уделено внимание коррекции образа жизни, которая необходима для излечения от этого заболевания: правильному питанию, физической и эмоциональной активности, вредным и полезным привычкам. Рассматриваются многие способы лечения вегетососудистой дистонии — как традиционные (от медикаментов и растительных средств до дыхательной гимнастики), так и нетрадиционные: лечение водой, продуктами пчеловодства, звуками, запахами, а также анималотерапия.

## Содержание

### Введение

#### Часть I. Что нужно знать о заболевании

Глава 1. Как работают сосуды

Глава 2. Как проявляется вегетососудистая дистония

Боль

Страхи, мысли о смерти

Тревожные состояния, депрессия

Астения

Бессонница

Головокружение и обморок

Изменение пульса

Изменение давления

Метеозависимость

Глава 3. ВСД — болезнь или недомогание?

Глава 4. Почему возникает вегетососудистая дистония

Наследственные и конституциональные факторы

Эндокринные перестройки

Стресс

Невроз

Курение и алкоголь

#### Часть II. Коррекция образа жизни — основа исцеления

Глава 1. Питание

Глава 2. Физическая активность

Глава 3. Эмоциональная активность и стресс

Глава 4. Вредные привычки

Глава 5. Нормализация сна

#### Часть III. Традиционное лечение вегетососудистой дистонии

Глава 1. Медикаментозная терапия

Глава 2. Фитотерапия

Адаптогены

Успокаивающие средства

Препараты из ягод

Препараты из дикорастущих растений

Рецепты травяных сборов

Глава 3. Самомассаж

Точечный самомассаж

Самомассаж головы и шеи

#### Глава 4. Лечебная физическая культура

Комплекс упражнений для пациентов с ВСД по гипертензивному типу

Комплекс упражнений для пациентов с ВСД по гипотензивному типу

Лечебная гимнастика в воде

#### Глава 5. Дыхательная гимнастика

#### Глава 6. Домашняя физиотерапия

Магнитотерапия и магнито-лазеротерапия

Виброакустическая терапия

ДЭНС-терапия

### **Часть IV. Нетрадиционные методы лечения**

#### Глава 1. Водолечение

Русская баня

Сауна

Душ

Компрессы и обливания

Горячие грудные обертывания

Талая вода

Ванны

#### Глава 2. Лечение продуктами пчеловодства

Цветочная пыльца

Пчелиный хлеб

Маточное молочко

Прополис

#### Глава 3. Ароматерапия

Ингаляции

Ванны

#### Глава 4. Лечение звуками

Лечебное воздействие музыкальных инструментов

Звуки природы

Классическая музыка

#### Глава 5. Анималотерапия

Кошка

Собака

Аквариумные рыбки

Земноводные

### **Заключение**

#### **Введение**

«...Вот уже год Светлана просыпалась с чувством, что она безумно устала, что у нее нет сил встать, принять душ, выпить кофе и куда-то идти. Хотелось упасть лицом в подушку и заплакать. Каждый день совершать привычные действия для нее стало чем-то вроде подвига. На работе Светлана мучилась головной болью, у нее часто случались приступы головокружения, в душном офисе она чувствовала дурноту и готова была упасть в обморок. К вечеру состояние ухудшалось. Часто болело сердце, руки и ноги холодели даже в жаркую погоду. И вроде бы ничем Светлана не болела, но с тех пор как пережила развод, она перестала нормально жить, чувствовала страх перед возможной смертью. Светлана обратилась к врачу и прошла полное обследование, при котором никакой патологии выявлено не было. Исключив серьезные заболевания, терапевт поставил диагноз: постстрессовая вегетативно-сосудистая дистония гипотонического типа.»

Вегетативно-сосудистая дистония — один из наиболее частых диагнозов в медицине. Однако в современных медицинских справочниках термина «вегетативно-сосудистая дистония» вы, скорее всего, не найдете — он устарел. Тем не менее практически все отлично понимают, что это означает. *Нейроциркуляторная дистония, вегетативный невроз (вегетоневроз, вегетоз), термоневроз, вегетативно-сосудистая дистония* — все это названия одного и того же заболевания, которое имеет функциональную природу и для которого характерны расстройства нейроэндокринной регуляции

деятельности сердечно-сосудистой системы. Учитывая этот факт, мы будем в дальнейшем называть эти расстройства общим термином *вегетативно-сосудистая дистония* (сокращенно *ВСД*). Этот недуг объединяет расстройства системы кровообращения, которые возникают в результате функциональных нарушений в вегетативных механизмах, благодаря которым различные органы и ткани снабжаются нервными элементами (волокнами, клетками и так далее).

В XIX веке проявления ВСД называли хандрой, в XX столетии это заболевание относили к нервным болезням (неврастениям). Характер болезни казался неясным, жалобы — неопределенными. О недуге начинали говорить, когда человек переставал радоваться жизни, становился вялым, апатичным или же, наоборот, впадал в беспричинное беспокойство.

В первой половине XIX века некоторая вялость, аристократическая бледность, частые головные боли, недомогание без всяких видимых причин были непереносимыми атрибутами женской красоты. Для того чтобы лицо приобрело восковой цвет, который, как считалось, положено было иметь женщине благородного происхождения, здоровые и розовощекие барышни были вынуждены пить уксус. Да и к мужскому полу мода предъявляла те же требования — вспомните пушкинского «Евгения Онегина».

Однако отнюдь не все могли себе позволить падать в обморок и мучиться мигренью дни напролет. Болезнь мешала людям нормально жить и работать, поэтому медицине нужно было как-то разобраться в этом недуге и победить его. В народе с ним боролись как могли — лечили от сглаза и порчи заговорами и молитвой. Медики в XIX веке пытались найти связь между склонностью к этому заболеванию и хрупким телосложением. Считалось (как, впрочем, и сегодня), что заболевание наследственное. Сегодня синдром ВСД определяется как расстройство адаптационной функции кровеносных сосудов в виде ее недостаточности, избыточности или качественной неадекватности. Этот недуг проявляется быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, частыми обморочными состояниями. Для ВСД характерны очень быстрая смена окраски кожи, потливость, колебания пульса, артериального давления, головные боли и нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, тошнота, склонность к постоянно повышенной температуре тела (до 37 °С), плохая переносимость физического и умственного напряжения, зависимость самочувствия от погоды. Синдром ВСД может возникнуть вследствие длительного психоэмоционального напряжения, в некоторых случаях — психической травмы, закрытой травмы головного мозга и многих других причин. Словом, проявления и причины ВСД многообразны, и для того чтобы разобраться в природе этого заболевания, давайте поговорим о том, как и почему оно возникает.

## **Часть I. Что нужно знать о заболевании**

### **Глава 1. Как работают сосуды**

Итак, что такое вегетативно-сосудистая дистония? Говоря понятным языком, это нарушение тонуса кровеносных сосудов — артерий, вен, капилляров, — произошедшее в результате нарушений в работе вегетативной нервной системы. Сердечно-сосудистая система человека представляет собой четко отлаженный механизм, постоянно находящийся в движении. Сердце, сокращаясь, толчками подает кровь в *аорту* — самый большой кровеносный сосуд, а затем в *артерии*. Артерии, в свою очередь, тоже сокращаются и расслабляются в определенном ритме, направляя кровь далее по всему организму. Это происходит благодаря тому, что стенки артерий имеют мускульное строение и таким образом компенсируют резкий толчок сердца, чтобы дальше кровь текла плавно.

Артерии по мере удаления от сердца разветвляются, диаметр их становится меньше, и они переходят в так называемые *артериолы* — самые маленькие сосуды, которые находятся перед капиллярами. Они имеют толстую стенку и узкий просвет, и такое строение позволяет им оказывать сопротивление общему кровотоку — вот почему артериолы называют сосудами сопротивления, или резистивными сосудами.

И, наконец, последнее звено доставки газов, питательных веществ и микроэлементов к тканям — это *капилляры*, представляющие собой коротенькие трубочки с очень тонкими стенками, которые сокращаться уже не могут. В организме их огромное количество, и именно они ответственны за обмен веществ между кровью и межклеточной жидкостью. Ведь кровь, проходя по капилляру, успевает до 40 раз обменяться содержимым с межклеточной жидкостью. В процессе этого она отдает необходимые организму вещества и «собирает» ненужные ему. Чем лучше протекает этот обмен, тем больше питания

получают органы и ткани. Капилляры называют сосудами обмена.

Для нормальной доставки питательных веществ к тканям необходимо поддержание определенного уровня кровяного давления. Величина кровяного давления зависит от силы, с которой кровь давит на стенки сосудов или на поток крови от центра к периферии. В разных сосудах значение давления будет неодинаковым. Так, давление крови в капиллярах (капиллярное давление) должно быть значительно ниже, чем в крупных артериях. Высота артериального давления зависит от силы сердечных сокращений и объема крови, которая выбрасывается в аорту, а также от степени сокращения мелких артерий и капилляров; важно также, насколько эластичны крупные сосуды.

Перепад давления в крупных и мелких сосудах очень велик (сравните: 120—150 мм рт. ст. для артерий и 10—15 мм рт. ст. — для капилляров), несмотря на то что все они прямо связаны между собой — одни переходят в другие. Это объясняется тем, что в сердечно-сосудистой системе действует механизм, благодаря которому стенки артерий (сосудов так называемого мышечного типа) сокращаются. Этот механизм препятствует движению крови из крупных сосудов в капилляры, поэтому давление в той и другой части связанной и единой сердечно-сосудистой системы так сильно различается.

Для понимания механизма работы сосудов нам более всего интересны резистивные сосуды, или сосуды сопротивления. В них находится всего лишь 3% общего объема нашей крови, но именно они за счет своего строения играют главную роль в возникновении перепадов давления в организме. Стенки артериол и капилляров постоянно находятся в тонусе, но они могут менять диаметр просвета под воздействием нейрогуморальных влияний. Как это происходит? Какие причины заставляют сосуды расширяться и сжиматься?

Прежде всего, это законы гидродинамики (или гемодинамики, то есть движения крови). Мышечное волокно сосуда реагирует на количество крови, которое поступило в сосуд. Если ее много, сосуд расширяется. Но поскольку оболочка резистивных сосудов плохо растягивается, давление крови на стенку сосуда увеличивается.

Сужение или расширение сосудов во многом зависит от поступления в организм минеральных веществ — кальция, магния и калия. Например, недостаток калия ведет к повышению артериального давления; так же и большое содержание свободного кальция в крови может способствовать увеличению сопротивления стенок сосудов и, как следствие, повышению давления.

Сужение и расширение сосудов зависит от влияния гормонов. Некоторые вещества, например адреналин и норадреналин, вырабатываемые мозговым слоем надпочечников, обладают способностью воздействовать на сокращение сосудов. Стенки сосудов сопротивления расширяет и сжимает симпатическая нервная система. Она регулирует выброс большего или меньшего количества адреналина и норадреналина, которые и осуществляют передачу нервных импульсов в рецепторах симпатических нервов. Последние посылают импульс к тканям, в том числе и стенкам сосудов сопротивления.

Существенную роль в регуляции деятельности сердца и сосудов играют особые белковые образования на клеточной мембране — рецепторы, которых много в стенках сосудов и в сердечной мышце. Рецепторы реагируют даже на незначительные изменения тканевого обмена, и если ткани недостаточно снабжаются питательными веществами, рецепторы быстро передают информацию об этом в кору головного мозга. Далее из центральной нервной системы направляются соответствующие импульсы, которые вызывают расширение сосудов, что и обеспечивает усиленную работу сердца, а также увеличивает поступление питания к органам и тканям.

Итак, мы видим, каким сложным даже у здорового человека является регулирование работы сердца и сосудов. А какова же картина, если происходят функциональные нарушения в коре головного мозга и нервной системе?

В нервной системе человека выделяются такие отделы, как *соматическая нервная система* и *вегетативная нервная система*.

В соматической нервной системе различаются центральная (головной и спинной мозг) часть и периферическая (отходящие от них к различным органам нервы) часть.

ВСД связана с нарушением работы вегетативной части нервной системы и возникает из-за нарушения баланса между ее частями — *симпатическим* и *парасимпатическим* отделами. Симпатическая нервная система участвует в регуляции деятельности внутренних органов и активизирует процессы, связанные с распадом энергии. А парасимпатическая, наоборот, активизирует процессы накопления энергии и веществ в организме. К развитию синдрома ВСД приводят изменения, обусловленные сбоями в управлении тонусом этих отделов. Как повышение, так и понижение

артериального давления (АД) являются, пожалуй, самыми частыми проявлениями расстройств деятельности физиологических систем и внутренних органов, ведь давление — это всегда результат точно рассчитанной совместной деятельности сердца и сосудов.

У здорового человека сердечно-сосудистая система моментально реагирует на изменяющиеся внешние условия и обеспечивает все органы и системы необходимыми для них питательными веществами.

Когда говорят, что «все болезни — от нервов», то это прямо относится к ВСД. Часто управление деятельностью сердца и сосудов посредством нервной и гормональной систем нарушается в результате невроза. Это нарушение как раз и получило в медицине специальное обозначение: «нейроциркуляторная дистония».

Связь между нервной системой и сосудистым аппаратом очень тесная, поэтому с помощью специальных приборов, регистрирующих расширение и сужение сосудов, можно определять волнение, тревогу или иные переживания человека (на этом принципе основана работа детектора лжи).

Однако при болезненных изменениях деятельность сердечно-сосудистой системы нарушается. Эти изменения и нарушения, возникающие в результате того или иного вредного воздействия на нервную систему, могут быть очень разнообразными. Более того, одна и та же причина может вызвать нарушения как в работе сердца, так и в работе кровеносных сосудов или же отдельных участков сосудистой системы. Наиболее часто эти нарушения, как уже говорилось, проявляются в виде повышения или понижения АД.

Возьмем, к примеру, такой разрушающий фактор, как стресс. Сильные отрицательные эмоции (гнев, страх, отчаяние) вызывают повышение или понижение артериального давления. Эти кратковременные сбои АД сначала быстро компенсируются авторегуляцией организма. Но если никакие защитные меры не принимаются, а стресс по житейским обстоятельствам усугубляется и становится постоянным, у человека может происходить износ этих регуляторных систем, то есть депрессорных (расслабляющих) механизмов, которые не рассчитаны на частое и продолжительное использование.

Если воздействие стрессовых факторов продолжается, предохранительный депрессорный аппарат начинает воспринимать очередной сбой в работе сосудов как явление привычное, постоянное. Организм «привыкает» к новым условиям и приспособляется к ним. В результате нарушения АД сбои и в других системах становятся все более значительными и продолжительными.

Однако нервный центр, который подвергается постоянным нагрузкам, может прореагировать и другим способом — не перестать сопротивляться стрессу, а усилить сопротивление и создать вокруг себя «охранное кольцо». Это, конечно, хорошо защитит «обороняющийся» нервный центр, но зато лишит его возможности нормально регулировать деятельность «вверенных» ему внутренних органов.

Это два варианта развития первичной ВСД. И в первом, и во втором случае тонус сосудов снижен, но в первом это просто отсутствие тонуса, а во втором — блоки и спазмы. Соответственно, медикаментозное лечение этих двух вариантов должно проводиться по-разному. Кроме того, существует и третий механизм ВСД, связанный с нарушением нейрогуморальной регуляции деятельности сердца. Зачастую эти три механизма могут сочетаться.

## **Глава 2. Как проявляется вегетососудистая дистония**

«Здравствуйте, доктор!

Мне 34 года. В прошлом году я пережил развод, который проходил очень тяжело. После этого мне пришлось лечь в больницу с диагнозом «кардионевроз». Несмотря на то что прошло больше года, у меня периодически возникают неприятные ощущения: происходят скачки артериального давления от нормального, 65 и 122, до 90 и 155 мм рт. ст., изменения частоты пульса от 48 до 90 ударов в минуту, а также боли в области сердца. Раньше я у себя этого никогда не замечал. ЭКГ и УЗИ сердца никаких изменений не показывают. Весь год я принимал различные седативные и сердечные препараты, но, несмотря на это, иногда все равно чувствую жар, потливость, повышение давления и неприятные ощущения в области сердца. Я принимаю пару таблеток папазола, чтобы снизить давление, и валидол. На другой день все нормализуется, и в течение недели или двух меня ничего не беспокоит. Потом опять начинается приступ. Так, вчера вечером снова появился жар, через 5 минут участился пульс до 90 ударов в минуту, возникли неприятные ощущения в области сердца. Измеряю давление — нормальное (70 и 125), что меня удивило. И уже через пять минут поднялось давление (85 и 147) при том же пульсе

90. Принял папазол, валидол и нош-пу. Объясните, пожалуйста, механизм происходящего, и как мне избавиться от этих явлений.»

Да, это типичная картина синдрома ВСД. Приступы ВСД, или так называемые вегетативно-сосудистые пароксизмы (или кризы), начинаются либо с головной боли, либо с боли в области сердца и сердцебиения, покраснения или побледнения кожи. Поднимается АД, учащается пульс, повышается температура тела, больного начинает знобить. Может возникнуть беспричинный страх. Возможны другие проявления: наступает общая слабость, появляются головокружение, потемнение в глазах, потливость, тошнота, снижается давление, замедляется пульс. Такие приступы могут длиться от нескольких минут до 2—3 часов, и у многих людей проходят сами по себе. При обострении синдрома ВСД кисти и стопы становятся багрово-синюшными, влажными, холодными, бледнеют пятнами, кожа становится «мраморной». Пальцы немеют, в них возникает ощущение «мурашек», покалывание, иногда боли. Повышается термочувствительность, при длительном переохлаждении кистей или стоп пальцы могут становиться одутловатыми. Такие факторы, как переутомление, недосыпание и волнение провоцируют приступы и могут увеличить их частоту. После приступа в течение нескольких дней может остаться чувство разбитости и общего недомогания.

Все клинические симптомы ВСД разнообразны, но для них характерно то, что субъективные проявления, то есть характерные для отдельного человека, преобладают над объективными. Отсутствуют органические изменения со стороны всех систем организма: висцеральной, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и т. д. Между тем явно определяются функциональные нарушения, особенно со стороны сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем, наиболее четко выраженные в период пароксизмов.

Диагноз ВСД обычно означает, что у человека возникают сбои в работе самой быстрореагирующей и уязвимой системе — сердечно-сосудистой. В зависимости от типа реакции сердечно-сосудистой системы выделяются *кардиальный*, *гипотензивный* и *гипертензивный* типы нейроциркуляторной дистонии.

*Кардиальный тип.* Характеризуется жалобами на сердцебиение, перебои в работе сердца, ощущение нехватки воздуха, изменения сердечного ритма (синусовая тахикардия, выраженная дыхательная аритмия, наджелудочковая экстрасистолия). Природа ВСД такова, что в организме происходит избыточное образование катехоламинов и молочной кислоты, а их накопление играет большую роль в кардиальном синдроме вегетативно-сосудистых приступов. На ЭКГ видимых изменений нет. Однако будьте внимательны: если такие симптомы, как усиленное сердцебиение или боли в области сердца, возникают у вас постоянно — вам пора к врачу. Сначала обратитесь к вашему участковому терапевту, сделайте электрокардиограмму, флюорографию, убедитесь в том, что с сердцем у вас все в порядке.

*Гипертензивный тип.* Как ясно из определения, для этого типа характерно повышение артериального давления (систолическое «верхнее» свыше 140 мм рт. ст.), однако оно быстро проходит и почти у 50% больных никак не отражается на самочувствии, хотя в некоторых случаях возникают жалобы на головную боль, сердцебиение, повышенную утомляемость. Повышение АД может обнаруживаться у таких больных только при медицинском осмотре.

*Гипотензивный тип.* Для этого типа характерны, прежде всего, снижение систолического показателя АД — ниже 100 мм рт. ст., утомляемость, мышечная слабость, головная боль (нередко возникающая вследствие голода), бледная кожа, зябкость и похолодание конечностей (кистей и стоп), частые обмороки.

Кроме того, возможно развитие смешанных вариантов ВСД: *кардиально-гипертензивный* и *кардиально-гипотензивный*, в которых объединяются симптомы 1—2-го и 1—3-го типов соответственно.

Для всех типов ВСД характерны следующие симптомы:

- боли в левой половине грудной клетки;
- головные боли, головокружение;
- астения;
- бессонница или нарушения сна;
- слабость мышц рук и ног;
- небольшое повышение температуры;
- аритмия;
- учащение или замедление ритма сердечных сокращений;
- скачки артериального давления;

- сильная одышка, ощущение «дыхательного корсета», поверхностное дыхание с ограничением вдоха («тоскливые вздохи»);
- тревожные состояния, депрессия;
- полиурия (обильное выделение мочи);
- вегетативные кожные расстройства (резкое побледнение или покраснение кожных покровов);
- метеозависимость;
- функциональная дискинезия желудочно-кишечного тракта (ощущение тяжести в желудке и горечи во рту, снижение аппетита, тошнота, отрыжка воздухом, изжога, метеоризм, запоры).

Рассмотрим подробнее *основные симптомы ВСД*.

## **Боль**

Приступы ВСД, как правило, сопровождаются болью. Это может быть ощущение тупого давления в области сердца; боль при этом часто отдает в левую руку или под лопатку (как при стенокардии), или же возникают сильные непродолжительные (всего несколько секунд) колющие боли в области сердца. Что представляют собой эти боли?

Сердце, как и все органы, имеет компенсаторный механизм, который оберегает его от перегрузки. Если вы испытываете слишком большую эмоциональную (вам передали неприятное известие, и сердце «защемило») или физическую (вы слишком быстро прошли и запыхались) нагрузку, все это сопровождается болезненными ощущениями. Это еще не значит, что у вас развивается заболевание сердца. Боли в области сердца служат сигналом его перегрузки и возникают при повышенном физическом или нервном напряжении. Если до этого у вас никогда не болело сердце, то эти неприятные ощущения — сигнал того, что не следует увеличивать нагрузку далее. В отличие от болей при стенокардии, боли при ВСД не зависят от активности движений, они ощущаются только в покое, а после физического напряжения слабеют или совсем уходят.

Иногда приступ ВСД может быть спровоцирован психологическим конфликтом, который произошел накануне в семье или на работе. Как раз в этом состоянии часто развивается страх перед тем, что «сердце разорвется».

Для больных ВСД часты жалобы на головные боли, характер которых разнообразен. Это могут быть мигрени, давление в области лба и темени, чувство сжимающего голову обруча. Головная боль, которая беспокоит и донимает больных ВСД, вызывается расширением или сужением кровеносных сосудов и бывает трех родов: *головная боль напряжения, мигрень* и *кластерная головная боль*.

*Головная боль напряжения* монотонная, тупая. Голова ноет, и ее как бы сдавливает тесная каска (так называемая «каска невротика»). Болит вся голова сразу и с одинаковой силой с обеих сторон. Такие приступы возникают после сильных переживаний, потрясений. Ими страдают люди, которые выполняют требующую концентрации внимания и напряжения работу, подолгу находятся за пультом управления, компьютером или за рулем автомобиля. Средство против такой боли — достаточный отдых, периодическая разминка для мышц шеи и плеч, двигательная активность. Людям, подверженным головным болям напряжения, следует избегать стрессовых ситуаций.

*Мигрень* характеризуется приступами сильной пульсирующей боли, причем чаще всего с одной стороны головы. Боль концентрируется в области лба, висков, глаз. Состояние усугубляется тошнотой, рвотой, дрожью и похолоданием рук, светобоязнью и непереносимостью громких звуков. Мужчины страдают такими болями гораздо реже женщин, причем такое «наследство» чаще всего достается от родственниц по женской линии. Причиной такого приступа могут быть эмоциональный стресс, применение медикаментов, интенсивные физические нагрузки, длительное нахождение на солнце, в транспорте или просто в шумном месте, применение пищи или алкоголя после длительного воздержания и т. п. Мигренью страдает 1/5 часть населения планеты. Рецепт от мигрени: достаточный (не менее 8 часов) сон, водные процедуры (хорошо помогают душ, бассейн и сауна), эмоциональный покой.

*Кластерная (гроздевая, пучковая) головная боль* — мужской вариант мигрени (90% страдающих ею — мужчины). Голова, как правило, начинает болеть ночью, вызывая бессонницу и причиняя страдания. Локализуются боли с одной стороны лица и головы в области глаза, виска, надбровья, части лба и темени, могут иррадиировать (распространяться) в ухо и нижнюю челюсть. Серии приступов, или «пучков», которые повторяются по 2—3 раза в сутки, длятся до 3 месяцев и достигают страдальца раз в полгода (иногда реже). Продолжительность приступа — от получаса до 2 часов, наиболее мучительны первые 10 минут, когда у больного начинает краснеть и слезиться глаз, опускается веко, лицо краснеет

и покрывается потом. Страдают такого рода болями чаще всего молодые мужчины (20—30 лет). Для того чтобы предотвратить болевые атаки, желательно отказаться от курения и употребления алкоголя и соблюдать режим, так как часто именно отступление от нормального ритма жизни вызывает приступ.

### **Страхи, мысли о смерти**

Одна из самых частых жалоб больного ВСД — страхи. Человек начинает бояться одиночества, толпы, болезней и наконец вообще всего. Это состояние называется «экзистенциальный страх» — страх неизвестно чего, страх смерти. Все эти опасения сопровождаются сердцебиением, угнетенным состоянием духа. Как показывают наблюдения, обычно о смерти начинает говорить человек, у которого в данный момент происходит нарушение деятельности сердечнососудистой системы.

### **Тревожные состояния, депрессия**

Тревога — это специфическое переживание, близкое к страху. Это комплекс эмоций, чувств и настроений, которые ощущаются как неприятное аффективное состояние, внутреннее напряжение, беспокойство, ожидание чего-то неприятного, опасения, направленные в будущее. Человек при этом не беспокоится о том, что произошло в прошлом или происходит в настоящем, но он тревожен в отношении всего, что может случиться. В состоянии тревоги реальная угроза в настоящем не присутствует, а переносится на неопределенное время в будущее. Здесь скрыт парадокс: тревогу испытывает только тот, кто твердо уверен, что у него есть будущее. Это дает реальный шанс выйти из этого состояния с наименьшими потерями.

Важно не допускать перерастания тревоги в депрессию. Для человека, страдающего депрессией, будущего уже не существует. По своему происхождению депрессии бывают реактивные и эндогенные. Первые — это своеобразный ответ на внешние условия, на череду неудач или роковое стечение обстоятельств, например смерть близкого человека. Причина эндогенной депрессии, которая производит впечатление возникшей «на пустом месте» кроется в нарушении деятельности нервной и эндокринной систем.

Для депрессии характерны тревожное настроение или ощущение «пустоты», которые никогда не проходят. Хочется кричать или плакать от отчаяния. Более того, порой возникают мысли о самоубийстве.

### **Астения**

Раздражительность, слабость, головная боль, потеря аппетита, нарушение памяти, внимания, сна — все это наиболее распространенные составляющие так называемого астенического синдрома.

Астенические состояния являются ответом на ускоренный ритм жизни, физические, умственные и эмоциональные перегрузки, неустроенность быта, стрессы на работе и так далее. Медики определили и основные физиологические причины астении. Это, во-первых, «перегрузка» нервных образований, которые управляют поведением человека и его энергетическими ресурсами, а во-вторых, «поломка» биологических часов, которые регулируют суточные ритмы человека.

Астения не только отравляет жизнь — она расшатывает нервную систему, снижая готовность организма к сопротивлению (иммунный статус) и адекватным ответам на воздействие неблагоприятных факторов внешней среды. Тем самым провоцируется развитие или обострение заболеваний.

### **Бессонница**

Очень часто страдающие ВСД жалуются на нарушения сна. Многие из них способны быстро заснуть вечером, но среди ночи просыпаются и по нескольку часов лежат, безуспешно силясь заснуть. Другие, наоборот, всю первую половину ночи ворочаются с боку на бок, одолеваемые своими мыслями, и тщетно пытаются забыться; засыпают они только к утру, когда уже звенит будильник. Есть также те, кто только думают и уверяют всех, что они всю ночь не спали и все видели, в то время как окружающие слышали их громкий храп. Но и те, и другие, и третьи сходятся во мнении, что сон их не освежает, и утром они чувствуют еще большее утомление, чем перед отходом ко сну.

### **Головокружение и обморок**

Острая сосудистая недостаточность, возникающая при ВСД, сопровождается резким падением АД (давление падает до 60—30 мм рт. ст. и даже ниже) и целым рядом других симптомов: общей слабостью, бледностью кожных покровов, похолоданием конечностей, расслаблением мускулатуры, замедлением пульса и дыхания и т. п.

*Головокружение* может вызываться разными причинами: изменением давления, погодных условий, резким переходом из горизонтального положения в вертикальное. Как бы то ни было, головокружение свидетельствует о нарушении кровообращения. Если у вас часто случаются приступы головокружения, проверьте свой пульс и измерьте давление. В случае отклонении этих показателей от нормы обратитесь к врачу.

Головокружение часто возникает также при резкой смене температур. В зависимости от того, в какую сторону произошел температурный скачок, сосуды или резко сужаются, или резко расширяются, и тогда наблюдается либо резкий подъем давления, либо резкое его понижение. Известны случаи, когда люди, выходя из помещения, оборудованного кондиционерами, на жару, чувствовали головокружение, у них темнело в глазах. Такое состояние может возникнуть у человека, который, долго пролежав на солнце, резко прыгает в холодную воду. Точно так же если в жаркий летний день после долгого нахождения на улице человек заходит в прохладный подъезд, достаточно велика вероятность того, что у него закружится голова или, что еще хуже, он упадет в обморок.

*Обморок* — одна из форм вегетативно-сосудистых пароксизмов. Это кратковременная потеря сознания, возникающая в результате расстройства кровоснабжения мозга. При обмороке внезапно темнеет в глазах, кружится голова, бледнеет лицо, возникает сильная слабость (судорог обычно не бывает). Больной теряет сознание и падает. В горизонтальном положении обморок проходит быстрее; прийти больному в себя помогает также вдыхание через нос паров нашатырного спирта.

## Изменение пульса

Частый пульс (свыше 100 ударов в минуту), называется *тахикардией* (от греческого *tachys* — быстрый). Редкий пульс (менее 60 ударов в минуту) называется *брадикардией* (от греческого *bradys* — медленный).

Состояния *аритмий* также характерны для серьезных сердечно-сосудистых расстройств. При ВСД встречается *дыхательная аритмия*, которая характеризуется учащением ритма пульса на вдохе и уменьшением его на выдохе. Дыхательная аритмия характерна для тех, у кого повышена возбудимость вегетативной нервной системы и носит неврогенный характер. При такой аритмии через равные промежутки времени происходит дополнительный удар или несколько ударов.

Для определения нарушений пульса следует измерять его на обеих руках. Каждое измерение нужно проводить в течение целой минуты. Делается это так.

Положите безымянный, средний и указательный пальцы руки на запястье больного. Измерять пульс надо обязательно тремя пальцами — пульсация в одном из ваших пальцев может быть очень сильной, поэтому способна заглушить чужой пульс. Засеките время по секундной стрелке. В течение минуты вам нужно проследить:

- количество ударов (норма — 60—80 ударов в минуту);
- ритмичность ударов;
- тонус (не кажется ли пульс «мягким» или «сжимающимся»);
- напряженность (не производит ли пульс впечатления натянутой нитки).

Теперь сделайте то же самое с другой рукой. После этого вы будете знать, одинаков ли пульс на обеих руках.

Расстройства сердечного ритма сопровождаются либо болями за грудиной, в области сердца, либо одышкой и головной болью или головокружением.

## Изменение давления

Давление измеряют с помощью тонометра. Если он есть у вас под рукой, и вы умеете им пользоваться, то вы можете сами определить наличие у вас или ваших родных ВСД. Отличительный признак вегетативно-сосудистой дистонии — необычно малая разница между верхним (систолическим) и нижним (диастолическим) показателями АД. Верхняя цифра на циферблате тонометра показывает то давление, с которым кровь выбрасывается сердцем в аорту, а нижняя — то, каким поддерживают его

сосуды в то время, когда сердце отдыхает. В норме эта разница составляет 30—50 мм рт. ст., поэтому давление 120 и 70 можно считать нормальным. Если вам больше 50 лет, то ваше давление, скорее всего, поднимется до показателей 140 и 90, и это будет свидетельствовать о возрастном снижении эластичности сосудов за счет атеросклероза.

Сегодня медики считают нормальным такое давление, при котором верхнее значение не превышает 140 мм рт. ст., а нижнее не опускается менее 90 мм рт. ст. По современным данным, вред здоровью причиняет не само повышение артериального давления, а нарушение соотношения верхнего и нижнего показателей. То есть если ваше нормальное давление (120 и 70) подскочило до показателей 150 и 100, то это не столь опасно, как если бы ваше давление составило 110 и 90 мм рт. ст. АД при гипертоническом типе ВСД характеризуется повышением до 140 и 90 — 170 и 95 мм рт. ст. и сопровождается тахикардией, а гипотонический тип ВСД — снижением артериального давления до 100 и 50 — 90 на 45 мм рт. ст.

### **Метеозависимость**

В связи с постепенным глобальным потеплением капризы погоды становятся все более непредсказуемыми, а особенно сильно страдают от разниц температуры и атмосферного давления жители северных широт. Как только случается перепад давления, у метеочувствительных людей начинает кружиться голова, они ходят буквально «держась за стену». Стоит немного повыситься температуре, как им уже требуется «скорая помощь». Не секрет, что капризы погоды тяжело переносят в основном люди пожилые — а слышали вы, чтобы ребенок жаловался на плохое самочувствие в связи с магнитной бурей? Современный человек успевае к сорока годам так расшатать свою нервную систему, что тонкая регуляция сердечно-сосудистого аппарата нарушается, и колебания столбика термометра и барометра способны вызвать значительное ухудшение самочувствия. Механизм сокращения и расширения стенок сосудов дает сбой, а самочувствие и работоспособность человека начинают напрямую зависеть от капризов погоды. Если атмосферное давление снижается, то давление в кровеносных сосудах поднимается, и наоборот, если атмосферное давление повышается — давление в кровеносных сосудах падает.

Проверьте себя по предложенному ниже тесту и определите, есть ли у вас метеозависимость.

1. Вы не выключите новости, пока не прослушаете прогноз погоды?
2. Вы держите график неблагоприятных дней под стеклом на рабочем столе?
3. Подолгу и с интересом обсуждаете погоду дома и на работе?
4. Вернувшись домой после отдыха или дальней командировки, связанной со сменой климата, вы некоторое время чувствуете себя «не в своей тарелке»?
5. Вы тонко чувствуете перемену погоды и ваши прогнозы, как правило, сбываются?
6. Если надвигается магнитная буря или происходит резкая смена погоды, вы ощущаете подавленность, упадок сил или становитесь раздражительным, резким, страдаете бессонницей?
7. В неблагоприятные по геофизическим факторам дни у вас появляются «мешки» и темные круги под глазами, лицо приобретает нездоровый цвет, на лбу проступает испарина?
8. При грозе, ветре, похолодании и геомагнитных возмущениях у вас возникает головная боль, а иногда и носовое кровотечение?

Если на большую часть вопросов вы ответили «да», значит, ваше самочувствие во многом зависит от изменений погоды, то есть вы метеозависимы.

### **Глава 3. ВСД — болезнь или недомогание?**

«Здравствуйте, доктор!

Мне 37 лет. В течение длительного времени (около трех месяцев) я наблюдаю у себя повышение температуры тела до 37,5 °С. Причем утром температура нормальная — 35 °С—36,6 °С, днем 37,0 °С, а вечером она повышается до 37,5 °С. Участковый терапевт поставил диагноз: субфебрилитет неясной этиологии. Решив проверить состояние здоровья, я сдала анализы. Общий клинический анализ крови, биохимический анализ крови — в норме. Туберкулез (серология) — отрицательно, реакция Манту — нормальная. Тесты ВИЧ-1 и ВИЧ-2 — отрицательные. Скрытых инфекций (уреаплазма, микоплазма, хламидии) — не обнаружено. Функции миндалин — в норме. Дополнительно я прошла УЗИ щитовидной железы, органов живота и малого таза (печени, почек, селезенки, желчного пузыря и

других органов брюшной полости, за исключением кишечника) — никакой патологии не было обнаружено. Таким образом, кроме повышенной температуры, никаких других отклонений не наблюдаю. Посоветуйте, пожалуйста, какие анализы сдать еще, чтобы выяснить причину моего состояния.»

Скорее всего, мы имеем дело с так называемым термоневрозом (особая разновидность ВСД с нарушением терморегуляции). Однако поставить точный диагноз можно, только исключив все другие заболевания, которые протекают с небольшим повышением температуры тела. В данном случае можно посоветовать дополнительно сдать анализ мочи по Нечипоренко, а также проконсультироваться у стоматолога, лор-врача и гинеколога. Кроме того, хочется обратить внимание на возможность неточных показаний при измерении температуры в подмышечной впадине. У медиков истинной считается температура, измеряемая под языком, в слуховом проходе или в прямой кишке. В этом случае нормальная температура достигает 37,5 °С. То есть разница между температурой, допустим, в прямой кишке и в подмышечной впадине составляет от 0,5 °С до 1 °С. При выраженном термоневрозе эта разница составляет менее 0,5 °С, и возможно даже, что температура на поверхности тела окажется выше, чем в полости рта или прямой кишке.

Без сомнения, диагноз ВСД ставится, когда все другие возможные заболевания исключены. Мы можем с уверенностью говорить о синдроме ВСД, только проанализировав все имеющиеся жалобы, проведя все общие и дополнительные лабораторные и инструментальные обследования и исключив таким способом органическую патологию органов и систем.

Запомните: самолечение и особенно самостоятельное установление диагноза при заболеваниях сердечно-сосудистой системы крайне опасны! Необходима консультация вашего лечащего врача. Бесконтрольное применение лекарственных препаратов, особенно сильнодействующих, может повлечь за собой серьезные осложнения.

При ВСД отсутствуют органические изменения со стороны всех систем организма: сердечной, нервной, эндокринной, других. Данные лабораторных исследований не выходят за пределы нормы, хотя у некоторых больных имеется склонность к умеренной анемии, лейкопении с лимфоцитозом и замедлением СОЭ (один из показателей анализа крови — скорость оседания эритроцитов). Иногда наблюдается склонность к уменьшению свертываемости крови и снижению показателей основного обмена веществ.

Вместо этого наблюдаются функциональные (то есть те, которые поддаются исправлению) нарушения, особенно в деятельности сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. Эти нарушения наиболее четко проявляются в период обострений. Поэтому ВСД определяется как синдром (от греч. *syndrome* — стечение) — сочетание признаков (симптомов), которые имеют общий механизм возникновения и характеризуют определенное болезненное состояние организма. В принципе, ВСД можно рассматривать как самостоятельное заболевание с конституциональной предрасположенностью и множеством других причин, но медики считают более правомерным рассматривать ВСД не столько как самостоятельную форму, сколько как синдром, который входит в структуру отдельных заболеваний. [Однако, в Международной классификации болезней 10-й редакции (используемой в России) существует отдельное заболевание, к которому можно отнести вегетативно-сосудистую дистонию — соматоформная вегетативная дисфункция (F45.3). — *Прим. ред.*]

Это состояние является пограничным между здоровьем и болезнью, между нормой и патологией, и, что немаловажно, требует медикаментозного лечения только в наиболее тяжелых случаях. Нужно помнить, что это пограничное состояние при определенных условиях, под влиянием различных внешних и внутренних факторов может перейти в патологию, причем чаще всего в заболевания так называемого психосоматического ряда. Это артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь), ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь и др. Так, например, неправильно организованные занятия физкультурой или непрекращающийся стресс при ВСД могут спровоцировать развитие гипертонии, и вслед за ВСД могут прийти действительно серьезные заболевания.

Зачастую причиной возникновения ВСД является невроз, для которого характерно большое число различных (не всегда одних и тех же) симптомов. Чаще всего это раздражительность, неустойчивость настроения, какие-то неопределенные, но не совсем приятные ощущения в каких-либо внутренних органах или даже части тела («в боку колет», «в груди давит»).

Допустим, у человека повышенное давление, которое практически никак не проявляется и не беспокоит его до тех пор, пока после очередного посещения врача он не узнает о том, что у него давление не 120 и 70, а 140 и 90. Вольной начинает чувствовать какой-то внутренний дискомфорт, и появляются несвойственные ранее этому человеку тревожность и мнительность, вырабатывается

привычка болезненно прислушиваться к тем или иным ощущениям, придавая им слишком большое значение. Он начинает все время бояться возможных ухудшений своего недуга, осложнений и прочих неприятных вещей.

Невроз прогрессирует, а больной вдруг впервые в жизни начинает ощущать свое повышенное давление. Он начинает ежедневно (а то и не один раз в день) посещать поликлинику, требуя измерить артериальное давление, и очень беспокоится, если его уровень не превышает показателей 140 и 90 мм рт. ст. Больной видит в этих цифрах причину своего якобы болезненного состояния, концентрируется на этом, настаивает на консультации у врача, на назначении самых сильных гипотензивных средств, на срочной медицинской помощи.

Такой человек отнюдь не нуждается в помощи психиатра, у него нет психического заболевания, психоза. У него не психоз, а невроз — состояние, когда нарушено соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. В психологии существует понятие невротического склада личности. Подробнее о типах нервной системы мы поговорим ниже. А невроз — это временное состояние, для лечения которого требуется скорее помощь психолога, а не кардиолога. Умело оказанная психологическая помощь, позволит быстро целиком устранить болезненное состояние. У больного пропадут неприятные ощущения и мнительность, а артериальное давление останется на том же уровне.

#### **Глава 4. Почему возникает вегетососудистая дистония**

Причин возникновения функционального расстройства сердечно-сосудистой системы может быть масса: травма, испуг, сильное волнение, потеря крови, тяжелые операции, инфекционные заболевания в некоторых стадиях. Развитию ВСД способствуют также физические перегрузки, хронические инфекции, нарушение питания, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Мы с вами не будем говорить здесь о серьезных болезнях, которые требуют отдельного врачебного вмешательства, и поговорим об общих причинах возникновения ВСД.

#### **Наследственные и конституциональные факторы**

Врачи считают ВСД наследственной болезнью. Синдром ВСД конституциональной природы может проявиться уже в раннем детском возрасте неустойчивостью вегетативных параметров. Для него характерны быстрая смена окраски кожи, повышенная потливость, колебания пульса, артериального давления, боли и нарушения работы желудочно-кишечного тракта (запоры, поносы), частые приступы тошноты, склонность к субфебрилитету, метеочувствительность, непереносимость физического и умственного напряжения.

Страдающие ВСД дети капризны, конфликтны, часто болеют, плохо переносят физическую и интеллектуальную нагрузку.

Как утверждает современная медицина, ВСД — особая форма невроза высших сосудодвигательных центров с нарушением регуляции сосудистого тонуса. То есть ведущую роль в возникновении ВСД играют нарушения центральной и вегетативной нервной систем.

Может возникнуть вопрос: почему, испытывая одинаковые перегрузки, конфликты, потрясения и разочарования, одни люди тяжело заболевают, а другие сохраняют душевное и телесное здоровье? Это, по-видимому, зависит не столько от интенсивности психической травмы, сколько от особенностей высшей нервной деятельности самого человека, его ранимости и эмоциональной устойчивости, физического и психического состояния в момент шока или стресса. Для каждого человека существует свой порог травматизации. Поэтому те события, которые для одного проходят бесследно и не вызывают даже сильных чувств, для другого могут стать причиной или соматического заболевания, или реактивного психоза.

Известно, что существует несколько типов нервной системы человека, которые определяются конституцией и наследственностью. У людей с сильным типом нервной системы (процессы торможения и возбуждения уравновешены) даже очень большие эмоциональные и физические перегрузки, стрессы не вызывают срыва нервной деятельности. Функция нервной системы слабого типа, наоборот, под влиянием стрессов гораздо быстрее и легче расстраивается, даже при сравнительно небольших нервно-психических нагрузках.

Таким образом, у людей с определенным генетически обусловленным типом высшей нервной деятельности защитные депрессорные механизмы очень устойчивы и быстро реагируют на

неблагоприятные внешние условия, поэтому ВСД у них, даже при наличии невроза, вообще не развивается. Всякое повышение или понижение АД подавляется сильным депрессорным аппаратом в начальной стадии.

### **Эндокринные перестройки**

Недостаточное вегетативное обеспечение характерно для синдрома ВСД, который возникает на фоне эндокринных перестроек организма в подростковом возрасте (чаще всего вегетативные нарушения пубертатного периода проявляются на фоне легких или выраженных эндокринных расстройств).

Медики знают, что ВСД гипотонического типа для детей и подростков — обычное явление. Дети часто падают в обморок в душных классах, в метро в часы пик. Причиной всему этому акселерация — организм слишком быстро растет, и сердечно-сосудистая система не успевает обеспечить его питанием. Специалисты убеждены: частые перепады давления, эмоциональная неустойчивость, приливы жара и обильной потливости «переходного» возраста — не что иное, как проявление ВСД. При развитии ВСД у детей и подростков врачи учитывают плохую наследственность, а также несоблюдение режима дня, конфликтные ситуации в школе и дома, перенесенные инфекционные заболевания. Врачи сегодня проявляют постоянный интерес к вегетативно-сосудистой дистонии, потому что при современных темпах жизни не только взрослые испытывают эмоциональные и умственные перегрузки, но и дети, и подростки, которые вынуждены постоянно напрягать все внутренние ресурсы и силы во время учебы.

Всем известно, что девушкам свойственно падать в обморок. В старину это объясняли тугими корсетами, которые не давали барышням нормально дышать и препятствовали нормальному кровообращению. Однако и сегодня часто девушкам чуть что становится дурно. В этом виновато артериальное давление, которое падает особенно сильно в критические дни и во время беременности.

### **Стресс**

Нарушения сосудистой регуляции особенно часто развиваются у тех, кто подвергается постоянному длительному нервному перенапряжению (по данным врачебных исследований, около 80% взрослых с диагнозом ВСД — это те, кто занимается умственным трудом), недостаточно отдыхают, систематически недосыпают и вообще находятся на работе и дома в неблагоприятных для нервной системы условиях.

Те или иные функциональные расстройства нервной системы могут развиваться вследствие однократного, но сильного и тяжелого нервного потрясения. Если и в дальнейшем человек продолжает подвергаться сильным нервно-психическим нагрузкам, а окружающая среда продолжает оставаться неблагоприятной, функциональные нарушения могут перерасти в действительно серьезное заболевание. Так, ВСД гипертонического типа может перерасти в гипертоническую болезнь. Нормализация режима сна, достаточный отдых и разумная физическая активность, напротив, способствуют установлению нормального артериального давления, исчезновению неприятных симптомов ВСД и выздоровлению.

Самое неблагоприятное влияние оказывают на нервную систему часто повторяющиеся и сильные отрицательные эмоции — гнев, обида, досада, тревога... Они в конце концов приводят к развитию стойкого состояния *невроза*. Стрессовые жизненные ситуации, которые связаны с выбросом отрицательных эмоций, при наличии уже сформировавшегося невроза, переживаются человеком особенно остро и, что немаловажно длительно.

### **Невроз**

Человек, страдающий неврозом, реагирует на какую-либо неблагоприятную ситуацию или обиду очень остро. Он не способен переключиться, вырваться из круга неприятных переживаний и размышлений, а затяжной характер переживания при неврозе усугубляет его течение. Нужно также иметь в виду, что вероятность развития невроза не прямо пропорциональна силе стресса. Дело не только в различной силе и количестве потрясений, выпадающих на долю того или иного человека, но и в особенностях его нервной системы.

При неврозах в коре больших полушарий мозга нарушается баланс двух основных нервных процессов: возбуждения и торможения. В коре головного мозга формируется застойный очаг возбуждения. Это приводит к тому, что на самом высшем уровне нервная система оказывается не в состоянии осуществлять правильное, точное и адекватное руководство сосудистой системой.

Чаще всего стресс приводит к ВСД по гипертензивному типу, когда возникает невроз, связанный с усилением деятельности симпатического отдела нервной системы. Неврозы, которые протекают с усилением функции парасимпатической системы, могут привести к формированию ВСД по гипотензивному типу. Если у человека развивается невроз, который характеризуется особенно бурной реакцией и усилением функции симпатического отдела нервной системы, симпатический аппарат становится необычайно возбудимым и реагирует слишком сильно. Очередные неприятности, отрицательные эмоции, стресс вызывают ненормально сильное возбуждение симпатической нервной системы. На окончаниях симпатических нервов выделяется в большом количестве адреналин (а также норадреналин, допамин), и выброс его в кровь становится значительным. Кстати, замечу, что действие симпатического аппарата в аварийных ситуациях включается намного быстрее, чем парасимпатического. Возбуждение же парасимпатической нервной системы приводит к выбросу ацетилхолина — вещества релаксирующего действия. Усиленная функция парасимпатического аппарата вызывает и увеличение количества поступающего в кровь гормона инсулина — антагониста адреналина. Вот почему возникает диаметрально разная разница симптомов двух типов ВСД — гипертензивного и гипотензивного. Тем не менее к развитию как первого, так и второго типа ВСД ведет нарушение нервной регуляции.

### **Курение и алкоголь**

О вреде курения и злоупотребления алкоголем нам твердят с детства. Каждый из нас, даже не имея медицинского образования, знает типичный «портрет алкоголика» — синюшные, одутловатые лицо, губы и нос, отекающие руки и ноги... Статистику смертей от рака легких можно услышать по телевидению чуть ли не каждый день.

Эти два яда — алкоголь и никотин — поражают прежде всего сердечно-сосудистую и нервную системы. Ядовитые вещества, которые образуются и выделяются при курении табака (а это СО — угарный газ, соли тяжелых металлов, радиоактивные продукты, бензопирен), можно назвать нервными ядами. Главный объект воздействия никотина — кровеносные сосуды. Но никотин прицельно действует на вегетативную нервную систему, поэтому врачи называют никотин ядом нервно-сосудистого действия. Установлено, что под влиянием никотина нарушается кровоснабжение сосудистой стенки и патологически повышается ее проницаемость. В результате изменения сосудов и их способности отвечать на нервные стимулы у курильщиков часто возникают неправильные, некоординированные сосудистые реакции. Это происходит также вследствие изменений вегетативно-нервной регуляции. Курение также способствует и развитию неврозов, поскольку приводит к резкому снижению выносливости нервной системы.

Многие черты «портрета» алкоголика связаны с различными поражениями сердечно-сосудистого аппарата у людей, злоупотребляющих алкоголем. Но алкоголь — это яд нейротропного действия. Он повреждает, угнетает и расстраивает деятельность ЦНС, поражая таким образом все внутренние органы, которые лишаются точного руководства. Алкоголь расстраивает обменные процессы в организме, во всех его клетках и тканях. Как известно, особенно чувствительны к алкоголю клетки печени, сердечной мышцы, эндокринных желез.

Алкоголь, который расстраивает работу нервной системы, нарушает обмен веществ и функции сердца, сосудистого аппарата, является основным «фактором риска», повышающим вероятность возникновения ВСД.

## **Часть II. Коррекция образа жизни — основа исцеления**

Во всем мире признан постулат Всемирной организации здравоохранения, что здоровье человека на 70% определяется образом жизни, который он ведет, на 20% наследственностью и на 10% условиями окружающей среды. Совершенно очевидно, что именно в коррекции образа жизни лежит ключ к исцелению от многих заболеваний. В полной мере это относится и к ВСД.

Понятие «образ жизни» включает в себя питание, уровень физической и эмоциональной активности, вредные привычки, режим труда и отдыха, характеристики сна, уровень активности и удовлетворенность человека в профессиональной и семейной сферах жизни.

Рассмотрим рекомендации по ведению здорового образа жизни для пациентов с диагнозом ВСД.

## Глава 1. Питание

О роли питания в профилактике возникновения и прогрессирования различных заболеваний сказано немало. И действительно, этот вопрос заслуживает самого пристального внимания, поскольку посредством питания происходит самый активный процесс обмена организма с внешней средой.

Рекомендации по питанию, разработанные Всероссийским научным обществом кардиологов, основываются на системе так называемых единиц (ед.), в которых оцениваются продукты в шести основных группах. Такая система позволяет правильно рассчитать необходимый рацион здорового питания для каждого человека. Ниже приводятся система количественного расчета потребляемых продуктов по этой схеме и примерный рацион, рекомендуемый больному ВСД.

*Сбалансированный рацион* — это потребление продуктов в оптимальном соотношении.

Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов, вы можете быть уверены в том, что в течение дня полностью обеспечите потребность организма во всех необходимых пищевых веществах в достаточном количестве.

Что же такое пищевые вещества и какие функции в организме они выполняют?

*Белки* — «кирпичики», из которых строится организм и все необходимые для жизни гормоны, ферменты, витамины и другие полезные вещества.

*Жиры* обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами и другими полезными элементами.

*Углеводы* — основной поставщик топлива для жизнедеятельности.

*Пищевые волокна* — способствуют хорошему перевариванию и усвоению пищи, необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

*Минеральные вещества и витамины* поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

Продукты первой и второй групп — основа рациона. Они являются самыми полезными для вашего здоровья и могут предупредить сердечно-сосудистые заболевания.

Современная модель **здорового питания** имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

1. В основе пирамиды — хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель (6—11 ед. в день).

Источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В, железа. Постройте свое питание на основе этих продуктов.

1 ед. = 1 кусок хлеба

1 ед. = 0,5 десертной тарелки готовой каши

1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа

2. Следующая ступень — овощи и фрукты (5—8 ед. в день). Источник волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ. Чем разнообразнее рацион по овощам и фруктам, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 400 г в день).

1 ед. = 1 овощ или фрукт среднего размера

1 ед. = 1 десертная тарелка вареных (сырых) овощей

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа

1 ед. = 0,5 стакана фруктового сока

3. На следующей ступени расположены мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (2—3 ед. в день).

Источник белка, витаминов и минеральных веществ. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или нежирные сорта мяса.

1 ед. = 85—90 г мяса

1 ед. = 0,5 ножки или грудной части курицы

1 ед. = 0,75 десертной тарелки нарезанной кусочками рыбы

1 ед. = 0,5—1 десертная тарелка бобовых

1 ед. = 0,5 яйца

1 ед. = 2 ст. ложки орехов

4. Далее следуют молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) (2—3 ед. в день).

Источник белка и кальция, придающего прочность костям. Рекомендуются молоко и молочные

продукты с низким содержанием жира и соли.

1 ед. = 1 стакан (250 мл) 1%-ного молока или йогурта

1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%

5. На вершине пирамиды — жиры, масла (изредка, 2—3 ед. в день).

Источник энергии, витаминов А, Е, D, К.

Рекомендуется употреблять полезные для здоровья растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое). Необходимо ограничить животные (насыщенные) жиры: сливочное масло, маргарины, кулинарные жиры, а также жиры, содержащиеся в продуктах (молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т. д.).

Как этого добиться? Нужно употреблять продукты с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, вареный картофель, нежирное мясо); готовить пищу на пару, в микроволновой печи или тушить, отваривать, запекать; уменьшить добавление жиров, масел в процессе приготовления пищи.

1 ед. = 1 ст. ложка растительного масла (обычного маргарина)

1 ед. = 2 ст. ложки диетического маргарина

1 ед. = 1 ст. ложка майонеза

6. Употребление каких продуктов нужно ограничить?

*Соль.* Общее количество не должно превышать 1 ч. ложки (6 г) в день, с учетом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах. Рекомендуется использовать йодированную соль.

*Алкоголь* (не более 2 ед. в день) и *сахар* (в том числе в составе сладостей, сладких напитков, продуктов, содержащих сахар).

1 ед. = 30 г (1 рюмка) водки

1 ед. = 110—120 г (1 бокал) красного вина

1 ед. = 330 г (1 маленькая баночка) пива

Потребление алкоголя не должно быть регулярным, ежедневным!

## **Примерный суточный рацион здорового питания**

### ***Завтрак***

1 тарелка рисовой каши (1 ед.) на молоке с низким содержанием (0,5%) жира (0,5 ед.)

1 кусок хлеба (1 ед.)

1 кусок сыра (1 ед.)

Чай или кофе

### ***Обед***

1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с подсолнечным маслом (1 ед.)

1 десертная тарелка горохового супа (1 ед.)

1 кусок нежирного мяса (1 ед.)

0,5 десертной тарелки гречневой каши (1 ед.)

2 куса хлеба (2 ед.)

1 стакан сока (2 ед.)

### ***Ужин***

1 кусок хлеба (1 ед.)

1 десертная тарелка овощного супа (1 ед.) с оливковым маслом (1 ед.) и отварным картофелем (1 ед.)

1 порция рыбы (1 ед.)

Чай

### ***Перед сном***

0,5 стакана нежирного кефира (0,5 ед.)

При гипотонии дополнительно рекомендуется употреблять в пищу соленые (особенно соленую рыбу) и маринованные продукты, сыр (лучше соленые сорта), кофе, чай (предпочтительнее, чем кофе) и больше жидкости. Полезно также красное вино (не более 150 г в сутки). Но при этом ни в коем случае не следует злоупотреблять этими продуктами, так как впоследствии может развиваться гипертоническая болезнь.

## **Биологически активные добавки**

Людам, страдающим ВСД, рекомендуется употреблять в пищу дополнительные пищевые

вещества. Для этой цели применяют биологически активные пищевые добавки, витаминные и минеральные комплексы.

В последние годы активно стала развиваться новая наука — нутрициология, наука о питании. В ее рамках ведется разработка биологически активных добавок, содержащих натуральные компоненты растительного или животного происхождения в комплексе с витаминами и минеральными веществами.

Но при употреблении биологически активных добавок нужно соблюдать ряд *правил*.

Содержащиеся в биологически активных добавках вещества натурального происхождения являются довольно активными субстанциями (недаром даже лекарственные препараты для лечения многих заболеваний состоят исключительно из веществ натурального происхождения), и назначать их должен непосредственно врач, особенно если добавки используются вместе с лекарственными средствами или при наличии сопутствующих заболеваний.

Лучше будет, если доктор назначит комплекс препаратов (или препарат, содержащий компоненты, воздействующие сразу на несколько звеньев патогенеза, то есть возникновения и развития, ВСД), которые будут воздействовать на различные пути развития заболевания и взаимно усиливать действие друг друга. При этом целесообразно выстроить терапевтическую линию из взаимодополняющих друг друга препаратов.

Предпочтение целесообразно отдавать отечественным препаратам, так как набор специфических ферментов, обеспечивающих обмен веществ в организме и правильное их действие на различные его функции, обусловлен генетически (поэтому отечественные продукты кажутся нам полезнее). Кроме того, отечественные препараты обычно дешевле зарубежных аналогов.

В качестве успокоительного, для снятия стресса, улучшения сна и мягкого снижения артериального давления применяют следующие биологически активные добавки к пище: *Гуд Найт*, *Спокойный сон*, *Алфит-2*, *Севона*, *Нервовит*, *Репен*, *Мистик*, *Гипер*, *Гипертол*.

Для стимуляции нервной деятельности, поднятия жизненного тонуса и активности, а также при гипотонии применяют добавки *Жинсель плюс*, *Женьшень*, *Мед тонизирующий с экстрактом женьшеня*, *бальзам Забайкальский*, *Стимулин*, *Уссури*, *Родэлим*, *Нейростронг*, *Неоприм-Р*, *Провит-Р*, *Нейровит-Р*.

Для положительного воздействия на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему используют *Нортию*, *Пассилат*, *Бетинат*, *Кардиол*, *Лецитин*, *Коронол*, *Магнум-Е*, *Мегу*, *Фитос-Е*.

Каждая добавка имеет свои особенности применения, поэтому посоветуйтесь с врачом или прочитайте описание препаратов перед их приобретением.

## **Глава 2. Физическая активность**

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Особенно рекомендуются лечебная гимнастика (об этом подробно будет рассказано ниже), плавание, подвижные игры на свежем воздухе, велосипедные прогулки и пеший туризм летом, лыжи и коньки зимой.

Индивидуально подобранный режим физических упражнений позволит подготовить организм к регулярным рабочим нагрузкам без возникновения осложнений. Например, быстрая ходьба может заменить бег или езду на велосипеде.

Главное помнить, что в основе успешного применения физических упражнений у пациентов с ВСД лежат регулярность и дозированность физических нагрузок, но никак не большой объем выполняемой работы в течение одного занятия. Поэтому лучше заниматься физкультурой каждый день понемногу, чем 1 раз в месяц, но с большой нагрузкой. Также предпочтительнее медленный бег (трусцой) на длинные дистанции, чем быстрый бег на короткие расстояния.

При правильном подборе режима физических упражнений, особенно в сочетании с другими лечебно-оздоровительными мероприятиями, вы ощутите в них такую же потребность, как в правильном и рациональном питании. Все это вместе станет для вас основой нового здорового образа жизни.

Если вы занятой человек или пока еще плохо переносите физические нагрузки, то, как минимум, рекомендуется ходить пешком на свежем воздухе от 30 минут до 2 часов в день. Несмотря на кажущуюся простоту, прогулки на свежем воздухе действительно оказывают положительный эффект на состояние пациентов с ВСД и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Регулярные тридцатиминутные прогулки помогут вам набраться сил для работы и отдохнуть, предотвратят поражение сосудов сердца, снимут стресс и психоэмоциональное напряжение, поддержат ваш вес на

необходимом уровне, укрепят мускулатуру, предотвратят повышение артериального давления, улучшат качество сна.

Но и при проведении пеших прогулок нужно придерживаться определенных правил.

Продолжительность ходьбы определяется лечащим доктором и обычно лежит в пределах от 30 минут до 2 часов. 2 часа ходьбы в день улучшат вашу физическую форму. Они также защитят вас от сердечно-сосудистых заболеваний. Пот и учащенное дыхание — признаки эффективности упражнений. Но не переборщите: вы должны быть способны разговаривать с другом во время ходьбы. Неподготовленный человек может выполнять свою дневную норму в несколько приемов. Помимо прямых тренирующих эффектов на сердечно-сосудистую систему, физические упражнения влияют также и на качество сна и, следовательно, на качество следующего дня. Эффект физических упражнений наиболее заметен во время отхода ко сну: после достаточного количества упражнений и прогулки перед сном гораздо легче уснуть.

### **Глава 3. Эмоциональная активность и стресс**

Стресс как реакция (точнее, способ реагирования организма и центральной нервной системы) является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый из нас довольно часто испытывает состояние эмоционального и психического напряжения, возникающее при определенных обстоятельствах. Но в действительности не сами обстоятельства, как таковые, а наша реакция на них является причиной стресса и его влияния на наш организм. И мало кто знает, что стресс бывает не только отрицательным, но и положительным.

На первой стадии стресс помогает быстрее реагировать нашему организму в различных ситуациях. На второй стадии в нашей повседневной жизни могут возникать небольшие стрессы, которые не несут большой опасности для человека, например ссоры мужа с женой. На третьей стадии, если стрессовая ситуация носит длительный характер, она может привести к эмоциональным и физическим проблемам (для этого стрессовое воздействие должно быть довольно серьезным, длительным и, самое главное, должно осознаваться самим пациентом как травмирующее, например развод).

Для того чтобы попытаться справиться со стрессовой ситуацией, придерживайтесь следующих положений:

- попробуйте определить для себя, что вызывает у вас переживания и нервное напряжение и постарайтесь по возможности избегать этих ситуаций;
- четко планируйте свой день;
- включите в свой образ жизни правильное питание, здоровый сон, физические упражнения и постарайтесь, чтобы это было с вами всегда, а не на короткий промежуток времени;
- постарайтесь отказаться от вредных привычек (курения, чрезмерного употребления соли, жидкости, алкоголя).

В нашей сегодняшней жизни мы вынуждены напряженно работать, вечно куда-то спешить, подвергаться вредному воздействию уличного шума, дышать выхлопными газами, часто ложиться далеко за полночь. Результат налицо: бессонница, постоянный стресс, снижение иммунитета не лучшим образом сказываются на здоровье.

На Западе существует целое направление психотерапии, которое называется «стресс-менеджмент», где прежде всего советуют избегать стрессовых факторов. А именно: ограничить рабочие нагрузки; ездить на метро, чтобы не попадать в пробки, которые заставляют многих нервничать еще больше, чем разговор с начальником; избегать психологических конфликтов с близкими и сослуживцами и т. п. Конечно, это требует радикального пересмотра образа жизни современного человека, который вряд ли способен в одночасье максимально упростить свою жизнь, замедлить ее темп, начать заниматься йогой или дыхательной гимнастикой.

Все люди очень различаются по устойчивости нервной системы к стрессам. Наиболее уязвимы самые сильные и самые слабые (крайности сходятся). Реакция первых на стресс — гнев, а вторых — страх; обе эти сильные эмоции разрушительны для здоровья. Лучше других противостоят стрессу люди «среднего» типа, они способны «дозировать» стрессы, то есть более или менее спокойно принимать неизбежные и уклоняться от избыточных.

Зарубежные психологи, занимающиеся проблемами стресса, давно разделили всех людей в зависимости от устойчивости к стрессам на два типа: А и Б. Люди типа А нетерпеливы, в разговоре

перебивают собеседника, плохо переносят, когда разговор отклоняется от темы, нетерпимы к новым, неожиданным мнениям, воспринимают окружающий мир как враждебный. Люди типа Б, наоборот, с интересом выслушивают любые мнения, сохраняют дружелюбный и уважительный тон, настроены мирно. Исследования, проведенные в 1971 году, показали, что у людей типа А в 2 раза чаще случается инфаркт. Это было первое свидетельство того, что стресс сокращает жизнь.

Однако, как это ни парадоксально, стресс, как таковой, необходим и полезен в повседневной жизни. Если все чересчур благополучно, надпочечники вырабатывают слишком мало адреналина, а это может привести к апатии и общему снижению тонуса. Поэтому в спокойных обстоятельствах люди сами создают себе необходимый для здоровья минимум стрессов — они начинают заниматься опасными видами спорта, играть в карты и другие азартные игры, флиртовать или строить козни, и чего доброго, регулярно устраивать скандалы.

Существуют и такие люди, у которых пик производительности достигается в периоды повышенного напряжения. Такие намеренно провоцируют стрессы, «тянут до последнего», загоняя себя в цейтнот, чтобы заставить себя взяться за трудную и неприятную работу. Поэтому по тем или иным причинам они никогда не «выкладываются» полностью в обычной ситуации, однако показывают чудеса производительности под влиянием стрессовых ситуаций. Ясно, что для здоровья все эти эксперименты даром не проходят. Если вы принадлежите к числу таких людей, поищите причину этой проблемы и более приемлемый способ ее решения. Может быть, справляться со своими обязанностями не только в чрезвычайном режиме вы сможете, изменив свой образ жизни.

*Телевизор* — дополнительный источник стресса. Прежде всего, избавьтесь от так называемых «неотреагированных» стрессов. Что это значит? В течение всей эволюции природа оттачивала реакцию человеческого организма на стресс, для того чтобы в критической ситуации человек мог максимально сконцентрироваться и мобилизовать все ресурсы для борьбы (или бегства).

Телевидение каждый день преподносит нам огромное количество страшных событий в новостях, боевиках, сводках аварий, и мы аккумулируем внутри себя всю негативную информацию, которую выплескивает на нас телевидение. Там, на экране, события не предполагают никакого нашего участия; это не мы зовем на помощь, спасаемся бегством, кричим от ужаса. Многие считают, что они снимают стресс, расслабляются и получают удовольствие при просмотре фильма ужасов или эротического фильма. Да, эти люди не думают о проблемах на работе, но загружают свой мозг новой порцией информации, и он начинает обрабатывать новые проблемы. Мозг не отдыхает. И никакого снятия стресса на самом деле у телевизора не происходит — люди только усугубляют его, загоняя в самую глубь своего подсознания. Чтобы свести вред от просмотра телепрограмм к минимуму, постарайтесь выполнить несколько простейших рекомендаций.

Избегайте смотреть телевизор в постели в последний час перед сном.

Обязательно удалите телевизор из спальни — отведите ему другое место в доме, где вы могли бы смотреть телевизор и чувствовать себя так же удобно и расслабленно, как в постели (разумеется, не на кухне, а то вместо бессонницы можете заработать гастрит).

Просмотр телепередач сказывается на режиме сна: если вы смотрите программу, то велик соблазн досмотреть ее до конца и, возможно, начать просмотр следующей «для интереса». Научитесь вовремя останавливаться — ваше душевное здоровье дороже сомнительного удовольствия от просмотра эротического фильма или боевика.

Отказ от телевизионных страхов — лучшая профилактика стресса. Как говорил профессор Преображенский: «И боже сохрани, не читайте за обедом советских газет!»

## **Стрессы на работе**

В нашей власти не смотреть телевизор. Что же делать, если некоторых стрессовых ситуаций невозможно избежать? Можно смягчить их эффект с помощью выполнения несложных рекомендаций.

Если утром в час пик вы попали в давку в общественном транспорте, попробуйте... начать напевать под нос — это, по мнению специалистов, поможет вам успокоиться. То же самое, если вы застряли в пробке — включите радио и подпевайте.

Если вам предстоит неприятный разговор с начальством, старайтесь «разделаться» с этим неприятным фактом с самого утра, чтобы не нервничать весь оставшийся день. Идите к шефу с листом бумаги и ручкой. Если он начнет вас отчитывать, сделайте вид, что записываете все его замечания, а сами возьмитесь за рисование кружочков, треугольников и других геометрических фигур, так вы лучше перенесете бурю.

На затянувшемся совещании не нервничайте понапрасну, постоянно глядя на часы. Лучше представьте себя на берегу моря, под ласковым солнцем, расслабьтесь и успокойтесь. Многие женщины в таких случаях садятся подальше от шефа и берут с собой вязание. Мужчины могут складывать разные фигурки из канцелярских скрепок или спичек.

Осенью, когда и так вокруг все серо и безрадостно, мрачные и скучные цвета офисной мебели и компьютерных корпусов угнетают нас, становятся причиной раздражительности. Окружите себя яркими красками, поставьте на подоконник цветы, повесьте на стену красочный постер, купите оранжевый или желтый письменный прибор. Этим вы поможете себе и другим избежать многих конфликтов и повысите свою работоспособность.

Если в вашей жизни стресс присутствует постоянно, один из лучших способов ослабить его разрушительное воздействие — «проговаривать» свои проблемы. Для верующих это возможно в форме исповеди. Если вы не посещаете церковь, поговорите с внимательным слушателем: супругом, близким другом или подругой, психотерапевтом. В крайнем случае можно использовать диктофон или дневник.

Существует даже такой термин — «письмотерапия», когда человек освобождается от негативных переживаний и мыслей, записывая их на бумаге.

Многие используют в стрессовых ситуациях ненормативную лексику — этот вариант мгновенной реакции на сильные стрессы помогает в тех случаях, когда ни борьба, ни бегство не решают проблемы. Выругаться нецензурно от души в исключительных случаях могут даже те, кто обычно категорически отрицает сквернословие.

Что касается алкоголя, то, вопреки распространенному мнению, он отнюдь не снимает стресс, а только усиливает тревогу и раздражительность. Кроме того, употребление алкоголя часто приводит к самым нежелательным и даже трагическим вариантам реакции на стресс.

Сегодня в Европе популярным способом избавления от стресса стала **методика постепенного расслабления**.

Последовательное напряжение и расслабление мышц хорошо снимает мышечное и нервное напряжение, а также отлично нейтрализует «прилагающиеся к стрессу» головную боль, мигрень, бессонницу, повышенное АД, тревожные состояния, беспокойство.

Эти несколько простых упражнений хороши тем, что для них не требуется специальной подготовки или дорогих тренажеров. Все, что вам нужно, — это полчаса времени и тихая комната, где бы вам никто не мешал. Итак, приступим.

Лягте на спину. Вытяните руки свободно ладонями вверх. Глубоко вдохните, на счет 1—3 задержите дыхание и сделайте медленный выдох, растягивая при этом слово «рас-слаб-ле-ни-е».

Сильно напрягите все мышцы лица и сохраняйте такое положение 5 секунд. После этого полностью расслабьте лицо, «разгладив» каждую морщинку.

Точно так же как можно сильнее последовательно напрягите мышцы кистей, предплечий, плеч, задержите напряжение на 5 секунд, после чего в том же порядке расслабьте их.

Напрягайте и расслабляйте таким образом мышцы туловища, бедер, ягодиц и ног. Вы должны включить в работу как можно больше мышц, начиная от макушки и заканчивая пальцами ног.

Когда вы проделаете работу по напряжению и расслаблению абсолютно всех мышц тела, полежите спокойно некоторое время, представляя себе плавно текущую реку, колышущуюся под ветром траву, плывущие по небу облака. Старайтесь при этом дышать медленно и не слишком глубоко.

Если вам предстоит трудный напряженный день, начните его с этого комплекса упражнений, поскольку это не только средство снятия последствий стресса, но и средство его профилактики. Благотворное действие такого аутотренинга сохраняется в течение нескольких часов, и вполне возможно, что вы будете себя хорошо чувствовать, даже если ваш день был насыщен не слишком приятными событиями.

Несколько советов помогут вам справиться со стрессом: вам будет легче, если вы поделитесь своими проблемами с близкими людьми; излишнее возбуждение снимут прогулки на свежем воздухе и физические упражнения; постарайтесь нормализовать качество и продолжительность вашего сна; получайте больше положительных эмоций — ходите в гости, в театр или пообщайтесь с друзьями. Рекомендуются также провести курс физиотерапевтических процедур. Фитотерапия (применение успокаивающих лекарственных растений) и ароматерапия (лечение ароматическими маслами) также окажут положительный, успокаивающий эффект на вашу нервную систему. Если вы чувствуете себя одиноким, заведите себе домашнего питомца — кошку или собаку. И самое главное правило: не поддавайтесь унынию и как можно чаще улыбайтесь!

## Глава 4. Вредные привычки

В настоящий момент абсолютно доказано отрицательное влияние никотина и алкоголя на сердечно-сосудистую и нервную системы. Никотин нарушает способность сосудов к правильному реагированию (сужению или расширению) в различных ситуациях и при стрессе. Алкоголь же, воздействуя на центральную нервную систему, нарушает нервную регуляцию сосудистого тонуса. Как курение, так и чрезмерное употребление алкоголя относят к факторам, способствующим появлению вегетативно-сосудистой дистонии.

Если вы решили бросить курить, то вам помогут некоторые наши советы.

Постарайтесь не думать о трудностях, которые могут вас ожидать на вашем пути, и относитесь к своему решению позитивно и со всей ответственностью. Назначьте день, в который вы расстанетесь с сигаретой. Пусть это будет день рождения вашей жены (детей, родителей или ваш собственный) или другой особый день. При этом ваши родные, близкие и друзья должны знать о вашем решении и поддерживать вас.

Вам будет легче бросить курить, если вы сделаете это вместе с кем-нибудь из своих знакомых, друзей и сослуживцев.

Кроме того, для облегчения отказа от этой привычки следует избегать курения именно в тех ситуациях, в которых вы привыкли братья за сигарету (утренний кофе, курение по дороге домой, за рулем и т. д.).

Покупайте ту марку сигарет, которая вам нравится меньше всего.

Постарайтесь сделать так, чтобы курение мешало вам; не курите автоматически, курите только тогда, когда вам действительно этого хочется (а лучше не курите и в этих ситуациях).

Откладывайте время первой затяжки каждый день на один час и сократите количество выкуриваемых вами сигарет до минимума.

Следует отметить, что примерно через 12 часов после последней выкуренной сигареты организм начинает очищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями, которые являются временными и обычно быстро проходят. Сравните, что лучше — свежий воздух или табачный дым? Знайте также, что никотин практически полностью выходит из организма лишь через три дня после последней выкуренной сигареты.

Если вы привыкали к курению достаточно долго, чтобы легко отказаться от него, в некоторые моменты (обычно на первой и десятой—двенадцатой неделях после последней выкуренной сигареты) вам захочется вновь закурить. Главное в этот момент — вспомнить о том, что послужило для вас причиной для отказа от этой пагубной привычки. С чем приятным вы столкнулись, бросив курить?

Многим людям не удается сказать «нет» сигарете с первого раза, но не нужно поддаваться отчаянию — всегда есть еще шанс. В настоящее время разработано также много лекарственных средств, помогающих отказаться от курения. Проконсультируйтесь со своим врачом о целесообразности применения таких препаратов в вашем случае.

## Глава 5. Нормализация сна

Врачами установлено, что треть людей (36%) в наши дни спит недостаточно. Кроме того, 4% взрослых пользуются сильнодействующими снотворными, прописанными врачом, а 3% покупают такие препараты самостоятельно, без рецепта.

За длительное бодрствование и ночные бдения человек расплачивается серьезными болезнями. Если вы хотите чувствовать себя счастливым и жить долго, отнеситесь внимательнее к тому, сколько и как вы спите. Впечатляют такие факты: тот, кто несколько суток подряд спал по 4 часа, находится в состоянии, которое сравнимо с тяжелым похмельным синдромом. Всего лишь одна бессонная ночь значительно замедляет рефлексы человека, а недосыпание в течение двух дней подряд настолько снижает сопротивляемость иммунной системы, что опасность заболеть повышается в несколько раз. Хроническое недосыпание может стать причиной инсульта, может вызывать различные нарушения работы внутренних органов.

Возникает порочный круг, который выглядит так: систематическое недосыпание и рваный сон приводят к расстройству нервной системы, появлению невротических состояний. В центральной нервной системе происходит образование очагов возбуждения или торможения, а в результате человек

начинает страдать бессонницей, когда уже он не способен заснуть, даже если очень хочет этого. Организм как бы разучивается спать. Устойчивая бессонница становится, в свою очередь, причиной возникновения новых патологических отклонений, заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так что ради собственного здоровья и спокойствия стоит позаботиться о нормальном полноценном отдыхе.

Найдите для отдыха время не только после работы, но и, если есть возможность, в середине дня, причем лучше до обеда, тогда отдых будет полноценным. Расслабьтесь, полежите или посидите в кресле 30—40 минут с закрытыми глазами. Вы сразу почувствуете себя лучше.

Проснувшись утром (а спать необходимо не меньше 8 часов), не вскакивайте сразу с постели, не делайте резких движений. Очень полезно потянуться. Поделайте в течение трех минут движения ногами, словно крутите педали велосипеда, затем опустите на пол одну ногу, другую и медленно встаньте.

Вечером, прежде чем ложиться спать, подготовьтесь к следующему рабочему дню: приготовьте одежду, еду, все те мелочи, которые могут вам понадобиться в течение дня. Так вы сможете быстрее заснуть, утомившись от монотонных действий и поспать немного дольше, меньше тревожась о завтрашнем дне. Вообще все, что связано с беспокойством, напряжением, делайте заранее, освобождайтесь от таких дел, по крайней мере, за час до сна.

Не стоит откладывать никакие важные дела до позднего вечера. Постарайтесь так распланировать свой день, чтобы вечер был занят только приятными или хотя бы нейтральными занятиями. Избегайте обсуждать рабочие или семейные проблемы (особенно те, что касаются финансовой стороны дела) за час или менее до сна и особенно уже лежа в постели. Вам следует делать это в течение дня, чтобы ваши домашние не подумали, что вы предпочитаете не говорить на эту тему.

Старайтесь не разговаривать по телефону за час и более до сна (опять же, ни в коем случае не оставляйте на поздний вечер деловые разговоры). Ограничьте число факторов, способных потревожить ваш сон.

Сообщите всем знакомым и друзьям, которые имеют дурную привычку звонить вам в то время, когда вы уже спите, что не стоит беспокоить вас в это время, или же пользуйтесь автоответчиком.

Если вас беспокоят шумные соседи, постарайтесь поговорить с ними или принять иные меры, чем молча страдать от недосыпания.

### **Часть III. Традиционное лечение вегетососудистой дистонии**

#### **Глава 1. Медикаментозная терапия**

В ранних, начальных фазах заболевания лечение очень эффективно и под воздействием соответствующих процедур все болезненные симптомы быстро исчезают. Если болезнь запущена, выздоровление наступает медленнее и требует применения целого комплекса лечебных мер, который включает в себя физкультуру, физиотерапию и применение лекарственных средств.

Медикаментозная терапия в лечении ВСД по единодушному мнению врачей стоит на втором месте после общеукрепляющих и профилактических мероприятий. Лечение этого заболевания должно быть направлено, прежде всего, на устранение его причин, а также может включать рациональную психотерапию, лечебную физкультуру, бальнеотерапию (лечение минеральной водой), климатолечение и т. д. По возможности при лечении ВСД предпочтение следует отдавать нелекарственным методам лечения.

Однако в сложных случаях врач может назначить препараты различных фармакологических групп. Из-за разнообразия проявлений и причин развития ВСД нельзя заниматься самолечением этого заболевания, а обязательно следует обратиться за консультацией к врачам.

Из лекарств весьма благоприятно действуют препараты кофеина, секуренина, некоторые гормональные препараты. Хороший эффект часто оказывают крепкий чай и кофе.

*Кофеин* относится к психостимуляторам. Даже в небольших дозах он повышает умственную работоспособность, создает ощущение прилива сил и бодрости. Продлевает время активной работы, прогоняя сонливость. Кофеин входит в состав многих лекарственных средств: аскофен, цитрамон, кофицил, пиркофен, седалгин, пирамеин, новомигрофен. Эти средства используются как жаропонижающие и болеутоляющие. В большинстве случаев они устраняют вызванную

переутомлением головную боль. Боль эта возникает из-за того, что при утомлении сосуды головного мозга расслабляются и расширяются, а кофеин сужает сосуды и таким образом избавляет от боли.

При гипотонических состояниях чашка крепкого кофе помогает повысить работоспособность, хотя и не поднимает давление (вопреки распространенному мнению). Действие кофеина на ЦНС ощущается довольно быстро.

Высокие дозы кофеина токсичны — смертельной может оказаться доза в 10 г, но практически нереально получить ее с чашкой кофе. Так, в 1 кг кофе сорта «арабика» содержится 1,4 г кофеина, а в чашке растворимого кофе — 70 мг.

При эмоциональной возбудимости и аффективной насыщенности невротических переживаний, чувстве внутренней тревоги, при беспокойстве, страхе врач может назначить *транквилизаторы*. Их обычно принимают в течение 10—14 дней с последующим переходом на традиционные средства седативного действия и лекарственные средства, действующие успокаивающе на ЦНС.

Однако многие транквилизаторы обладают нежелательными побочными эффектами — провоцируют головную боль, вызывают вялость, апатию, снижают концентрацию внимания. Не так давно появился новый негормональный венгерский препарат *тофизопам* (синоним *грандаксин*), лишенный такого количества побочных эффектов и хорошо снимающий проявления ВСД при эндокринных перестройках, стрессах, психологической депрессии.

*Помните! Дозы препарата и срок лечения определяет в каждом конкретном случае только врач!*

*Снотворные средства* при крайней необходимости можно принимать только в течение короткого промежутка времени и затем переходить на выработку условно-рефлекторного механизма сна. Необходимо помнить, что снотворные средства не могут заменить физиологический сон.

Неоправданна позиция врача, назначающего сильнодействующие психотропные препараты и сильные снотворные средства — барбитураты.

**Обезболивающие препараты стоят в ряду необходимых лекарств чуть ли не на последнем месте. В любом случае подбор медикаментов и их дозировка должны быть индивидуальны для каждого больного и обязательно назначены врачом!**

Медикаментозное лечение ВСД включает назначение общих стимулирующих средств. Сегодня успешно применяется при лечении ВСД новый препарат *мексидол*, который является антиоксидантом, замедляющим свободно-радикальные реакции. Он улучшает память, внимание, умственную работоспособность, облегчает боль. Мексидол повышает иммунитет и устойчивость организма к действию различных экстремальных повреждающих факторов, таких как шок, стресс, бессонница, травмы головного мозга, физические и умственные перегрузки, ишемия, гипоксия и др. Лечебный эффект мексидол оказывает на пожилых пациентов, в том числе с психическими и неврологическими патологиями позднего возраста, атеросклерозом головного мозга. Существенным преимуществом его является то, что он имеет незначительные побочные эффекты и низкую токсичность. При его применении возможно появление тошноты, горечи, сухости во рту, небольшой сонливости. Эти побочные эффекты быстро исчезают самостоятельно или при отмене препарата. Противопоказаний препарат почти не имеет, однако следует остерегаться применять препарат при острых нарушениях функций печени и почек, а также при индивидуальной непереносимости препарата. Еще раз напоминаю вам, что не стоит заниматься самолечением, а необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

При кардиальном типе ВСД многочисленные симптомы заболевания можно снять с помощью распространенных и известных средств.

Успокаивающее и спазмолитическое действие при сердечно-сосудистых неврозах, сопровождающихся брадикардией, оказывает *валокормид*. Назначают его по 20 капель 2—3 раза в день, особенно полезно принимать этот препарат перед сном. Лечение проводят в течение 2—3 недель.

При кардиалгии и тахикардии назначают *корвалол* или *валокордин*. Эти препараты оказывают седативное, сосудорасширяющее и спазмолитическое действие. Назначают эти препараты внутрь по 25—30 капель 2—3 раза в день, при тахикардии по 40—60 капель.

Снимает невротические боли *валидол* по 5—10 капель на кусочек сахара под язык.

При тахикардии и небольшом повышении артериального давления положительный эффект оказывает *резерпин* по 0,1—0,25 мг на ночь в течение 5—7 дней. При недостаточном эффекте препарат назначается 2—3 раза в день.

Что касается гипо- и гипертонзивного типов ВСД, то применять в этом случае сильнодействующие средства, повышающие или понижающие давление, не только не оправдано, но

даже опасно. Гораздо разумнее воспользоваться услугами «зеленой аптеки», ведь издавна в народной медицине использовался огромный арсенал средств, заменяющих синтезированные химическим путем и имеющие большое количество побочных эффектов таблетки.

## Глава 2. Фитотерапия

### Адаптогены

Многие лекарства выделяются из растений. К их числу принадлежат и так называемые адаптогены — препараты растительного происхождения. Это, например, препараты женьшеня, обладающего весьма выраженным стимулирующим (тонизирующим) действием, или такие лекарственные растения, как левзея, заманиха, аралия, китайский лимонник, боярышник, элеутерококк. С помощью адаптогенов часто удается поднять настроение и улучшить самочувствие. Адаптогены действуют достаточно эффективно и быстро, но, принимая лекарства этой группы в больших дозах, вы рискуете пострадать от побочных эффектов — учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление и другие. Препараты этой группы противопоказаны при сильном возбуждении, гипертонической болезни и лихорадочных состояниях. Не рекомендуется принимать их перед сном.

Относящиеся к этой группе растения содержат вещества, оказывающие антистрессовое действие на уровне клеточного обмена.

### Элеутерококк

Препараты элеутерококка особенно показаны при астенических состояниях, сопровождающихся ипохондрией, мнительностью. Экстракт элеутерококка рекомендуют принимать по 30—50 капель 3 раза в день до еды 1,5—2 месяца. Одновременно на ночь назначают настой корня валерианы.

### Родиола розовая (золотой корень)

Издавна применяется как в народной, так и в традиционной медицине. Особым почетом это растение пользовалось в Тибете. Считалось, что нашедший волшебный корень будет здоров и счастлив два века. Родиола розовая обладает стимулирующим действием, способна усиливать сопротивляемость организма неблагоприятным погодным воздействиям, стрессам, болезням. Препараты из нее нормализуют высшую нервную деятельность при неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, переутомлении.

Назначают по 15—20 капель настойки 3 раза в день до еды в порошках или таблетках — по 0,15—0,9 г 3 раза в день. Обычно курс лечения составляет 4—6 недель.

*Внимание:* передозировка препаратов родиолы розовой может привести к снижению работоспособности и появлению сонливости.

Вы также можете приготовить *чай из родиолы розовой* — этот напиток обладает тонизирующим действием, восстанавливает нарушенный обмен веществ.

Приготовление: корневища родиолы розовой измельчить, залить стаканом кипятка, прокипятить в течение 10 минут и настаивать 30 минут при комнатной температуре.

Применение: пить с сахаром или медом, можно добавить по своему вкусу траву зверобоя или душицы, листья земляники или черной смородины. Этот чай очень популярен на Алтае. По стимулирующему эффекту даже превосходит действие чая и кофе, поэтому пить его нужно только при необходимости, а не каждый день.

### Левзея сафлоровидная (маралий корень)

Рекомендуется при повышенной утомляемости, раздражительности, плохом настроении, головной боли, бессоннице, пониженном аппетите и различных вегетативно-сосудистых нарушениях.

Применение: жидкий экстракт пить по 20—30 капель 2—3 раза в день за 20 минут до еды. Улучшение обычно наступает через 3—4 недели лечения.

### Лимонник китайский

Его называют «ягодой пяти вкусов». Мякоть ее очень кислая, кожица сладковатая, семена терпкие и жгучие, весь же плод имеет соленый вкус. В Китае лимонник стоит по популярности на втором месте после женьшеня. С давних пор его используют для восстановления сил и как

тонизирующее средство. Препараты лимонника усиливают возбуждение в коре головного мозга, помогают здоровым людям при переутомлении, пониженной работоспособности и страдающим ВСД по гипотоническому типу. Лимонник повышает рефлекторную деятельность нервной системы, но при этом, в отличие от многих синтетических средств, не истощает нервные клетки. Особенно рекомендуется применять препараты лимонника во время напряженной умственной работы, которая требует повышенного внимания и четкой координации (например, работа авиадиспетчера).

Готовые препараты лимонника можно купить в аптеке. Настойку лимонника принимают 2 раза в день по 20—40 капель, запивая небольшим количеством воды, или натошак, или через 4 часа после еды.

Если вы выращиваете лимонник у себя на даче, вы можете приготовить из него соки, морсы, кисели, сироп или тонизирующий чай.

#### ***Сок лимонника***

Приготовление: ягоды вымыть, отжать, разлить в стерильные банки небольшого объема, стерилизовать 10—15 минут, герметически закатать.

Применение: добавлять по 1 ч. ложке на стакан чая по 1—2 раза в день.

#### ***Сироп лимонника***

Приготовление: добавить сахар к свежесжатому соку (1,5 кг на 1 л), подогреть до полного растворения сахара, разлить в простерилизованные банки и закатать.

Применение: пить как сок. Можно развести 0,5 л сиропа в 5 л воды комнатной температуры и выдержать сутки в холодильнике — получится морс. Если добавить к кипящему морсу крахмал, то выйдет кисель.

#### ***Чай из лимонника***

Приготовление: побеги, собранные в начале августа и высушенные, измельчить. Это и будет заварка, которую можно добавлять в обычный чай или заваривать отдельно (10 г на 1 л кипятка).

### **Успокаивающие средства**

К группе растительных седативных (успокаивающих) средств относятся препараты боярышника, валерианы и пустырника.

#### **Боярышник**

Препараты из плодов боярышника считаются одним из самых эффективных средств стабилизации сосудистой стенки. Препараты из него обладают седативным действием, гармонизируют процессы нервной системы, снимают и нейтрализуют сердечные боли. Они отличаются от остальных лекарственных препаратов тем, что их нужно принимать постоянно. Регулярное употребление препаратов плодов боярышника способствует тому, что стенки сосудов перестают сокращаться, поэтому у человека не возникает внезапных головокружений и понижения артериального давления. Вегетоневрозы — основной диагноз, при котором рекомендуется применять боярышник.

Осенью собирают созревшие плоды растения. В качестве сырья для лекарственных препаратов используют не только плоды, но и цветки, листья и кору молодых веток. Препараты из них понижают кровяное давление, улучшают работу сердца, нормализуют коронарное мозговое кровообращение, сон, оказывают лечебное действие при приливах крови к голове, атеросклерозе. Боярышник входит в состав препарата кардиовалена, сердечных и почечных сборов. Противопоказаниями к применению препаратов боярышника служат серьезные расстройства почек и сердечной мышцы.

#### ***Настой цветков боярышника***

Приготовление: 0,25 стакана сухих цветков полчаса настаивать в 0,5 л кипятка, после этого процедить.

Применение: пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при повышении артериального давления, головокружении, тахикардии.

#### ***Настой плодов боярышника***

Приготовление: 1 ст. ложку (с горкой) плодов настаивать в 1 стакане кипятка 4 часа в термосе, затем настой процедить.

Применение: пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при анемии, повышении давления или головных болях в затылке.

#### ***Настойка плодов боярышника***

Приготовление: 10 г высушенных плодов настаивать 10 дней в 100 мл водки, затем профильтровать. Применение: настойку пить по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

## **Валериана лекарственная**

Цветет это многолетнее растение с июня по август мелкими бледно-розовыми цветами. Растет во влажных местах: по канавам, на влажных лугах, в кустарнике, по берегам ручьев. У валерианы используются корневища и корни, которые заготавливаются осенью, после того как растение отцветет и сбросит семена.

Применяется при гипертонии, кардионеврозах, стенокардии, спастических колитах, неврозах желудка и кишечника, повышенной возбудимости, головных болях, климактерических расстройствах. Валериана знаменита своей способностью регулировать нервные процессы, поэтому с успехом применяется при истерии, нейродермитах, учащенном сердцебиении. Широко известна она как успокаивающее, нормализующее сон и работу сердца средство. При повышенной нервной возбудимости, сопровождающейся кардиофобией, назначают препараты брома с валерианой, а также настойку валерианы лекарственной.

### ***Настой корней валерианы лекарственной***

#### ***Вариант первый***

Приготовление: измельчить 2 ст. ложки корней, залить стаканом кипятка.

Применение: пить в горячем виде по 1 ст. ложке 3—4 раза в день или по полстакана перед сном. Детям настой валерианы следует давать по 1 ч. ложке 2—3 раза в день.

#### ***Вариант второй***

Приготовление: измельчить корень валерианы, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6—8 часов, процедить.

Применение: пить взрослым — 1 ст. ложку, детям — 1 ч. ложку 3 раза в день.

### ***Отвар валерианы***

Приготовление: 1 ст. ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15—20 минут на медленном огне, настаивать 10 минут, процедить.

Применение: пить взрослым по 1 ст. ложке, детям по 1 ч. ложке 3 раза в день.

### ***Спиртовая настойка***

Спиртовую настойку валерианы, которую можно купить в аптеке, принимать по 15—20 капель 2—3 раза в день. Ребенку дают такое количество капель, сколько ему лет.

## **Пустырник**

Растет он обычно на пустырях, поэтому так и называется. Цветет в июле-августе мелкими розовыми цветами. С давних пор пустырник применялся при волнении и сердцебиении, нервных болезнях, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта и при бессоннице. Успокаивающий эффект этого растения в 3—4 раза сильнее, чем у валерианы. Особенно рекомендуется пустырник при неврозах, гипертонии, стенокардии, стрессах, склерозе мозговых сосудов. Растение применяется в виде сока, настоя, отвара при перенапряжении сердца, чтобы улучшить кровообращение и восстановить нормальный ритм сердечных сокращений — обычно после физических нагрузок или нервного перенапряжения.

Собирают только верхушки стеблей, причем у цветущего пустырника.

### ***Сок пустырника***

Приготовление: пропустить сырье через мясорубку и отжать.

Применение: принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Можно вместо сока использовать аптечную настойку, что гораздо проще и удобнее.

### ***Настой пустырника***

Приготовление: 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа.

Применение: пить по 2 ст. ложки до еды 3—4 раза в день и обязательно на ночь. Если вы принимаете пустырник долгое время, лучше делать это во второй половине дня.

## **Препараты из ягод**

Наиболее эффективными в лечении расстройств деятельности сердца и сосудов являются препараты, изготовленные из ягод, которые распространены в северных регионах России.

## **Ежевика**

Ягоды, листья и корни ежевики оказывают жаропонижающее, потогонное, общеукрепляющее и

успокаивающее действие.

Листья оказывают антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное, ранозаживляющее действие; корни — вяжущее, кровоостанавливающее; сок из корней — мочегонное действие, а настой листьев обладает закрепляющим моторику кишечника эффектом.

Листья ежевики собирают в пору цветения, молодые побеги с листьями сушат весной.

#### ***Настой листьев ежевики***

Приготовление: 1 ст. ложку листьев ежевики залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить при повышении давления по 0,5 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

#### **Брусника**

Одно из самых известных средств укрепления сосудов — брусника. Она содержит большое количество биологически активных веществ, необходимых для налаживания деятельности сосудов. Она оказывает мочегонное, вяжущее, бактерицидное, легкое успокаивающее, болеутоляющее действие, улучшает обмен веществ, функции почек, печени, понижает уровень сахара и холестерина в крови, обладает противоатеросклеротическим действием, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Листья брусники заготавливают в конце весны и начале осени, после созревания ягод. Сушат листья в темных помещениях, чтобы сохранилась их зеленая окраска. Хранятся листья до 2 лет.

#### ***Напиток из брусники***

Приготовление: 50 г сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу.

Применение: пить по 100 мл 3—4 раза в день после еды при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе, гипертонической болезни.

#### **Голубика**

Ягоды и листья голубики оказывают противовоспалительное, противоатеросклеротическое действие, укрепляют стенки капилляров.

Ягоды голубики заготавливают по мере их созревания (конец лета — начало осени). Сушат в открытой духовке при температуре не выше 60 °С, раскладывая на противни тонким слоем и периодически перемешивая.

Листья собирают во время цветения. Сушат в тени на сквозняке (например, под навесом или на чердаке), раскладывая тонким слоем на подстилке и периодически переворачивая. Срок хранения сушеных ягод 1 год, листьев — 2 года.

#### ***Настой ягод голубики***

Приготовление: 1 ст. ложку сушеных ягод настаивать в 1 стакане кипятка 1 час.

Применение: пить по 0,5 стакана через каждые 3 часа при повышении давления.

#### ***Отвар из листьев и веток голубики***

Приготовление: 0,5 стакана листьев и веток голубики залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут, затем настаивать в теплом месте 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. ложке 4 раза в день при болях в сердце.

#### ***Сок из голубики***

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении давления, общей слабости, после операций, тяжелых болезней.

#### **Калина**

Кора и плоды калины содержат много биологически активных веществ. Плоды калины оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, понижают давление, усиливают работу сердца, производят вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, желчегонное, мочегонное действие. Кора калины, кроме этого, улучшает функции желудочно-кишечного тракта, оказывает противоспазматическое, успокаивающее, противовоспалительное действие, повышает трудоспособность. В старину сок ягод калины, смешанный с медом, «по три рюмки в день» советовали принимать практически при всех болезнях внутренних органов.

Кору собирают только со срубленных деревьев в апреле-мае, когда она хорошо снимается с древесины, нарезают на куски и сушат на воздухе. Плоды собирают в сентябре-октябре или после первых заморозков. Кисти с плодами провяливают, затем досушивают в духовках при температуре 60 °С. Срок хранения коры до 4 лет. Противопоказаниям и к применению препаратов калины являются

повышенная свертываемость крови, беременность.

### ***Настой коры калины***

Приготовление: в термос засыпать 2 ч. ложки измельченной коры калины, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6 часов, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день перед едой при спазмах сосудов, судорогах, бессоннице, неврозах, любых кровотечениях.

### ***Отвар из коры калины***

Приготовление: 2 ч. ложки коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить полчаса, затем настаивать 2 часа.

Применение: принимать как настой.

### ***Настой плодов калины (старинный рецепт)***

Приготовление: 2 ст. ложки ягод растереть, настаивать в 1 стакане горячего меда.

Применение: пить по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды при повышении давления, кашле, бронхиальной астме.

### ***Настой плодов калины***

Приготовление: 1 ст. ложку плодов калины растереть, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при атеросклерозе, спазмах сосудов, гипертонической болезни, гастритах, а также при простуде как потогонное средство.

### ***Сок из плодов калины***

Применение: отжатый из свежих ягод сок пить по 50 мл 2—3 раза в день при бронхиальной астме, повышении давления, болях в области сердца, печени.

## **Клюква**

Ягоды клюквы оказывают противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее действие, повышают эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов, улучшают аппетит, усвояемость пищи, выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы, нормализуют деятельность кишечника. Ягоды усиливают действие антибиотиков и других лекарств при многих воспалительных заболеваниях, предохраняют от образования камней в почках. Ягоды и листья улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли, изжогу.

Клюквенные сироп, сок и морс утоляют жажду, способствуют понижению температуры, оказывают мочегонное, бактерицидное действие, улучшают функции желез внутренней секреции, уменьшают головные боли, усталость, придают бодрость, улучшают общее состояние, понижают давление и стабилизируют сосудистую стенку. Противопоказания: острые воспалительные заболевания желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Заготавливают ягоды со второй половины сентября, заливая холодной водой. Когда наступают заморозки, воду нужно слить, а ягоды заморозить. Хранят ягоду в бочках, ящиках, корзинах на холоде. Срок хранения ягод — 9 месяцев.

### ***Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1:1)***

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день при сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

### ***Настой ягод и листьев клюквы***

Приготовление: 2 ч. ложки ягод и листьев залить 1 стаканом кипятка и оставить в термосе настаиваться 4 часа.

Применение: пить процеженным по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении давления, атеросклерозе, нарушении обмена веществ.

## **Земляника**

Вот уже века полтора известно выражение: «В доме, где едят землянику и чернику, врачу делать нечего». Это высказывание очень точно отражает полезные и целебные свойства земляники. Ягоды, листья, корни и корневища оказывают мочегонное и противовоспалительное действие. Ягоды способствуют выведению мочевых, желчных камней, улучшают работу сердца, снижают кровяное давление, регулируют пищеварение.

**Противопоказания:** нужно быть осторожным тем, у кого есть склонность к аллергическим реакциям на землянику.

Ягоды земляники заготавливают после созревания. Лучше собирать ягоды утром, после

высыхания росы, или вечером, пока роса еще не выпала, так как влажные ягоды быстро портятся, а собранные в жаркое время быстро вянут. Сушить ягоды нужно сразу после сбора, в тени или в теплой печи, сначала при температуре 30 °С, в конце 60—65 °С. Листья, цветки и стебли собирают во время цветения, сушат в тени. Корни и корневища выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от почвы, моют в холодной воде и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Ягоды и листья хранятся до 2 лет, корни — 3 года.

#### ***Настой ягод земляники***

Приготовление: 0,5 стакана ягод настаивать в 1 стакане кипятка 2 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день при повышении артериального давления, болях в области сердца, атеросклерозе.

#### ***Настой корневищ и травы земляники***

Приготовление: по 0,5 стакана корневищ и травы настаивать в 0,5 л кипятка 4 часа, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой при сужении сосудов и атеросклерозе.

### **Рябина**

В лечебных целях используют плоды, цветы, листья рябины обыкновенной.

Они оказывают противовоспалительное, кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее, вяжущее, легкое слабительное, потогонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, повышают свертываемость крови.

*Противопоказания:* повышенная свертываемость крови.

Собирают рябину после первых заморозков. Если вы собрали рябину чуть раньше, поместите ее на 3 дня в морозильную камеру, где за это время исчезнет горечь.

Ягоды провяливают на воздухе, затем сушат в печах при температуре 60 °С. Листья и цветы заготавливают во время цветения, сушат в тени при доступе воздуха. Срок хранения сушеных плодов 2 года, листьев и цветов — 1 год.

#### ***Рябина в сахаре***

Приготовление: приготовить сахарный сироп. Влить 300 мл воды в 700 г сахарного песка, поставить на слабый огонь. В горячий сироп опустить веточки рябины (этого количества сиропа хватает на 1 кг ягод с веточками), затем обсыпать сахаром или сахарной пудрой и подсушить в теплой духовке. Хранить веточки в прохладном месте в банках, накрытых промасленной бумагой.

#### ***Настой плодов рябины***

Приготовление: 1 ст. ложку плодов настаивать в 1 стакане кипятка 4 часа, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при гиповитаминозах, общей слабости, атеросклерозе.

#### ***Отвар из плодов и листьев рябины***

Приготовление: 1 ст. ложку плодов и листьев рябины кипятить в 1 стакане воды 10 минут, затем настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день при общей слабости, авитаминозах, аритмиях.

#### ***Отвар коры рябины***

Приготовление: 2 ч. ложки измельченной коры рябины залить 1 стаканом горячего кипятка, кипятить 10 минут, затем настаивать 6 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при повышенном давлении.

#### ***Сок из рябины***

Применение: принимать отжатый из плодов рябины сок по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при общей слабости, гиповитаминозах, после тяжелых болезней и при понижении или повышении давления.

### **Малина**

Ягоды малины улучшают функции сердца и сосудов, нормализуют состав крови.

Применение: свежие ягоды малины по 1 стакану есть натощак 4 раза в день при атеросклерозе, повышении давления, анемии (малокровии).

### **Черная смородина**

Благодаря высокому содержанию витамина С смородину принимают для стабилизации состояния сосудов. Витамин С не только нормализует состояние сосудистой стенки, но и положительно влияет на кислородный обмен крови и межклеточной жидкости, улучшает все биохимические процессы. Ягоды понижают кровяное давление, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, повышают

аппетит, оказывают общеукрепляющее, противоатеросклеротическое, противовоспалительное, болеутоляющее действие, усиливают функции желудка, кишечника, печени. Листья оказывают противовоспалительное, потогонное, мочегонное действие, стимулируют функции коры надпочечников.

*Противопоказания:* повышенная чувствительность к растению, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

Ягоды черной смородины без плодоножек сушат в тени или в печах при температуре не более 60 °С.

### ***Настой плодов черной смородины***

Приготовление: 25 г плодов настаивать в 200 мл кипятка 2 часа, процедить, добавить по вкусу сахар.

Применение: пить по 100 мл 2—3 раза в день как витаминный напиток при гиповитаминозах, общей слабости, плохом аппетите.

### ***Настой листьев черной смородины***

Приготовление: 20 г листьев настаивать в 300 мл кипятка 4 часа, процедить.

Применение: пить по 100 мл 4—6 раз в день при повышении артериального давления.

## **Шиповник**

Плоды шиповника содержат огромное количество витаминов групп В, Р, РР, Е, К.

Витамин Р в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет стенки капилляров, уменьшает проницаемость и ломкость сосудов.

Витамин К обладает кровоостанавливающим действием при внутренних кровотечениях (желудочных, легочных, печеночных).

В плодах шиповника содержатся биологически активные вещества: флавоноиды, дубильные и пектиновые вещества, сахар в виде глюкозы и фруктозы, то есть в наиболее энергетически ценном для человека виде, органические кислоты (лимонная, яблочная), микроэлементы, участвующие в кроветворении (железо, марганец, медь, кобальт, молибден, цинк и хром); соли магния, кальция и калия, эфирные масла.

Плоды шиповника назначают при малокровии (анемии), истощении организма после тяжелой операции, болезни, при явных признаках авитаминоза, недостатке витаминов аскорбиновой кислоты (цинге), при явлениях атеросклероза, для повышения сопротивляемости организма при тяжелых инфекционных заболеваниях.

Противопоказан шиповник при тромбофлебитах, предрасположенности к образованию тромбов.

### ***Настой плодов шиповника***

Приготовление: 150—200 г сушеных или свежих плодов шиповника настаивать в 1 л кипятка 24 часа, процедить.

Применение: пить по 100 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды при сужении сосудов и подозрении на атеросклероз (повышает кислотность желудочного сока).

### ***Отвар из корней шиповника***

Приготовление: 2 ст. ложки сушеных измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, настаивать 5 часов, процедить.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день в течение недели при повышении давления.

## **Препараты из дикорастущих растений**

### **Береза**

Молодые листья и клейкие почки березы содержат большое количество ферментов, органических кислот, дубильных веществ, солей макро- и микроэлементов, в том числе калия, кальция, железа, а также растительных гормонов, сахаров. Листья березы укрепляют стенки кровеносных сосудов. Настои, отвары, порошки, настойки из листьев березы назначают внутрь и наружно при различных заболеваниях, включая разного рода воспаления.

### ***Настой листьев березы***

Приготовление: 0,25 стакана сухих измельченных листьев березы залить 0,5 л охлажденной до 40—50 °С кипяченой воды и настаивать 4—5 часов. Настой слить, листья отжать, снова залить водой, настаивать 6 часов, процедить и объединить с первым настоем.

Применение: пить по 50 мл 3—4 раза в день.

Этот настой укрепляет организм в целом. Его рекомендуют принимать для нормализации деятельности почек, при общей слабости, после тяжелых болезней, операций, при сердечных отеках, ревматизме, нарушениях водосолевого обмена, особенно при проявлениях артритов нижних конечностей.

### ***Настой почек березы***

Приготовление: 5 г почек настаивать в 1 стакане кипятка 1 час. Процедить.

Применение: пить по 50 мл 3 раза в день перед едой. Этот настой — отличное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний. Он способствует нормализации артериального давления и работы всей сердечно-сосудистой системы. Его можно также применять при отеках ног, гепатитах, холециститах, воспалительных заболеваниях почек, бронхитах, ларингитах.

### ***Отвар из листьев березы***

Приготовление: 20—30 г листьев березы кипятить в 2 стаканах воды 15—20 минут на слабом огне, затем добавить 0,25 ч. ложки питьевой соды.

Применение: пить по 100 мл 3 раза в день при болезнях почек, печени, сердца, гиповитаминозах, аритмии.

### **Сосна**

Применяют хвою, собранную зимой. Собирают ее целыми ветками, хранят в холодном месте или под снегом (в этом случае витамины сохраняются 2—3 месяца). При хранении веток в комнатных условиях витамины разрушаются через 2—3 дня.

Противопоказания: серьезные заболевания почек.

### ***Настой хвои, почек сосны***

Приготовление: 0,5—1 кг хвои или почек настаивать в 3 л кипятка 4 часа. Применять для ванн.

### ***Отвар из почек сосны***

Приготовление: 1 ст. ложку почек 30 минут кипятить в 1 стакане воды, процедить.

Применение: пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

### **Крапива**

Крапивой лечатся от гипертонии, артритов. Отвары принимают перед едой при болезнях печени и почек, малокровии, гастритах и колитах. Трава и корни крапивы нормализуют обмен веществ, снижают содержание сахара в крови, улучшают работу сердца, печени, желудка и кишечника, улучшают состояние крови.

Заготавливают крапиву во время цветения, сушат на воздухе в тени. Корни выкапывают осенью, промывают холодной водой, сушат в духовках. Листья хранят 2 года, корни — 3 года.

Самым сильнодействующим средством является свежий сок крапивы. Он усиливает процессы очищения организма, ускоряет выведение шлаков, активизирует работу органов пищеварения и почек, нормализует обмен веществ. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Отвары и настои крапивы, хотя и уступают соку по силе действия, тем не менее являются самыми эффективными растительными лекарственными средствами.

### ***Настой листьев крапивы***

Приготовление: Измельченные сухие листья крапивы залить кипятком в соотношении 1:10, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой при болезнях легочной системы, печени, почек, желудка, а также при заболеваниях крови и сосудов.

### **Одуванчик**

Самый распространенный у нас в стране вид одуванчика — одуванчик лекарственный. В его соцветиях и листьях содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, множество микроэлементов и минеральных солей, а также другие необходимые организму вещества.

Листья заготавливают на удаленных от оживленных магистралей полянах ранней весной, сушат на воздухе. Срок хранения листьев — 1 год.

В корнях одуванчика содержится более двадцати ценных лекарственных веществ. Заготавливают корни в августе-сентябре, или весной, в апреле—начале мая. Промытые холодной водой корни сушат на воздухе, пока не перестанет выделяться млечный сок. Можно сушить и в духовке при температуре не выше 40—45 °С. Срок хранения готового сырья — 5 лет.

Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, беременность.

### ***Настой корней одуванчика***

Приготовление: 2 ч. ложки высушенных измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при сужении сосудов, малокровии, атеросклерозе.

### ***Настой травы и корней одуванчика***

Приготовление: 1 ч. ложку измельченных корней и травы залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов.

Применение: принимать по 0,25 стакана 3 раза в день перед едой при аллергии, нарушениях обмена, заболеваниях желудка и поджелудочной железы, а также при авитаминозах, колитах. Он нормализует состав крови и тонус сосудов.

### **Пижма**

В народной медицине пижму используют как повышающее давление и снижающее нервное возбуждение средство.

*Противопоказания:* беременность, ранний детский возраст, аллергия. При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки с повышением кислотности желудочного сока — применять пижму нужно с осторожностью.

Заготавливают цветочные корзинки пижмы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении при температуре не более 25 °С, так как при более высокой температуре улетучивается эфирное масло.

Срок хранения 3 года.

### ***Настой цветков пижмы***

Приготовление: 1 ст. ложку цветков пижмы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение: принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды при понижении давления.

### ***Отвар из травы пижмы***

Приготовление: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, затем 30 минут настаивать, процедить.

Применение: пить теплым по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при пониженном давлении.

### **Огуречная трава**

В течение многих веков использовалась в качестве природного антидепрессанта. Согласно поверью, те, кто пил вино с добавленными в него листьями и цветками огуречной травы, становились, счастливыми и беззаботными.

В течение лета можно использовать молодые листья, цветки растения, но для заготовок (сушки и замораживания) следует собирать полураспустившиеся цветки. Трава, листья, цветки огуречной травы улучшают деятельность сердца, нормализуют обмен веществ, улучшают самочувствие, придают бодрость.

### ***Настой цветков огуречной травы***

Приготовление: 1 ч. ложку цветков огуречной травы настаивать в 1 стакане кипятка 6 часов, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой при ослаблении сердечной деятельности.

### **Полынь**

Трава полыни регулирует кровяное давление: в малых дозах повышает, в больших — понижает.

*Принимать препараты из полыни лучше под наблюдением врача!*

Противопоказания: беременность, повышенная чувствительность к растению.

### ***Отвар из полыни с травой чабреца***

Приготовление: траву полыни смешать с травой чабреца (1:4). 1 ст. ложку (без горки) смеси залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2—3 месяцев (под контролем врача!).

### **Синюха голубая**

Синюха — самое мощное растительное успокоительное. Цветет во второй половине лета синими или лиловыми цветами. Применяют стебли, цветки и листья (собирают во время цветения), а также корневища (собирают осенью). Синюха применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее средство, а также как успокаивающее при различного рода нервных и психических заболеваниях. Это самое эффективное фитотерапевтическое средство при бессоннице. Корни этого растения выкапывают в сентябре. Противопоказана синюха при повышенной свертываемости крови.

#### ***Настой синюхи***

Приготовление: залить 6—8 г измельченных корней растения 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа.

Применение: пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день после еды.

#### ***Отвар синюхи***

Приготовление: залить 3—6 г корней 1 стаканом горячей воды, кипятить 20—30 минут.

Применение: пить по 1 ст. ложке 3—5 раз в день после еды. Часто применяется вместе с сушеницей топяной.

### **Рецепты травяных сборов**

#### **Сбор 1**

Боярышник (цветы) — 3 части, пустырник (травы) — 3 части, сушеница (травы) — 3 части, ромашка (цветки) — 1 часть. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через час после еды при нервном возбуждении.

#### **Сбор 2**

Валериана (корень) — 15 г, мелисса (листья) — 15 г, тысячелистник — 50 г, боярышник (цветки) — 30 г. 2 ст. ложки измельченного и хорошо смешанного сбора залить 1 стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, сварить и процедить остывшим. Выпить в 4—5 приемов за день. Принимать при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

#### **Сбор 3**

Хмель (шишки) — 20 г, мяты перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 40 г, мелисса (листья) — 30 г, крушина (кора) — 30 г. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 0,5 л воды на 3 часа, сварить и процедить отвар остывшим. Принимать вечером по 1 стакану при невралгии и повышении давления.

#### **Сбор 4**

Боярышник (плоды) — 3 части, боярышник (цветы) — 2 части, валериана (корень) — 2 части, зверобой (травы) — 3 части, тысячелистник (травы) — 3 части. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды при чрезмерном возбуждении нервной системы.

#### **Сбор 5**

Ромашка лекарственная (цветки) — 10 г, ландыш майский (цветки) — 10 г, мята перечная (листья) — 30 г, боярышник (плоды) — 50 г, фенхель (плоды) — 20 г, валериана (корень) — 40 г. 1 дес. ложку измельченного и хорошо размешанного сбора залить 2 стаканами воды на 3 часа, сварить, процедить остывшим. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день при сердечном неврозе в сочетании с нарушением пищеварения, бессонницей и беспокойством.

#### **Сбор 6**

Хмель (шишки), пустырник (травы), мелисса (листья) — по 30 г, можжевельник (плоды) — 25 г, хвощ полевой — (побеги) — 30 г. 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка на 2 часа; процедить и пить по 0,5 стакана через час после еды вечером и на ночь перед сном при волнении, страхе, мешающих сну.

#### **Сбор 7**

Пустырник (травы), вереск (цветки), хмель (шишки) — по 30 г, сушеница болотная (травы) — 30 г, валериана (корень) — 20 г. 4 ст. ложки измельченной смеси залить 1 л кипятка, парить 8 часов (на

ночь), проглотить и принимать по 4—5 глотков через час, пить в течение дня при нервной бессоннице.

## Глава 3. Самомассаж

### Точечный самомассаж

Многие симптомы ВСД (одышка, боль в сердце, головокружения, обмороки, головная боль), если они проявляются постоянно, ограничивают деятельность человека, сковывают его движения. Избавиться от этих проявлений ВСД можно, массируя определенные точки на теле.

Прежде чем приступать к массажу активных точек, познакомьтесь с несколькими несложными правилами и рекомендациями по технике проведения этой процедуры.

- Массаж активных точек нужно проводить одним пальцем — указательным, средним или большим. Можно использовать в качестве инструмента крупную бусину, грецкий орех или другой подходящий по размеру круглый предмет.

- Определите место расположения нужной точки, нажмите на нее слегка согнутым пальцем. Постепенно увеличивая давление, добейтесь появления легкой боли и массируйте точку колебательно-вращательными движениями (без смещения пальца по коже) с изменением силы давления. Не забывайте, что сначала надо осторожно разминать кожу плавными движениями с небольшой амплитудой. Массаж проводят на грани боли, но без резкой болезненности, которая является сигналом к снижению интенсивности процедуры.

- Массировать каждую точку следует не более 2—3 минут. Во время обострения заболевания массаж делают по несколько раз в день.

- В течение процедуры массажа чувствительность точки постепенно снижается, поэтому можно увеличивать силу нажима. Лучше прекратить воздействие только после достижения полной безболезненности точки. За 2—3 минуты, отведенные для массажа одной точки, этого не всегда удается добиться. Признак незавершенности массажа точки — резкая боль, которая возникает при отрыве массирующего пальца от кожи в конце процедуры. В этом случае нужно смазать точку какой-нибудь раздражающей мазью или вьетнамским бальзамом «Звездочка»; после массажа точку можно смазать этим же бальзамом или заклеить кусочком перцового пластыря размером 0,5 x 0,5 см для усиления эффекта процедуры.

- Массаж нужно начинать не раньше чем через час после еды.

- Алкоголь в день проведения массажа нельзя употреблять даже в самых маленьких дозах.

- Можно делать массаж в комплексе с другими лечебно-профилактическими мероприятиями, однако массаж точек в той области, где проводились какие-либо физиотерапевтические процедуры, следует начать делать только через 4—5 ч.

Теперь можете приступать непосредственно к массажу.

### Сердцебиение и одышка

Сердцебиение и одышка уменьшаются или проходят совсем при воздействии на точки, которые связаны с сердечно-сосудистой и нервной системами.

- Массируйте точку на ладони, расположенную на ребре ладони со стороны мизинца, во впадине, сзади от головки последнего сустава мизинца, в конце заходящей на боковую сторону кисти ладонной складки (рис. 1).



Рис. 1

- Вторая точка расположена на три пальца ближе к локтю от кисти по линии среднего пальца.

Если вы будете многократно мягким поглаживанием раздражать эти точки, это окажет благотворное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Ваше сердце перестанет биться учащенно, одышка исчезнет.

### **Функциональные боли в области сердца**

Для устранения этих болей делайте массаж рефлекторных зон стопы. Его можно проводить с помощью бусины или шарика. С помощью этих предметов проведите массаж средней трети стопы в течение 2 минут для каждой ступни. Боль, если она не была вызвана серьезным сердечным заболеванием, должна пройти через 3—4 минуты.

Корейская школа массажа, в отличие от китайской, практикует массаж не всего тела, а только кистей и стоп, которые (как и ушная раковина) считаются проекцией всего человеческого организма. Ведущими массажными школами мира признано, что раздражение рефлекторных зон стопы является отличным профилактическим средством. Это подтверждено многовековой практикой. Не случайно врачи говорят, что полезно ходить босиком (особенно по росе), мыть ноги холодной водой. Существует также масса приспособлений, воздействующих на рефлекторные зоны, — это магнитные и массажные стельки, резиновые массажеры и тому подобное. Так, если вы возьмете за правило, придя домой, обмывать ноги прохладной водой, прежде чем надеть домашнюю обувь, то уберете себя от массы заболеваний.

Помните, что массаж поможет вам нормализовать сердцебиение или уменьшить одышку только в том случае, если они не вызваны серьезными заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

### **Головная боль**

Такой мучительный вид головной боли, как мигрень, вызывается резким сужением сосудов. Врачи считают, что причина этого заболевания кроется в наследственности. Часто мигрень наблюдается у густоволосых женщин, причем для того, чтобы избавиться от навязчивых головных болей, страдалице достаточно остричь длинные тяжелые волосы. Мигренями также страдают люди с повышенной мнительностью, которые перенесли какое-либо эмоциональное потрясение. Мигрень также может быть вызвана переохлаждением или, наоборот, возникнуть в результате перегрева. Все это следствия нарушения регуляции сосудов. Попробуйте улучшить свое самочувствие с помощью массажа нескольких точек, расположенных на руках.

- В течение 3 минут энергично подвигайте большими пальцами рук, а затем тщательно помассируйте точки, расположенные на ладонной стороне кисти на сгибах обоих суставов большого пальца. Общий тщательный массаж больших пальцев рук хорошо помогает при головной боли.

- Согните руки в локтях. На внешней стороне предплечья, в конце локтевой складки находится точка, которую можно массировать указательными, средними и безымянными пальцами руки. Эти же точки следует массировать при появлении шума в ушах.

- Также может помочь массаж рефлекторных зон, которые расположены в средней трети стопы. Массируйте эту область с помощью шарика в течение 2 минут.

### **Головокружение**

Для того чтобы предотвратить приступы головокружения, массируйте ту же точку на ладони, которую нужно массировать при учащенном сердцебиении и одышке (рис. 1). Массаж производите подушечкой большого пальца другой руки; он должен длиться не менее 1 минуты. Проводите его каждый день утром и вечером.

### **Ухудшение умственной деятельности**

ВСД может стать причиной рассеянности, невнимательности, невозможности сосредоточиться, и это мешает человеку доводить до конца начатые дела. Эти неприятные явления вызываются нарушениями кровообращения. Те, у кого диагностирована ВСД, обычно жалуются на то, что у них «ватная голова», а мозг «совершенно отказывается думать». Предлагаем вам для улучшения памяти активизировать точки, связанные с разными зонами мозга.

- Сложите вместе кончики большого и указательного пальцев и прижмите их друг к другу. Выполните то же большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем, для каждой руки по 20 раз. Затем кончиком большого пальца по 20 раз надавите на основание каждого пальца каждой руки с наружной стороны, где находятся активные точки, связанные с мозгом.

### Скачки артериального давления

Одно из проявлений ВСД — скачки давления, которое то снижается, то повышается в зависимости от погоды, настроения и других факторов. Внезапные приступы слабости, головокружения, потемнения в глазах и даже потеря сознания, к сожалению, явления для ВСД обычные. Борьба с ними не так-то просто.

Если вам трудно проснуться утром, у вас часто возникают головокружения, вы очень быстро утомляетесь, у вас плохой аппетит, ощущение тяжести в голове, холодные руки и ноги, вы можете поднять низкий тонус своих сосудов и повысить артериальное давление с помощью массажа нескольких активных точек (их называют также точками «скорой помощи»). Проводите массаж этих точек, если вам станет плохо. На точку нажимайте сильно (чтобы было больно) в течение 10—15 секунд (не дольше). Запомните, что точки «скорой помощи» нельзя использовать повторно во время одного и того же приступа.

- У основания ногтя второго пальца ноги (сразу же за околоногтевым валиком у корня ногтя 2-го пальца со стороны 3-го пальца) находится одна из активных точек, используемых при самомассаже (рис. 2). Раздражение ее до боли повышает давление и предупреждает головокружение.



Рис. 2

- Нормализации давления способствует раздражение точки в подошвенной впадине недалеко от большого пальца ноги.

- На внутренней стороне ноги между коленом и подколенной ямкой расположена активная точка (рис. 3, точка 1), раздражение которой (утром и вечером по 20 раз для каждой ноги) благотворно воздействует на организм при пониженном давлении.

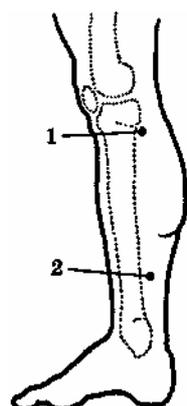


Рис. 3

- Подушечкой большого пальца не менее 3 минут массируйте активную точку, расположенную на внутренней поверхности голени, в месте перехода ахиллова сухожилия в икроножную мышцу, выше верхнего края лодыжки на 7 см (рис. 3, точка 2).

### Упадок сил

Для каждого человека очень важно уметь расслабиться, чтобы дать своему телу полноценный отдых. Однако не менее важно сохранить выносливость, которая помогает сохранить нормальную работоспособность организма в любой ситуации. Повысить свою физическую силу и эмоциональный тонус вы можете при помощи массажа активных точек.

- Первая активная точка располагается прямо в центре тыльной стороны кисти. При выполнении массажа этой точки нужно следить за дыханием. Сделайте глубокий вдох, затем на медленном выдохе массируйте эту точку и безымянный палец. Упражнение выполняйте не менее 10 раз.

- Вторая активная точка находится на 5—6 см ниже пупка. Массируйте ее также в течение 2 минут при помощи указательного пальца.

- Третья активная точка располагается посередине между основаниями указательного и большого пальцев (так называемая точка общего действия, массаж которой оказывает действие на весь организм). Приложите к этой точке шарик или бусину. Круговыми движениями раздражайте эту точку (30 движений для каждой руки).

### **Самомассаж головы и шеи**

Самомассаж головы и шеи — это скорая помощь при головной боли, вызванной сужением сосудов. Он снимет мышечное напряжение, которое препятствует нормальному кровоснабжению головного мозга, и таким образом избавит от ощущения тяжести в голове. Делайте такой массаж при первых появившихся признаках головной боли или же с профилактической целью ежедневно. Обратите внимание на то, что при такого рода массаже ни в коем случае нельзя слишком сильно нажимать на боковые зоны шеи — так вы можете пережать сосуды и вызвать обморок. Дыхание во время массажа должно быть ровным и спокойным; нельзя задерживать вдох или выдох, так как при этом еще более нарушается отток крови от головы, и боль, соответственно, усиливается.

- Подушечками пальцев круговыми движениями (сначала по часовой стрелке, потом в обратном направлении) разминайте 2—3 минуты кожу головы от темени к вискам.

- Сделайте 7—8 проборов в направлении роста волос. Поставьте кончики всех пальцев обеих рук вдоль линии пробора, выполните 3—4 легких поглаживания ото лба к затылку, а затем и круговые движения со смещением и растягиванием кожи. Так следует массировать все проборы по направлению от макушки к вискам.

- Возьмите прядь волос и с силой потяните, пока не почувствуете легкую боль. «Обработайте» таким образом всю голову.

- Барабаньте подушечками пальцев по всей волосистой части головы, начиная от макушки и спускаясь к вискам и затылку.

- Массируйте круговыми движениями пальцев правой руки по часовой стрелке кожу головы там, где начинают расти волосы. Затем такое же количество времени проводите растирания затылка движениями вверх-вниз.

- Подушечками сомкнутых пальцев без нажима поглаживайте в течение примерно 1 минуты боковые поверхности шеи от подчелюстной области к ключицам. Лучше при этом сидеть в удобном кресле, откинув голову и опустив плечи.

- Интенсивно разминайте и пощипывайте брови, оттягивая их, в течение минуты.

- Массируйте лоб, положив на него ладони так, чтобы кончики пальцев соприкоснулись, до появления ощущения приятного тепла. Не растягивайте при этом кожу.

- Проведите мысленно линию, которая соединяет наружный угол глаза и место перехода верхней части ушной раковины с головой. Надавите тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) на точки, расположенные вдоль этой линии с каждой стороны.

- В качестве массажного приема можно применять популярное в XIX веке растирание висков. Для этого используйте настойку валерианы, ментоловый карандаш или мятные капли.

## **Глава 4. Лечебная физическая культура**

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это несложный и вместе с тем весьма эффективный метод лечения ВСД, который широко применяется во всем мире. Лечебное действие ЛФК при ВСД обусловлено парадоксальной реакцией сердечно-сосудистой и нервной систем на физическую нагрузку у больных ВСД людей. Заключается эта парадоксальная реакция в том, что после физических нагрузок у пациентов с ВСД нормализуется артериальное давление и работа сердца, исчезают болезненные ощущения и нормализуется эмоциональный фон. Лечебная физкультура в комплексе с водными процедурами, коррекцией образа жизни и физиотерапией составляет «золотой квартет» лечения ВСД.

Ниже мы рассмотрим примерные комплексы упражнений для пациентов с ВСД.

## Комплекс упражнений для пациентов с ВСД по гипертензивному типу

1. Исходное положение (И. п.) — сидя на стуле, руки на коленях, ладони вверх, пальцы рук веером. На счет 1 — сжать пальцы рук в кулак; одновременно, не отрывая пятки от пола, поднять стопы; на счет 2 — разжать пальцы, опустить стопы, поднять пятки. Повторить 12—16 раз.

2. И. п. — то же, ноги согнуты в коленях, колени расставлены широко. На счет 1 — руки в стороны (вдох); на счет 2 — руки положить на левое колено, локти прижать к туловищу (выдох); на счет 3 — руки в стороны (вдох); на счет 4 — руки положить на правое колено, локти прижать к туловищу (выдох). Повторить 4—6 раз.

3. И. п. — то же, руками держаться за стул сзади. На счет 1 — выпрямить правую ногу; на счет 2 — вернуть правую ногу в и. п.; на счет 3 — выпрямить левую ногу; на счет 4 — вернуть левую ногу в и. п.; на счет 5—8 проделать те же движения, но при этом ноги должны быть приподняты над полом. Повторить 4—6 раз.

4. И. п. — то же. На счет 1 — руки к плечам; на счет 2 — руки в стороны; на счет 3 — руки к плечам; на счет 4 — руки опустить. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — то же, держась руками сзади за стул. На счет 1 — развести согнутые в локтях руки в стороны (вдох); на счет 2 — соединить руки согнутые в локтях (выдох). Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — то же, на счет 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене; на счет 2 — выпрямить; на счет 3 — согнуть; на счет 4 — опустить; на счет 5—8 — проделать то же правой ногой. Повторить 4—6 раз.

7. И. п. — сидя на краю стула. На счет 1 — руки развести в стороны (вдох); на счет 2 — прижать согнутую в колене левую ногу к груди, обхватить руками (выдох); на счет 3 — руки в стороны (вдох), опустить левую ногу; на счет 4 — прижать правую ногу (выдох). Повторить 4—6 раз.

8. И. п. — сидя на стуле, руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 — круговые движения руками вперед; на счет 2 — круговые движения руками назад (по 6—8 раз).

9. И. п. — сидя на краю стула, руки на коленях. На счет 1 — поднять левую руку и правую ногу вверх; на счет 2 — опустить их; на счет 3 — поднять правую руку и левую ногу вверх; на счет 4 — опустить их в и. п. Повторить 6—8 раз.

10. И. п. — сидя на стуле. На счет 1 — встать, руки в стороны (вдох); на счет 2 — сесть (выдох). Повторить 6—8 раз.

## Комплекс упражнений для пациентов с ВСД по гипотензивному типу

Упражнения **вводного раздела**. Исходное положение — сидя на стуле.

1. Руки на коленях, ладони вверх. На счет 1 — пальцы сжать в кулак, поднять стопы; на счет 2 — пальцы рук разжать, поднять пятки. Повторить 12—14 раз. Темп быстрый.

2. Руки опущены вдоль туловища. На счет 1 — руки к плечам; на счет 2 — руки в стороны; на счет 3 — руки к плечам. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

3. Руками держась за стул сзади. На счет 1 — отвести левую прямую ногу в сторону влево; на счет 2 — вернуться в и. п.; на счет 3 — отвести правую ногу в сторону вправо; на счет 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

4. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч. На счет 1—8 — круговые движения руками вперед; на счет 9—16 — круговые движения руками назад. Темп медленный, дыхание произвольное.

5. Держась за стул руками сзади. На счет 1 — поднять согнутую в колене левую ногу; на счет 2 — выпрямить левую ногу; на счет 3 — согнуть левую ногу в колене; на счет 4 — вернуться в и. п., то же правой ногой. Повторить 4—6 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

6. Руки к плечам, пальцы касаются плеч. На счет 1 — развести локти, сделать вдох; на счет 2—3—4 — локти вместе, сделать выдох. Темп медленный, вдох сделать на счет 1, выдох на счет 2—3.

7. Руки на коленях. На счет 1 — поднять левую руку и правую прямую ногу вверх; на счет 2 — вернуться в и. п.; на счет 3 — поднять правую руку и левую прямую ногу вверх; на счет 4 — вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз. Темп средний, дыхание произвольное.

8. Колени и стопы вместе. На счет 1 — развести носки в стороны; на счет 2 — развести пятки в стороны; на счет 3 — свести вместе носки; на счет 4 — свести вместе пятки. Темп быстрый, дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

9. На счет 1 — встать, руки вверх — вдох; на счет 2 — вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Темп медленный.

Упражнения **заключительного раздела**. Исходное положение — сидя на стуле.

1. Руки на коленях. На счет 1 — развести руки в стороны — вдох; на счет 2 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

2. Руки на коленях. Вращение туловища влево и вправо (по 4—6 раз в каждую сторону). Темп медленный.

3. Руки на коленях. На счет 1 — руки в стороны — вдох; на счет 2 — прижать левую ногу, согнутую в колене, к груди, обхватить руками — выдох; на счет 3 — руки в стороны, левую ногу опустить — вдох; на счет 4 — прижать правую ногу, согнутую в колене, к груди, обхватить руками — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

4. Руки на коленях. Круговые движения ногами, ноги скользят по полу, описывая круги по часовой стрелке (на счет 1—6) и против нее (на 7—12). Темп медленный.

5. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеч, колени расставлены широко. На счет 1 — локти развести в стороны — вдох; на счет 2 — наклонить туловище, локти поставить на левое колено — выдох; на счет 3 — развести локти в стороны — вдох; на счет 4 — наклонить туловище, локти поставить на правое колено — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

6. На счет 1 — руки вверх — вдох; на счет 2—4 — расслабляя поочередно кисти, локти, плечи, опустить вниз — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

7. Левая рука на животе, правая на груди. На счет 1 — сделать носом вдох, живот вперед; на счет 2 — втянуть живот — выдох. Повторить 3—4 раза. Темп медленный.

### **Лечебная гимнастика в воде**

Очень эффективно выполнение физических упражнений лечебной физкультуры в воде. При этом сочетается применение водных процедур с ЛФК и сами упражнения имеют другой лечебный эффект, нежели обычные упражнения ЛФК.

Для проведения лечебной гимнастики в воде можно использовать и открытые водоемы, особенно море, а также различные бассейны и т. п. При этом хорошо использовать ранее описанные комплексы упражнений, в то же время допускается их незначительное сокращение и чередование с плаванием и отдыхом на воде.

## **Глава 5. Дыхательная гимнастика**

Вегетативные расстройства могут быть вызваны нехваткой кислорода. Известно, что при стрессе повышается артериальное давление, учащается пульс, дыхание становится быстрым и поверхностным, и в кровь не поступает достаточное количество кислорода. В стрессовых ситуациях, чтобы снять чрезмерное напряжение, рекомендуют дышать медленнее и глубже. Конечно, замедлить пульс или снизить давление усилием воли большинство людей не в состоянии, но вполне можно контролировать ритм и частоту дыхания. Ведь дыхание — это одна из постоянных функций организма, которой человек может управлять — задержать дыхание, замедлить или ускорить его, сделать глубоким или поверхностным.

От дыхания зависит снабжение организма кислородом, а значит, и работа сердца. Если мы дышим правильно, то в нашем организме улучшается венозное кровообращение, кровь и органы более интенсивно насыщаются кислородом, усиливается кровоток в капиллярах. В восточной медицине считается, что здоровье человека зависит от того, как он сохраняет и использует данную ему от рождения воздушную энергию, поэтому не случайно существование различных систем дыхательных упражнений.

Правильному дыханию нужно учиться. Стоит забыть о дыхании, как оно сразу становится произвольным, независимым от нашей воли. Так мы дышим во сне, в состоянии сильного волнения и стресса. Конечно, мы вмешиваемся в дыхательный процесс — задерживаем дыхание, когда нам нужно глотать или нырять в воду.

Человек при дыхании использует свои легкие всего на 20%, в экстремальной ситуации используется 50% возможностей легких. То есть мы не реализуем полностью те возможности, которыми обладает наша дыхательная система.

Наша задача — научиться сознательно контролировать свое дыхание, дышать правильно.

## **Основы правильного дыхания.**

- Дыхание должно быть полным. Это значит, что в нем участвует не только грудная клетка, но и мышцы передней стенки живота и диафрагма. Дыхательный цикл выглядит так: при вдохе грудная клетка расширяется, передняя стенка живота выпячивается. При выдохе грудная клетка сжимается, передняя стенка живота втягивается.

- Дышать нужно носом (обязательно вдох, а желательно и выдох, делать через нос; обычно выдох на четверть длиннее вдоха и должен производиться плавно, без напряжения). Проходя через нос, воздух согревается, увлажняется, в значительной мере очищается от пыли. При значительной физической нагрузке, когда воздуха начинает «не хватать», выдох возможен через рот и нос одновременно, а при увеличении нагрузки можно дышать ртом и на выдохе, и на вдохе. Такое дыхание разрешается и в условиях бани или сауны.

- Необходимо приспособлять дыхание к характеру движений. Так, вдыхать легче, разгибаясь или поднимая руки, а выдыхать в момент глубокого приседа, наклона или опускания рук. Вдох сопровождается движениями, расправляющими грудную клетку (это разведение рук в стороны, выпрямление туловища), а выдох — движениями, которые способствуют уменьшению объема грудной клетки (наклоны туловища, сведение рук). Максимальное напряжение при подъеме тяжестей должно приходиться на начало вдоха; задерживать дыхание также лучше в первую половину выдоха. Если не синхронизировать движение с дыханием, то такая двигательная работа всегда утомляет больше, дается труднее, человек не может реализовать свои возможности.

Вам предлагается несложный **комплекс дыхательных упражнений**, который позволит освоить правильное и естественное дыхание. В результате вы сможете избавиться от таких неприятных проявлений вегетативно-сосудистой дистонии, как головная боль, учащенное сердцебиение, ощущение «дыхательного корсета» и некоторых других. Выполнять дыхательные упражнения желательно 2 раза в день, чтобы правильное дыхание стало привычкой. Вы также можете включать их в вашу ежедневную утреннюю зарядку.

Перед началом выполнения упражнений несколько раз посчитайте частоту своего дыхания. Запомните этот показатель, чтобы узнать, как изменился ритм вашего дыхания с течением времени — если вы будете дышать правильно, то эта цифра станет меньше. Правильно дышащий человек дышит реже.

Выберите удобное для себя положение. Большинство предпочитает делать дыхательную гимнастику лежа, но можно выполнять упражнения сидя или стоя. Важно соблюдать последовательность упражнений — их сложность возрастает от одного к другому.

### **Упражнение 1**

Дышите ритмично через нос, с закрытым ртом в привычном для вас темпе.

Если у вас при этом не возникло потребности открыть рот, «помогать» им, попробуйте освоить и ритмичное дыхание одной ноздрей (другую при этом зажмите пальцем). При этом вам должно быть достаточно воздуха, поступающего через одну ноздрю.

В дальнейшем усложните равномерное носовое дыхание, проводя вдох толчкообразно, в 2—3 приема, с выдохом через рот. Достаточно повторить упражнение 3—6 раз.

### **Упражнение 2**

Упражнение на брюшное дыхание. Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха стремитесь максимально выпятить живот. Дышите через нос. Во время выдоха энергично втягивайте живот. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на груди и животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

### **Упражнение 3**

Упражнение на грудное дыхание. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально во всех направлениях расширяйте грудную клетку. Выдох происходит за счет энергичного сжатия грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки держите на талии. Повторите упражнение 8—12 раз.

### **Упражнение 4**

Полное дыхание. К этому упражнению можно приступать, если вы хорошо овладели тремя предыдущими. Во время вдоха расширяйте грудную клетку и одновременно (или несколько позже)

выпячивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте со спокойного втягивания внутрь брюшной стенки с последующим сжатием грудной клетки. Дышите только носом. Чтобы контролировать правильность движений, руки первое время держите одну на груди, другую на животе. Повторите упражнение 8—12 раз.

### **Упражнение 5**

Встречное дыхание. Очень хорошо развивает координацию дыхательных движений. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Это прекрасная тренировка диафрагмы, за счет которой осуществляется брюшное дыхание. Упражнение выполняйте ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышите носом. Повторите упражнение до 12 раз.

### **Упражнение 6**

Следующий этап овладения дыханием — тренировка управления ритмом дыхания. Плавно замедляйте ритм своего дыхания, а достигнув определенного предела (как только почувствуете дискомфорт), не нарушая плавности, постепенно учащайте его вплоть до возврата к первоначальному ритму. Отдельно тренируйтесь в плавном углублении дыхания без изменения ритма. В этом упражнении не нужно ставить рекорды, важно просто изучить свои возможности для того, чтобы со временем их расширить. Дышите носом. Работайте непрерывно не больше 2 минут подряд.

### **Упражнение 7**

Ритмичное носовое дыхание с удлинением выдоха. Сделайте вдох за 2 секунды, а выдох за 4, затем вдох — 3 секунды — выдох 6 секунд и т. д. Постепенно удлиняйте выдох до 10 секунд. Максимальная продолжительность упражнения — 12 дыхательных движений.

### **Упражнение 8**

Теперь соединяйте дыхание с обычными гимнастическими упражнениями. Самое простое — сочетание равномерного носового дыхания с ходьбой в медленном темпе. Все внимание сосредоточьте на ритмичности и синхронизации ходьбы и дыхания. Подберите оптимальный, привычный для себя темп. При выполнении этого упражнения вдох должен быть несколько длиннее выдоха или равен ему. Упражнение выполняйте в течение 2—3 минут.

### **Упражнение 9**

Исходное положение — руки опущены, ноги вместе. Поднимайте руки через стороны вверх — вдох, возвращайте в исходное положение — выдох. Повторите упражнение 3—6 раз.

### **Упражнение 10**

Произвольное дыхание одновременно с вращением рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону. Повторите упражнение 4—6 раз.

### **Упражнение 11**

«Рваное» дыхание. Сделайте медленный вдох через нос. Выдохните одним быстрым движением через рот, затем задержите дыхание на 3—5 секунд. Повторите упражнение 4—8 раз.

Затем поменяйте последовательность: быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос. Повторите 4—8 раз.

### **Упражнение 12**

Синхронизация движений ног с дыханием. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Отведите прямую ногу в сторону и вернитесь в исходное положение — вдох; пауза — выдох. Повторите упражнение 6—10 раз в каждую сторону.

Можно проделать это упражнение и так. Прямые ноги поставьте вместе, руки опустите. Попеременно сгибайте ноги в коленях. В положении лежа это напоминает езду на велосипеде; в положении стоя — бег на месте: поднятая нога — выдох, опущенная — вдох. Повторите упражнение 6—10 раз каждой ногой.

### **Упражнение 13**

Это упражнение позволяет усилить дыхание за счет наклонов. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Начинайте наклоны до горизонтального положения и ниже. Наклон — выдох, выпрямление — вдох. Заметьте, как при этом облегчается работа диафрагмы. Повторите упражнение 6—10 раз. Усложнение этого упражнения — наклоны в сторону. Исходное положение — ноги вместе, руки в сторону. Наклоняйте туловище в стороны. Наклон — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Повторите упражнение 6—10 раз.

Можете еще больше усложнить задачу. Выполняйте повороты туловища в стороны. Поворот — выдох, возвращение в исходное положение — вдох. Повторите упражнение 6—10 раз в каждую сторону.

#### **Упражнение 14**

Дыхание с нагрузкой. Исходное положение — лежа на спине. Переход в положение сидя — выдох; возвращение в исходное положение — вдох. Повторите упражнение 6—8 раз.

#### **Упражнение 15**

Приседания. Присед — выдох; подъем — вдох. Повторите упражнение 10—15 раз.

### **Глава 6. Домашняя физиотерапия**

Как мы отмечали ранее, в лечении ВСД врачи отдают предпочтение нелекарственным методам. Но обычно использование природных физических методов лечения (физиотерапии) требует сложной аппаратуры и обращения в соответствующие лечебные учреждения. И здесь на помощь приходят различные аппараты для домашней физиотерапии, многие из которых способны действительно помочь людям, страдающим ВСД. Физиотерапия нормализует функции сердечно-сосудистой и центральной нервной систем и является эффективным способом борьбы с любыми стрессами.

Перед началом работы с каждым прибором следует ознакомиться с правилами и режимами их использования!

#### **Магнитотерапия и магнито-лазеротерапия**

Применение постоянного магнитного поля (магнитофоры *АЛМ-1*, *АЛМ-2*, *АЛМ-3* и медицинские магниты *МКМ2-1*, *МПМ2-1*, *МДМ2-1* и др.) и переменного магнитного полей (приборы для домашнего использования *Магнитер*, *МАГ-30*, *МАГ-30-4*, *Каскад*, *Биопотенцер* и др.), а также сочетанное применение магнитного поля и лазерного излучения (приборы «Рикта») широко используется в лечении ВСД. При выраженной гипотонии следует с осторожностью применять магнитотерапию.

**Постоянная магнитотерапия** — это лечебное использование постоянных магнитных полей. При длительном воздействии они изменяют ориентацию жидкокристаллических структур биологических мембран и внутриклеточных структур. В результате магнитное поле способно увеличивать на 10% скорость химических реакций в клетках, повышать проницаемость мембран. Это приводит к активизации метаболической и ферментативной активности клеток. Изменение проницаемости мембран при длительном воздействии постоянного магнитного поля приводит к стабилизации мембран клеток крови. Постоянные магнитные поля снижают свертываемость крови, улучшают микроциркуляцию и регионарный кровоток.

**Низкочастотная магнитотерапия** — это метод лечебного применения магнитной составляющей переменного электромагнитного поля очень низкой и низкой частоты. Такое поле усиливает процессы перемещения различных слоев жидкости в клетках, движущихся биологических жидкостях и активизирует в них обменные процессы.

В переменных магнитных полях увеличивается скорость проведения импульсов по нервным проводникам, повышается их возбудимость и уменьшается отек.

В результате изменения функциональных свойств мембран нейронов переменное магнитное поле приводит к ослаблению, а затем и прекращению боли. Таким образом, в отличие от постоянного магнитного поля, оказывающего тормозное влияние на периферическую нервную систему, низкочастотное магнитное поле вызывает ее возбуждение. Кроме того, оно нормализует вегетативные функции организма, уменьшает повышенный тонус сосудов и моторную функцию желудка. За счет увеличения колебательных движений форменных элементов и белков плазмы крови происходит

активизация локального кровотока, усиление кровоснабжения различных органов и тканей, а также их питания. Переменные магнитные поля также усиливают образование гормонов гипоталамуса и гипофиза, которые стимулируют функцию надпочечников, щитовидной железы, половых органов и других эндокринных желез. В результате повышается сопротивляемость организма и переносимость им физических нагрузок. За счет расслабления гладких мышц периферических сосудов такие поля способны понижать повышенное артериальное давление.

### **Виброакустическая терапия**

Виброакустическая терапия предполагает использование в домашних условиях специального прибора, который генерирует звуковые колебания с изменяющейся в широком диапазоне частотой, включая ультразвуковые частоты. Колебания передаются через специальные мембраны непосредственно на тело человека в месте постановки прибора, активизируя микроциркуляцию, лимфоотток, стимулируя нервные окончания и усиливая обменные процессы в зоне воздействия. Методика была создана отечественным изобретателем В. А. Федоровым и с успехом реализована в приборе «Витафон».

Применение «Витафона» особенно рекомендуется при гипертонивном, кардиальном и смешанном вариантах ВСД. Прибор способствует снижению и нормализации артериального давления, улучшает сон.

Выбор точек воздействия «Витафоном» при ВСД подбирается индивидуально. В общем случае способствует снижению артериального давления и улучшает засыпание фонирующие области D1 (сзади на шее по краю роста волос) и К (область почек). Воздействие на область D1 проводится в режиме 1 в течение 7—10 минут, на область К — в режиме 2 в течение 15 минут. Иногда более эффективным оказывается последовательное фонирование области D1 и К в тех же режимах.

При наличии шейного остеохондроза и склонности к повышенному давлению после воздействия на область D1 обязательно следует провести процедуру на области К.

Использование прибора «Витафон» совершенно безболезненно и очень эффективно.

### **ДЭНС-терапия**

Не секрет, что иглоукалывание и акупунктура являются одними из самых эффективных методов нелекарственного лечебного воздействия на организм и применяются даже при критических состояниях, для оказания неотложной помощи (набор для иглоукалывания входит в экипировку некоторых подразделений специального назначения). Дополнительные лечебные эффекты оказывает также электроакупунктура, но обычно для получения таких процедур нужно было обращаться в специальные клиники. Однако с изобретением приборов ДЭНАС и СКЭНАР 0.32-1 «Протон» ситуация изменилась.

Динамическая электронейростимуляция (ДЭНС-терапия) — современный эффективный метод безболезненного воздействия электрическими полями на биологически активные точки и зоны на поверхности тела пациента. Важной особенностью этого метода является наличие биологической обратной связи, то есть параметры электрических импульсов, воздействующих на нервные окончания активных точек, регулируются в зависимости от электрического сопротивления кожи в этой зоне, то есть самим организмом! При этом частоты электрических импульсов прибора соответствуют естественным частотам нервных импульсов организма человека.

Воздействие методом ДЭНС-терапии производит противоболевой эффект, нормализует процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, восстанавливает эмоциональный фон. В отличие от других методов коррекции артериального давления этот метод позволяет восстановить регуляцию сосудистого тонуса и нормализовать давление у людей как с повышенным, так и с пониженным давлением. ДЭНС-терапия нормализует обменные процессы в тканях, повышает иммунную защиту организма, улучшает микроциркуляцию и лимфоотток в тканях, оказывает противовоспалительный и противоотечный эффект.

Поскольку воздействие ДЭНС-терапии осуществляется непосредственно через вегетативное звено нервной системы, то эффективность ее применения у лиц с вегетативными расстройствами вообще и у людей с ВСД в частности значительно возрастает.

Процедуры проводят, как правило, 1 раз в день. Если состояние тяжелое, то можно проводить процедуры несколько раз в день. В зависимости от тяжести, продолжительности и течения заболевания

проводят 1 курс или несколько курсов в среднем по 10 сеансов. Передозировка при воздействии методом ДЭНС-терапии невозможна. Длительность одного сеанса индивидуальна и в среднем составляет 25—40 минут.

Метод электрорефлексотерапии является одним из самых эффективных способов борьбы с нарушениями вегетативной регуляции и вегетососудистой дистонией.

Для лечения ВСД исследователем Н. И. Ивановой предложена методика, включающая обработку прибором специальных зон воздействия (воздействие в зоне болей, «три дорожки» — позвоночный столб и линии вдоль позвоночника, «шесть точек» на лице, зоны малой асимметрии и др.). Время сеанса воздействия подбирается индивидуально и составляет от 15—20 минут до часа. Все методики воздействия подробно описываются в документах к приборам.

Основные особенности ДЭНС-терапии таковы:

- электрический сигнал прибора по своим характеристикам копирует нейроразличный импульс (импульс, идущий по нервам человека);

- наличие биологической обратной связи, благодаря которой прибор работает индивидуально с каждым организмом. Активизируя защитные силы под воздействием прибора, организм лечит себя сам;

- практически полное отсутствие противопоказаний (за исключением вшитого кардиостимулятора) и ограничений по возрасту пациента;

- возможность применения в комплексе с любыми другими лечебными мероприятиями.

Кроме описанных выше, принципиальные отличия ДЭНС-терапии — быстрый и заметный лечебный эффект; абсолютно безвредное для организма воздействие; отсутствие осложнений; практически полное отсутствие противопоказаний, кроме наличия искусственного водителя ритма (кардиостимулятора); отсутствие возрастных ограничений; отсутствие привыкания к ДЭНС-терапии; возможность применения ДЭНС-терапии при отсутствии других методов лечения; возможность сочетания с другими методами воздействия на организм; простота применения (практически в любых условиях).

## **Часть IV. Нетрадиционные методы лечения**

### **Глава 1. Водолечение**

В комплекс лечебных мероприятий при ВСД входят физиотерапевтические процедуры. Особенно эффективными оказываются водолечение и электролечение. Если такие процедуры, как ионофорез с кальцием, гальванический воротник, электросон, вам нужно получать в условиях поликлиники или санатория, то водолечение доступно каждому в домашних условиях.

Вода — основа жизни. Она сопровождает нас всюду и всегда: окружает младенца в утробе матери, все физиологические и биохимические процессы нашего организма протекают с ее участием.

О целебных свойствах воды известно с древних времен. Вспомните различные обряды разных народов, в том числе ритуальные купания в росе, в реке или озере. Греки не мыслили жизни без моря; о профилактическом и лечебном использовании воды говорится в трудах Гиппократов. О роскоши римских терм (общественные водолечебные учреждения в Древнем Риме) и том значении, какое придавали древние римляне ежедневным купаниям, написано в трудах Галена, знаменитого врача, которого можно с полным правом назвать отцом гидротерапии, или водолечения. Сегодня водолечение прочно вошло в арсенал средств официальной медицины.

Водолечение эффективно для лечения функциональных расстройств нервной системы и по праву пользуется предпочтением не только у врачей, но и у самих больных. Безусловно, ограничиваться только водолечением нельзя — ВСД можно вылечить с помощью целого комплекса мер. При этом стоит пользоваться всем, что только может принести пользу.

Конечно, гидротерапия направлена не на устранение причин болезни, а на снятие симптомов, но для больного это не так важно. Наоборот, для него самым главным является именно исчезновение или смягчение мучающего его проявления болезни, а с этим лучше всего справляется вода.

Водные процедуры врачи настоятельно рекомендуют для профилактики и лечения перепадов артериального давления. Кроме того, водные процедуры оказывают на больного чисто психологическое воздействие. Врачи советуют засыпать под журчание или бульканье воды. Различные водные процедуры — прекрасное успокоительное средство.

## Русская баня

На первом месте по силе благотворного воздействия на организм, конечно же, стоит баня. ВСД — это болезнь расшатанной нервной системы, болезнь цивилизации. Человек рождается гармоничным и здоровым. В течение всей жизни он разрушает эту первозданную гармонию, приобретает различные болезни, сталкивается со стрессами. Для поддержания жизни и нормального самочувствия необходимо так или иначе поддерживать и периодически восстанавливать данную нам изначально гармонию внутреннего и внешнего миров. Каждый народ выработал для этой цели свои приемы и способы. Кто-то добивается этого специальной гимнастикой (йога, ци-гун), кто-то медитацией, кто-то молитвой и постом. На Руси народ издавна достигал этого эффекта с помощью парной бани.

Народная вера в пользу бани подтверждается и многочисленными исследованиями ученых. Известно, что с точки зрения очищения организма от разного рода шлаков, которые образуются в организме повседневно, баня играет огромную роль. С потом из организма в бане вымывается большое количество вредных веществ, накопившихся в нем в результате обмена веществ. Тепло, холод и механические воздействия при пребывании в бане (сауне) положительно влияют на тонус вегетативной нервной системы, воздействуют на периферическую циркуляцию крови, улучшают трофику кожи и стимулируют ее функции.

Один из основных симптомов вегетативно-сосудистой дистонии — нарушенная терморегуляция кожи. Процесс терморегуляции осуществляется под контролем нервной системы. Температура окружающей среды воспринимается терморепцепторами кожи, импульсы от них достигают центральной нервной системы, а далее уже передаются на «исполнительные» терморегуляторные органы. Баня помогает приспособиться к разнообразным условиям внешней среды и смене температур. В народной медицине существует много способов стабилизировать деятельность кровеносных сосудов. Русская баня с парилкой как ничто другое способствует нормализации их деятельности.

Итак, вы пришли в баню. Сначала вам нужно раздеться в раздевалке, затем отдохнуть 5—10 минут в предбаннике. Потом примите в течение 3 минут теплый (около 38 °С) душ, чтобы разогреться и подготовить организм к действию высокой температуры. Можете принять также теплую ножную ванну. Под душем не рекомендуется мыться с мылом, так как при этом удаляется с поверхности кожи жир, который предохраняет ее от жжения и излишней сухости. Зайдя в парильню, разместитесь на нижней полке и, при хорошем самочувствии, через 1—2 минуты можете перебраться повыше с веником. Лучше брать с собой березовый или дубовый веник: березовый успокаивает нервную систему, а дубовый помогает снизить повышенное давление. Хорошо действует и липовый веник: он устраняет головную боль, успокаивает, усиливает потоотделение и деятельность почек.

Если вы пришли в баню впервые, то рекомендуется заходить в парную один раз на 5—7 минут (через это количество времени появляется пот, который стекает по телу струйками). При последующих заходах продолжительность пребывания в парильне можно каждый раз увеличивать на 1—2 минуты и постепенно перейти к 2—3 заходам по 5—7 минут каждый. Не забывайте периодически выливать ковшиком на раскаленные камни печи-каменки по 100—200 мл воды, при этом возникает «паровой толчок», который повышает влажность в парильне. Можете, по желанию, использовать для этого ароматические настои и отвары эвкалипта, мяты, зверобоя, чабреца, ромашки, шалфея и т. д. После выхода из парильни охладитесь под холодным душем или в бассейне с холодной водой (8—15 °С) в течение 1—3 минут.

Если в бане вы завсегдатай, можете попробовать специальный контрастный термомассаж. Это очень эффективный метод профилактики сужения сосудов. После второго захода в парную нужно быстро выйти из нее и встать под холодный душ (10—15 секунд), затем снова в парилку на 30—40 секунд и после нее опять под холодный душ. Выполните эту процедуру 5—7 раз, затем хорошенько разотритесь жестким полотенцем, укройтесь и минут 15 отдохните, лежа в тепле. За одно посещение бани эту процедуру проводят один раз. Для начала можно делать не 5—7 заходов, а 3—4, с каждым разом увеличивая их количество.

## Сауна

Сауна — баня с сухим паром, и на организм она действует мягче, потому что сухой воздух сауны не так сильно разогревает ткани, как влажный пар, и это облегчает испарение влаги с кожи, а значит, и процессы теплообмена. При посещении сауны так же, как и при посещении русской парной

бани, надо соблюдать определенные правила.

Сначала, раздевшись в раздевалке, отдохните 5—7 минут, потом помойтесь с мылом под теплым (36—38 °С) душем в течение 3—4 минут. Перед заходом в термальную камеру обязательно нужно вытереться насухо. Зайдя в парную, разместитесь на нижней полке. Поскольку температура в сауне очень высокая, расстелите на полке, например, толстое полотенце, иначе вы можете получить ожоги. Старайтесь, чтобы ноги находились чуть выше головы (приготовьте деревянную подставку). В парной лучше дышать открытым ртом. При хорошем самочувствии через 1—2 минуты можно переместиться выше, но с появлением ощущения жжения при вдыхании горячего воздуха лучше опуститься назад. Находиться в парной можно 5—10 минут, затем выйдите и охладите тело холодной водой (это может быть обливание, душ, ванна, бассейн) в течение 3—10 минут. Старайтесь не прыгать в воду, а потихоньку заходить в нее. Если условия позволяют, можно охлаждаться на воздухе до появления желания согреться. После охлаждения необходим отдых в течение 15—20 минут, после которого вам предстоит новый заход в парную (всего за одно посещение сауны делают 1—3 таких захода).

В конце обмойте тело с мылом под душем (сначала прохладным, а затем горячим), вытретесь досуха и отдохните 15—20 минут в свое удовольствие. Во время посещения сауны желательно добиваться максимального расслабления и психоэмоционального покоя. Посещать сауну можно два раза в неделю.

## Душ

Многие способы водолечения доступны и дома — например, душ или ванна. С XIX века в лечебных целях душ широко использовали, подразделяя его по направленности, интенсивности струи, по температуре воды и т. д. Сегодня на курортах и в поликлиниках для укрепления тонуса сосудов применяют такие виды душа:

- пылевой (на тело падают не капли, а распыленная вода);
- дождевой (на тело падают тяжелые капли);
- игольчатый (или душ Шарко, когда на тело падает большое количество мелких струек воды);
- подводный душ-массаж.

Все виды душа механически раздражают кожу и представляют собой как бы точечный массаж. В результате в организме активизируются обменные процессы, улучшается кровообращение в тканях и органах, усиливается гормональная поддержка процессов обмена. Вода смывает с кожи все шлаки и продукты обмена веществ, которые выходят из пор, расширившихся во время душа.

Всем известна оживляющая сила прохладного утреннего душа, когда, казалось бы, совершенно нет никаких сил подняться и идти на работу. Душ и чашка утреннего кофе хорошо помогают тем, кто страдает от таких проявлений ВСД, как астения и пониженное артериальное давление. Такие люди часто жалуются, что по утрам чувствуют себя более усталыми, чем вечером, ложась спать.

Энергичное обтирание или прохладный дождевой душ (20 °С) продолжительностью в 15 минут заставляет исчезнуть все эти ощущения на целые сутки. Работоспособность повышается, снижается зябкость и вялость, а дальнейшее понижение температуры воды ведет к значительному улучшению самочувствия. Принимайте душ утром и вечером, но не перед сном.

Очень полезен при лечении болезней сосудов подводный душ-массаж, который (при отсутствии джакузи) можно провести и с помощью обычного шланга. Тело, погруженное в воду, массируют струей воды, которая подается через шланг. В результате усиливается кровообращение в коже и тканях, отток лимфы, ускоряется рассасывание остаточных явлений воспалительных процессов. Сосуды также получают тренировку.

Температура воды в ванне должна быть около 35 °С. После пятиминутного пребывания в ванне начинают массаж, который длится 10—15 минут. Процедуру повторяют 15—30 раз.

## Компрессы и обливания

При гипотензивном типе ВСД применяются возбуждающие компрессы. Для этого нужно взять длинный (до 4 м) и широкий (не менее 30 см) холщовый бинт. Один конец его смочите водой комнатной температуры. Слегка отожмите его и наложите крест-накрест на грудь и спину; оставшуюся сухую часть бинтуйте поверх влажной. Разница температур кожи и воды приводит к быстрому и эффективному прогреванию. Пациент должен лежать в постели, укрытый теплым одеялом, в течение 3

часов.

Если ВСД проявляется повышением артериального давления, головными болями, приливами крови к голове (гипертензивный тип), то можно порекомендовать «отвлекающие» водные процедуры: компресс на икры, веерный душ на ноги, ножные проточные ванны. Можно ходить по берегу моря при приливе, если есть такая возможность. Все эти процедуры оказывают температурное и механическое воздействие, в результате которых ноги становятся красными и горячими, кровь отливает от головы, лицо становится бледным, боли ослабевают, а давление нормализуется.

Расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта тоже довольно часто угнетают людей, страдающих ВСД. При нарушениях пищеварения в течение дня можно проводить короткие (2—3 минуты) и холодные (20—15 °С) сидячие ванны. Если же нужно нормализовать тонус кишечника, то рекомендуются такие процедуры возбуждающего действия: веерный душ продолжительностью не более 1 минуты и температурой воды 20—22 °С или полуванны с водой температуры 25 °С с растиранием и обливанием более холодной водой (15—20 °С).

Для того чтобы нормализовать сон и успокоить нервную систему, вечером примите ванну или душ — по желанию. Не вытираясь, наденьте на мокрое тело пижаму или ночную сорочку и немедленно ложитесь в постель. Укройте по шею одеялом. Сон придет к вам очень быстро. Можно попробовать другой способ. Намочите маленькое полотенце в теплой воде и хорошо отожмите его. Ложитесь в постель и положите мокрое полотенце в области желудка. Сверху положите сухое полотенце и шерстяной платок.

При бессоннице от умственного переутомления применяют обливание.

Утром встаньте с постели. В ведро с холодной водой налейте немного столового уксуса. Вылейте ведро на себя (не на грудь, а то можно заболеть бронхитом) и после процедуры ложитесь обратно в постель. Примерно через час, когда тело полностью согреется, можно будет встать.

### **Горячие грудные обертывания**

Эта процедура вызывает усиление капиллярного кровотока и активизирует газообмен в легких. Сложите большое махровое полотенце 2—3 раза, так, чтобы его ширина закрывала вашу грудную клетку от подмышек до конца ребер, а длину подберите такую, чтобы один конец сложенного полотенца при обертывании груди перекрывал другой конец на 30—40 см. Сверните это полотенце в рулон, как бинт. Потом возьмите второе махровое полотенце, по длине такое же, как первое, но немного шире, для того чтобы второе полотенце, сложенное 2—3 раза, перекрывало по ширине первое полотенце. Его тоже сверните в рулон. Тонкое шерстяное или байковое одеяло сложите в три слоя по длине, чтобы оно в сложенном виде перекрывало ширину второго полотенца, после чего одеяло тоже сверните в рулон.

Разденьтесь до пояса. У вас должен быть помощник, который опускает первое полотенце в свернутом виде в таз с горячей водой (температура не ниже 60 °С; контролируйте ее с помощью термометра), хорошо смачивает его (в течение 15—20 секунд), отжимает и быстро обертывает вокруг вашей грудной клетки. Поверх мокрого нужно наложить сухое полотенце, а затем одеяло. Лягте в постель на спину, хорошо укутайтесь до подбородка теплым (ватным) одеялом и лежите в постели 1 час.

Если у вас нет помощника, сделайте эту процедуру сами. Для этого поперек кровати положите сложенное в 4 раза шерстяное или байковое одеяло, на него — сухое махровое полотенце, сложенное пополам по длине. Поверх сухого полотенца положите смоченное в горячей (65—70 °С) воде хорошо отжатое махровое полотенце, тоже сложенное пополам. Лягте спиной на все три слоя и быстро заверните на грудь сначала концы мокрого полотенца, а затем — концы сухого полотенца и потом одеяла. Сверху накройтесь ватным одеялом. Следует полежать 20 минут, а затем после процедуры отдыхать в постели не менее часа.

### **Талая вода**

В народе издавна считалось, что талая вода способствует омоложению организма. Наука говорит, что структура талой воды сходна со структурой клеточной жидкости нашего организма — ведь в замерзшей, а затем растаявшей воде изменяется диаметр молекул, и они легко проходят через мембраны клетки. Поэтому химические реакции в организме при употреблении талой воды проходят быстрее и активизируется обмен солей. В талой воде, в отличие от той, что течет из-под крана, нет

тяжелого дейтерия — элемента, который наносит серьезный вред организму. Ученые выяснили, что вода, из которой удален дейтерий, попадая в организм, значительно стимулирует жизненные процессы в нем. Сама по себе талая вода обладает большой внутренней энергией.

Получить талую воду можно, заморозив обычную водопроводную воду в морозильной камере. Правда, лучше сначала пропустить ее через фильтр. Мутные части льда соскоблите или смойте водой, так как мутные корочки — это соли и другие вредные химические соединения. Чтобы удалить опасный для здоровья дейтерий, необходимо снять только что образовавшуюся наледь, когда вода начинает замерзать. Дейтерий собирается именно там и замерзает в первую очередь.

В зимнее время можно замораживать воду на балконе. Можно использовать и талый снег, это даже предпочтительней, так как в такой воде нет солей. Конечно, нельзя забывать о том, что снег для получения талой воды нужно брать чистый.

При ВСД для профилактики и лечения расстройств сосудистой системы применяют по 2—3 стакана холодной, можно с кусочками льда, талой воды внутрь. Первый стакан нужно выпить рано утром за час до еды, а остальные — в течение дня, за час до очередного приема пищи. Количество, необходимое для оказания лечебного эффекта, рассчитывается так: 4—6 г талой воды на 1 кг вашего веса. При ожирении, нарушении обмена веществ дозу следует увеличить.

Помните, что талую воду нужно выпивать быстро — не следует ее долго хранить. Однако не стоит полностью переходить на талую воду. Из всей выпиваемой вами воды только примерно 30% должно быть талой, а в остальном используйте отстоявшуюся водопроводную воду.

## **Ванны**

### **Успокаивающие травяные ванны**

Благоприятное действие на организм в целом оказывают травяные ванны, благодаря содержащимся в растениях витаминам, микроэлементам, фитонцидам. Кроме того, вдыхание ароматов трав успокаивает нервную систему, нормализует сон.

Чтобы приготовить такую ванну, надо взять 1,5 стакана смеси сухих трав, залить 1 л кипятка, прокипятить на медленном огне 15—20 минут, дать настояться 2 часа, процедить и вылить отвар в ванну.

Можно принимать ванну с добавлением сбора трав — валерианы, душицы, липового цвета и календулы. Лучше, если вода в ванне будет нормальной температуры, около 35 °С, так как для очень нервных людей холодные ванны не рекомендуются — они слишком возбуждают и без того возбужденную нервную систему.

Хорошо успокаивает, снимает нервное напряжение, усталость, улучшает сон ванна из трав тысячелистника, душицы, полыни с добавлением сосновых почек.

### **Ванна с добавлением морской соли**

Природная морская соль безвредна и содержит компоненты, так необходимые для всего организма: *калий* регулирует питание клеток кожи; *кальций*, проникая в клетки, обеспечивает нормальную свертываемость крови; *магний* способствует расслаблению мышц; *бром* успокаивает нервную систему; *йод* действует как антисептик. Такая ванна оказывает благотворное действие на нервную систему. Оптимальная температура воды при такой ванне — 32—34 °С. Продолжительность приема ванны — 10—12 минут, на курс 12 процедур.

### **Хвойные ванны**

Назначаются при переутомлении, бессоннице, заболеваниях периферической нервной системы. В аптеках продается хвойный экстракт в виде таблеток или порошка. Применяйте его согласно инструкции.

Можно сделать хвойную ванну и самому. Возьмите зеленой хвои или небольших хвойных лапок сосны, залейте кипятком и подержите в водяной бане 30 минут. Потом отфильтруйте отвар и влейте в ванну. Достаточно 2—3 л отвара на ванну. Принимайте такую ванну вечером, перед сном.

### **Йодо-бромная ванна**

С помощью этой процедуры вы избавитесь от навязчивых головных болей, снимете усталость, мышечное напряжение. Приобретите в аптеке 100 г натрия йодида и 250 г калия бромида, растворите их в 1 л воды. 100 мл полученного концентрата вылейте в теплую (35—36 °С) ванну, в которой можете

предварительно растворить поваренную соль (2 кг). Принимать такую ванну нужно 10—12 минут. Оставшийся концентрат храните в темном месте и используйте по мере надобности.

## **Глава 2. Лечение продуктами пчеловодства**

Не так давно ученые выяснили, что мумии египетских фараонов и жрецов остались нетленными благодаря тому, что наряду с разного рода ароматическими веществами египтяне применяли чеснок, а также мед и другие продукты пчеловодства. Сегодня на основании большого количества экспериментов ученые утверждают, что мед оказывает стабилизирующее воздействие на ткани человеческого организма, в том числе и на ткани сосудов.

При регулярном употреблении мед и продукты пчеловодства способны стабилизировать кровяное давление, а также действовать как природное успокоительное, приводить в норму состояние нервной системы.

Мед имеет уникальные целебные свойства, не случайно его называют «кладовой здоровья». Прежде всего, в нем лучше, чем в других продуктах, сохраняется очень большое количество витаминов и минеральных веществ. Мед — энергетически очень ценный продукт, который легко усваивается организмом, не раздражая слизистую желудка (однако необходимо помнить, что мед обладает слабительным эффектом) и практически не требуя дополнительной переработки. Мед — идеальный энергетический продукт для тех, кто испытывает большие физические, умственные или психические нагрузки.

Если вы собираетесь принимать мед и продукты пчеловодства, вам желательно придерживаться некоторых правил:

- не стоит употреблять в день более 100 г меда;
- храните мед при температуре не выше 25 °С (при нагревании выше 60—70 °С мед теряет свои лечебные свойства);
- намереваясь принимать мед и продукты пчеловодства, учтите, что это довольно сильные аллергены, поэтому употреблять их можно только в том случае, если организм устойчив к аллергии;
- лучший эффект при большом числе заболеваний достигается при комплексном применении меда и других продуктов пчеловодства: цветочной пыльцы, прополиса, пчелиного хлеба, маточного молочка;
- не храните мед слишком долго, иначе биологическая активность этого продукта может снизиться и даже совсем исчезнуть.

Для укрепления сердечной мышцы мед нужно принимать в течение длительного времени по 1 ст. ложке с молоком, творогом или фруктами 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Есть и другой способ — принимать мед с яблочным уксусом. В 1 стакан теплой воды добавьте 2 ч. ложки уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимайте утром натощак, а вечером перед сном.

### **Цветочная пыльца**

Пыльца — продукт, вырабатываемый на цветочных тычинках, укрепляет стенки сосудов и является лечебным и профилактическим средством практически при всех сердечно-сосудистых заболеваниях. Пыльца применяется при лечении таких серьезных заболеваний, как гепатит, снижение функции щитовидной железы, туберкулез, нарушения водно-солевого обмена, аденома предстательной железы, анемия, нарушения работы пищеварительной системы. Пыльца успокаивает, снимает головокружение, помогает при головных болях, снижает давление.

Отдельно следует сказать о влиянии пыльцы на больного, страдающего расстройствами нервной системы. Такие состояния, как неврозы, бессонница, депрессия, упадок сил, стрессы, повышенная физическая и эмоциональная нагрузка, возникают на фоне нехватки в организме тех или иных веществ, а пыльца именно за счет большого количества биологически активных веществ нормализует работу практически всех органов и систем. В ее состав входят все известные витамины (в том числе А, С, Е, К, РР), углеводы, ферменты и фитонциды, гормоны, пигменты, лецитин, все аминокислоты, которые содержит человеческий организм, а также почти вся таблица Менделеева — многочисленные макро- и микроэлементы (всего 28). Пыльца, как и все остальные продукты пчеловодства, содержит аминокислоты — строительный и генетический материал клеток человека. Суточную норму аминокислот для организма можно получить, употребив всего лишь 30 мг цветочной пыльцы.

Хранят пыльцу в сухом месте при температуре не выше 20 °С, можно также хранить ее в холодильнике.

Применение: 1 дес. или ч. ложку пыльцы смешать с 1 ч. ложкой меда и принимать внутрь натошак за 20 минут до еды 2—3 раза в день. Суточная доза этого средства не должна превышать 2,5—5 г (приблизительно 2 ч. ложки) в 2—3 приема. Последний раз принимать пыльцу нужно не позднее, чем за 2 часа до сна.

Курс лечения — месяц, после которого нужно сделать двухнедельный перерыв.

*Противопоказания:* повышенная реакция на продукты пчеловодства или определенные виды растений, сахарный диабет.

### **Пчелиный хлеб**

Пчелиный хлеб еще называется *пергой*. Пергу готовят взрослые пчелы, перерабатывая часть пыльцы, по сравнению с которой перга отличается большим содержанием сахара и витаминов, но меньшим — жиров и белков. Пчелиный хлеб — пища личинок, с его помощью за три дня масса личинки возрастает в 1500 раз. Это самый биологически активный продукт на сегодняшний день.

В пчелином хлебе содержатся минеральные элементы и витамины А, С, Р, Е. Калий способствует нормальному функционированию сердечной мышцы, оказывает благотворное влияние на обмен веществ и вывод токсинов из организма, магний влияет на функционирование нервной системы, железо регулирует работу кроветворной системы, состав крови и активность гемоглобина, а кальций определяет построение костной системы, состав костей и их прочность.

Применение пчелиного хлеба уже через 3 дня дает повышение гемоглобина на 10—15 единиц у взрослых и на 20—25 единиц у детей, в крови нормализуется количество тромбоцитов и лейкоцитов, что стабилизирует работу всей кровеносной системы. Это улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, вследствие чего сосуды не так резко реагируют на перепады атмосферного давления. Таким образом, пчелиный хлеб способствует лечению и профилактике ВСД.

Кроме того, регулярно принимая препараты пчелиного хлеба, вы сможете восстановить мозговое кровообращение, которое вызвано закупоркой сосудов (например, при инсультах). Однако применять пергу не рекомендуется тем, у кого есть склонность к аллергии на продукты пчеловодства.

Ученые, которые распознали в пчелином хлебе продукт, содержащий огромное количество биологически активных веществ, решили воспроизвести этот продукт искусственным путем. В результате была разработана пищевая добавка апимин А, которая изготовлена с учетом особенностей организма человека и сохраняет все целебные свойства пчелиного хлеба. Количество апимина А, которое способно обеспечить стимуляцию защитных сил организма, для взрослого человека составляет 2 г, для ребенка — 0,5 г. Увеличение дозы нецелесообразно, так как для стимуляции организма достаточно именно такого количества, остальное же используется в качестве обычных белков, жиров и углеводов продуктов.

Апимин А в зависимости от того, употребляли его до еды (на голодный желудок) или после, по-разному влияет на показатели кровяного давления. Поскольку даже незначительные дозы апимина А усиливают приток крови к желудку, то при приеме его до еды кровяное давление снижается и нормализуется только через полчаса. Апимин А рекомендуется для нормализации давления как гипертоникам, так и гипотоникам.

### **Маточное молочко**

Маточное молочко вырабатывают рабочие пчелы из перги; оно служит пищей для личинок и царицы-матки. В состав маточного молочка входят незаменимые аминокислоты, биологически активные вещества (в том числе гамма-глобулин, который выполняет защитные функции в организме человека), витамины А, С, РР, Е, витамины группы В, фолиевая кислота, биотин, никотиновая кислота, цинк, железо, марганец, ферменты.

Маточное молочко улучшает обмен веществ, уменьшает риск спазма сосудов, нормализует работу сердечной мышцы, что немаловажно для тех, кто перенес инфаркт. Если пройти курс лечения маточным пчелиным молочком, то можно добиться снижения уровня холестерина в крови. Кроме воздействия на сердечно-сосудистую систему, маточное молочко способно регулировать деятельность желудочно-кишечного тракта, полезно при лечении заболеваний дыхательной и нервной систем и кожных болезней, сахарном диабете. Маточное молочко повышает общий тонус ослабленного

организма, помогает бороться с атеросклерозом, неврозами, заболеваниями центральной нервной системы.

Маточное молочко можно купить в аптеках в виде препарата *апилак*. Выпускается оно и в виде порошков.

**Применение:** таблетки апилака, как и другие препараты на основе продуктов пчеловодства, нужно положить под язык и дождаться полного рассасывания. Если принимать хотя бы по 2 таблетки этого препарата 2—3 раза в день в течение 3 недель, то вы заметите, что перепады давления и капризы погоды будут беспокоить вас гораздо меньше. После 3 недель приема стоит сделать перерыв в 2 недели и затем повторить курс лечения. Маточное молочко можно принимать и в смеси порошков с медом в соотношении 1:100 или 1:50. Используется оно и в комбинации с пыльцой и прополисом, фитотерапией.

Хранить препараты маточного молочка следует в сухом темном месте при температуре не выше +20 °С.

Наибольший эффект дает сочетание маточного молочка с медом, например, по 1 ч. ложке смеси на ночь.

**Противопоказания:** повышенная свертываемость крови, склонность к аллергии на продукты пчеловодства, индивидуальная непереносимость, острые инфекционные заболевания, заболевания коры надпочечников.

## Прополис

Прополис еще называют пчелиным клеем. Он состоит из смолы деревьев, пыльцы и секрета желез пчел и содержит большое количество биологически активных веществ, как пыльца, маточное молочко и пчелиный хлеб. Основа прополиса — смолистые вещества, которые пчелы собирают с клейких древесных почек, а затем в ульях перерабатывают с помощью секрета челюстных желез и добавляют пыльцу и воск. В состав прополиса, свойства которого, кстати говоря, до сих пор не изучены досконально, состоит на 55% из смол и растительных бальзамов, на 10% из различных эфирных масел, на 5% из цветочной пыльцы и воска, остальные 30% — витамины и микроэлементы.

Прополис оказывает обезболивающее и бактерицидное действие — он убивает более 100 видов бактерий, вирусов и грибков. Кроме того, прополис имеет ярко выраженные антиоксидантные свойства и поэтому способен поддерживать нормальный уровень окислительно-восстановительных процессов в клетке. Такое свойство прополиса препятствует накоплению в организме токсинов, в результате чего замедляются процессы старения. Применение препаратов прополиса поддерживает нормальный для человека уровень холестерина в крови, а следовательно, служит профилактическим средством всех сосудистых заболеваний.

Прополис также снижает метеозависимость, поскольку клетки становятся менее подверженными реакциям, которые связаны с изменением атмосферного давления или влажности. Являясь прекрасным стимулятором иммунитета человека, прополис значительно повышает защитные силы организма. Принимают его и при заболеваниях нервной системы.

Приобретая прополис на рынке, будьте осторожны — пчеловоды часто подделывают этот достаточно дорогой продукт.

Прополис имеет горький вкус, практически не растворяется в воде, зато способен растворяться в спирте, эфире, жирных маслах. Из всех продуктов пчеловодства прополис чаще всего принимают внутрь в виде различных лекарственных смесей или в виде настойки. Такие препараты вполне возможно приготовить в домашних условиях.

### Прополисная вода

**Приготовление:** залить измельченный прополис кипяченой водой в соотношении 1:2, выдержать 15— 20 минут на водяной бане при температуре не выше 80 °С, постоянно помешивая. Раствор профильтровать. Хранить в емкости из темного стекла в прохладном месте. Срок хранения 3 месяца.

### Спиртовой экстракт прополиса

**Приготовление:** слегка охлажденный в холодильнике прополис измельчить, поместить в емкость из темного стекла, залить 96%-ным спиртом в соотношении 1:5 или 1:10. Банку плотно закупорить и настаивать прополис в темном месте в течение 3 дней, ежедневно встряхивая. Дать раствору отстояться еще 8— 10 часов, затем профильтровать. Хранить настойку нужно в плотно закрытой емкости при комнатной температуре.

### Прополисное молоко

Приготовление: в эмалированную посуду налить 0,5 л молока, довести до кипения, добавить 30—50 г измельченного прополиса и выдержать смесь на слабом огне 10—12 минут, постоянно помешивая. Процедить, охладить, снять образовавшийся сверху слой воска, перелить в бутылки темного стекла.

Применение: принимать по 1 дес. ложке за 20 минут до еды.

### Прополисный мед

Приготовление: взять 5 (10, 15, 20) г измельченного прополиса и расплавить его в фарфоровой посуде на водяной бане. Добавить соответственно 80 (85, 90, 95) г меда, выдержать 5 минут на водяной бане, постоянно помешивая, при температуре не выше 80 °С. Готовый продукт процедить горячим, охладить, расфасовать в емкости из темного стекла, плотно закупорить и хранить в холодильнике.

Особо эффективным средством, улучшающим работу сосудов, является прополисно-чесночная настойка.

### Прополисно-чесночная настойка

Приготовление: 200 г чеснока перемолоть, залить 200 мл 96%-ного спирта, настаивать 10—14 дней в темном месте (используйте посуду из темного стекла). Затем профильтровать, смешать с 50 г меда и 30 мл 20%-ной аптечной настойки прополиса. Можно приготовить такую настойку самостоятельно, растворив 20 мг прополиса в 100 мл спирта; этот спиртовой раствор следует выдержать в темном месте еще 3 дня.

Применение: принимать по схеме, растворяя нужное количество капель в 50 мл молока, 3 раза в день за полчаса до еды в течение 30 дней.

День	Количество капель		
	завтрак	обед	ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня препарат принимать 3 раза в день по 20 капель вплоть до 30-го дня.

Повторить курс можно только через полгода.

## Глава 3. Ароматерапия

Ароматерапия — это применение эфирных масел в лечебных целях. Этот метод лечения известен с IV тысячелетия до нашей эры. Уже в то время на Востоке существовали технологии прессования, кипячения и вымачивания растений для получения пахучих эссенций. Сегодня технологии получения эфирных масел существенно изменились, но использование их в лечебных целях практикуется и по сей день.

Термин «ароматерапия» появился в 30-е годы XX столетия. Его ввел в обиход французский химик, который получил ожог руки при небольшом взрыве в лаборатории и случайно опустил руку в лавандовое масло. В результате этой процедуры рука быстро зажила.

Эфирные масла — это ароматические вещества, входящие в состав растений. Они представляют собой смесь из сложных органических веществ — кислот, сложных эфиров, алкоголя, альдегидов,

кетонов, терпенов, фенолов и играют важную роль в процессах жизнедеятельности растений, защищая их от болезней.

В отличие от обычных растительных масел эфирные масла легкие, летучие и нежирные. Лечебными свойствами обладают исключительно 100%-ные натуральные эфирные масла, не реконструированные, не разведенные и не синтетические, а полученные из растений в соответствии с требованиями к эфирным маслам для профессиональной ароматерапии.

Ароматерапия предполагает ингаляционное воздействие запахом. При вдыхании аромата эфирного масла его молекулы проникают в легкие и током крови разносятся по организму. Ответная реакция на воздействие запахом развивается немедленно, так как импульсы проходят по волокнам обонятельного нерва и попадают в центр обоняния, находящийся в основании мозга.

Приятные запахи и ароматы создают ощущения безопасности и благополучия, что способствует восстановлению нарушенной функций нервной регуляции. Это происходит оттого, что запах — «кодированное послание» — воздействует на нервные центры, находящиеся в коре головного мозга, благодаря чему возрастает выделение эндорфинов — гормонов удовольствия, нейромедиаторов и антител.

## Ингаляции

Один из самых доступных и популярных способов применения ароматерапии — ароматизация воздуха с помощью *аромалампы*. В некоторых аптеках аромалампы различной конфигурации продаются вместе с ароматическими маслами. Аромалампы делают из керамики, камня, жаропрочного стекла в виде разных сосудов, очагов, домиков и сказочных замков.

Пользуются этим приспособлением так: верхнюю фарфоровую чашечку наполняют водой, в которую добавляют 5—7 капель эфирного масла (на 20 кв. м площади). Свеча, зажженная в нижней части лампы, нагревает воду, и аромат эфирного масла распространяется по всему помещению.

В большой комнате лучше поставить две аромалампы по диагонали в противоположных углах.

Прежде чем использовать аромалампу, необходимо проветрить комнату, а саму процедуру проводить при закрытых окнах. Обратите внимание на время работы лампы — оно должно составлять от 20 минут до 2 часов. Дольше пользоваться лампой не имеет смысла. Не следует допускать кипения воды, поэтому время от времени доливайте воду в чашечку. Не оставляйте аромалампу на пластиковой поверхности. Чашечку аромалампы необходимо периодически промывать горячей водой. Эфирное масло должно создавать в помещении тонкий нежный аромат, а не грубый назойливый запах.

Ароматизация воздуха благотворно влияет на психоэмоциональную сферу человека, на органы дыхания, дезинфицирует помещение и очищает воздух от вредных примесей, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Ароматы способны не только улучшить самочувствие, но и излечивать от простуды, головной боли и других недомоганий. Аромалампа в таких случаях выполняет функцию ингалятора.

## Ванны

Другим удобным методом применения ароматерапии в домашних условиях являются *ванны*. Это наиболее доступный и эффективный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Терапевтическое действие ароматических ванн обусловлено быстрым проникновением масел через кожу в лимфу, которая омывает все органы, а также вдыханием ароматных паров (ингаляцией).

В зависимости от показаний могут применяться общие ванны, сидячие и ванночки для рук и ног. Для того чтобы ванна принесла вам не только удовольствие, но и пользу, нужно следовать некоторым несложным правилам.

- Нельзя принимать ванну на полный желудок. После еды должно пройти 2—3 часа.
- Холодная ванна — прекрасное закаливающее средство, но не стоит ею злоупотреблять, если у вас больны почки.
- Температура воды не должна превышать температуру тела (36—37 °C).
- Продолжительность ванны ограничьте 15 минутами, поскольку более длительное пребывание в ванне отрицательно скажется на работе сердца. Сразу после ванны лучше всего лечь в постель.
- Количество эфирных масел на полную ванну воды — 8 капель, для сидячей ванны — 2 капли, а в ванночку для рук и ног нужно добавить 4 капли масел.
- Поскольку эфирные масла — водонерастворимые вещества, то перед добавлением в воду их

необходимо растворить в 100 г эмульгатора (кефир, молоко, сливки).

- Перед принятием ароматерапевтической ванны необходимо принять душ и вымыться. Закончив процедуру, лучше не ополаскиваться, а промокнуть тело полотенцем.

- Не рекомендуется выходить из дома сразу после ванны — лучше отдохнуть в течение какого-то времени.

Для получения большего ингаляционного эффекта можно добавлять в воду эфирные масла в чистом виде, но не более 3—4 капель. В этом случае масла не растворяются в воде, а плавают на поверхности и оседают на коже при выходе из воды. При таком введении масел достигается большая эффективность, но если у вас нежная чувствительная кожа, может возникнуть раздражение.

Начинать курс принятия ароматерапевтических ванн следует с минимального количества капель — обычно не более 4—5, затем постепенно увеличивайте до нужного количества — 13—15 капель.

Курс обычно продолжается 1,5 месяца, если вы принимаете ванны через день. Схема примерно следующая:

День	Количество капель
1	5
3	7
5	9
7	11
9	13
11	15
13, 15, 17, 21, 23, 25	13—15
27	13
29	11
31	9
33	7
35	5
37, 39, 41, 43	5—7

Дозировки указаны для полного курса. Следует отметить, что максимальная доза токсичных масел (гвоздика, душица, майоран, чабрец, шалфей, туя) не должна превышать 10—13 капель. Количество цитрусовых и нейтральных масел (апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, левзея, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза, сандал, фенхель) можно довести до 13—15 капель. Если же вы принимаете ванну не по схеме, а по самочувствию, придерживайтесь оптимальной дозы — 7—8 капель на ванну.

Вы можете использовать различные ароматы по своему усмотрению.

Нежный, легкий, сладковатый и немного холодный аромат *апельсина* снимает депрессию, состояние страха, раздражительность, эффективно лечит бессонницу, восстанавливает работоспособность, снимает мышечные спазмы, вызванные нервным напряжением. Римляне использовали воду из цветков апельсина для лечения похмелья и несварения желудка. Первыми целебные свойства апельсина описали арабы.

*Мирра* имеет душистый, обволакивающий и сладкий аромат. Египтяне использовали мирру в религиозных церемониях, для бальзамирования и дезинфекции. Она была одним из даров волхвов Иисусу. Древние хроники превозносили целебные свойства мирры. Ее использовали для стимуляции родов, лечения кожных язв и гнилых зубов. Мирра была незаменимым компонентом в парфюмерии и для производства благовоний. Аромат мирры восстанавливает утраченную психическую и телесную энергию. Рекомендуется при эмоциональном истощении, депрессии. Этот аромат благоприятен для укрепления ауры, для медитации и достижения результатов в духовном поиске. Помогает при бессоннице, смягчает стрессовые потрясения.

Ароматом дымным, сладковатым, теплым и пьянящим обладает *роза*. Древние греки использовали розы во всех религиозных церемониях. Римские красавицы часами лежали в ванне с розовой водой, которая придавала их телу особую упругость, нежность, свежесть, неповторимый запах. Этот аромат помогает при депрессиях, бессоннице, стрессах и нервном напряжении. Избавляет от страха, ночных кошмаров. Улучшает циркуляцию крови.

*Сандал* — аромат изысканный, тонкий, туманный, терпкий. Из древних санскритских и китайских текстов известно, что сандал использовался в религиозных ритуалах, из этого дерева

вырезали изображения богов, строили замки. Древние египтяне использовали сандал для бальзамирования, применяли как тонизирующее средство, им успокаивали нервы и лечили воспаления. Сандал является одним из основных компонентов для производства благовоний, рекомендуется для медитаций. Способствует расслаблению, благоприятен для духовной практики, успокаивает нервы. Помогает при депрессии, бессоннице, страхах, тревоге.

При бессоннице и депрессии рекомендуется также применять эфирные масла лаванды, ромашки, чабреца, левзея, пихты, березы, базилика, майорана, Melissa.

*Успокоиться, снять излишнее возбуждение* поможет такой рецепт:

масло лепестков розы — 2 капли

масло апельсина — 2 капли

масла кедра, сандала, Melissa — по 1 капле

масла шалфея, ромашки, лимонника, гальбанума — по 1 капле.

Преодолеть усталость, упадок сил помогут смеси масел, которые обладают стимулирующим эффектом:

масло лимона — 2 капли

масло мяты перечной — 2 капли

масло вербены, розмарина, кориандра — по 1 капле

масло мускатника — 4 капли

масла можжевельника, лимона, гвоздики — по 1 капле.

Вы сами можете стать автором собственной, оригинальной композиции из эфирных масел.

Масла с успехом можно заменить засушенными букетами, расставленными в комнатах, еловыми ветками и ароматизированными свечами.

#### **Глава 4. Лечение звуками**

С древности считалось, что внутри здорового организма звучат здоровые ритмы и вибрации, а внутри больного — больные. Для того чтобы нормализовать свое состояние, вернуть гармонию «звучания» всех систем и органов, нам нужна музыка.

Воздействие музыки на нашу психику гораздо мощнее воздействия слов. Она возвращает нам желание жить, восстанавливает жизненные силы, энергию. Она упорядочивает вибрации и ритмы нашего тела таким образом, чтобы они были здоровыми и правильными. Неречевой слух у человека появился с самых древних времен. Звуки природы — шум моря, ветра, шорохи трав и деревьев, голоса зверей наши далекие предки слушали гораздо раньше, чем они научились разговаривать. Слова, которые нам говорят, обращены к нашему разуму, к логике, а музыка воздействует на человека невербально.

Лечить с помощью звуков при появлении первых симптомов самых различных недугов и подавленном состоянии духа вожди древних племен и первые лекари начали, когда только появлялись зачатки народной медицины. Жрецы или вожди начинали бить в барабан или бубен, доводя себя до иступления, до появления пены у рта и судорог. Таким способом первые лекари пытались занять промежуточное положение между миром живых и миром умерших, чтобы помешать душам соплеменников раньше времени уйти в загробный мир.

На древнеегипетских пирамидах встречаются изображения жрецов и лекарей с музыкальными инструментами, напоминающими дудки и виолончели. Считалось, что звуками музыки или пения нужно в первую очередь успокаивать. В Древней Греции также лечили последствия стресса спокойной музыкой, а в древней Индии кроме музыки больного «пользовали» еще и монотонными танцами — в случае если человек уже выздоравливал. В качестве терапевтического средства практиковали монотонную музыку и звуки на Руси — игру на гусях. Такие методы оздоровления и профилактики болезней, по свидетельствам историков, любил Иван Грозный.

Однако в средние века о целенаправленном лечении звуками забыли. Тем не менее люди подсознательно использовали с целью оздоровления и поднятия настроения игру на музыкальных инструментах.

Всерьез о лечении различных заболеваний музыкой впервые стали задумываться лишь к концу 60-х годов XX века. Сегодня медики «употребляют» шум дождя вместо снотворных таблеток. Так, в Японии применяют специально разработанные подушки, которые издают звуки дождя.

Звуками лечат язву желудка, нервные заболевания, другие болезни (в основном нервного

происхождения). В санаториях нервные болезни и бессонницу лечат прослушиванием голосов птиц, записанных на пластинки. Иногда определенные музыкальные сопровождения применяются и на производстве для снятия усталости, повышения ритмичности движений, избавления от ощущений монотонности и т. д.

Сейчас, когда появились магнитофоны, лазерные стереосистемы, лечение звуками и музыкой стало доступным для каждого. Врачи убеждены в необходимости проведения сеансов музыкотерапии с помощью стереомагнитофона, так как лечебный эффект от него в 2 раза сильнее, чем от монофонического.

Музыка, так же как и звуки природы, воздействует на человека через ритм и вибрацию. Поскольку все музыкальные инструменты человек создавал, ориентируясь на собственный организм, вибрации, которые возникают при звукоизвлечении, способны непосредственно воздействовать на определенные внутренние органы человека. Так, инструменты, которые работают по принципу вибрирующей струны или вибрирующего столба воздуха, оказывают влияние на любые трубчатые структуры организма — кости, сосуды. Раньше длина струны музыкального инструмента определялась длиной позвоночника исполнителя (музыкальные инструменты изготавливались индивидуально, и мастер снимал с человека мерку — как портной).

Сегодня медики уже вывели определенные закономерности, которые позволяют с точностью сказать, какой именно инструмент соответствует определенному органу человеческого тела.

### **Лечебное воздействие музыкальных инструментов**

*Арфа* связана с работой сердца. Прослушивание записей игры на арфе снимает сердечные боли, избавляет от аритмии, нормализует артериальное давление.

*Виолончель* благотворно влияет на мочеполовую систему, заболевания почек. Прослушивание виолончельной музыки помогает избавиться от внутренних и внешних отеков, способствует выведению из организма излишней жидкости.

*Орган* — регулятор энергетики. В органе сочетаются звуки многих инструментов, поэтому оказывает исключительно положительное влияние на человеческий организм.

*Флейта* положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию.

*Скрипка* действует подобно флейте, но в несколько раз сильнее.

*Симфонический оркестр* гармонично сочетает в себе большое количество инструментов и воздействует на весь организм в целом.

*Колокол* — самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, «промывают» энергетические каналы. Сегодня доступны аудиокассеты с записью колокольных звонов всех народов мира, в том числе и тибетские колокола. Их звуки действительно благотворно влияют на общее самочувствие, но лучше, наверное, слушать колокола той религии, приверженцем которой вы себя считаете. Так, пасхальный благовест православных колоколов способен вернуть человеку мир и душевное спокойствие, радость жизни, помочь избавиться от страхов. Однако если вам ближе колокола католические или тибетские, слушайте их.

Порядок проведения сеанса музыкотерапии.

Прежде всего, экспериментальным путем определите, какие именно звуки, инструменты и мелодии улучшают ваше самочувствие. Общие рекомендации я привела выше, но только вы лично можете точно и достоверно определить, что требуется именно вам. Как всегда говорили на Руси: «Душа — мера».

Теперь вам нужно правильно организовать сами лечебные сеансы.

Врачи рекомендуют начинать сеансы музыкотерапии в 19 часов. Считается, что примерно в это время в организме происходят различные неблагоприятные изменения: появляются нервозность, раздражительность, конфликтность, возникают головные боли и головокружения, усиливаются аллергические реакции. Именно в 19 часов происходят семейные ссоры, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи на производстве. Кстати, примерно в этот час отмечаются скачки артериального давления. Это наверняка замечали все, страдающие ВСД.

Однако при выборе часа для сеанса музыкотерапии нужно ориентироваться на ваши личные биологические ритмы («жаворонок» вы или «сова») и график вашей работы. Время, которое будет для вас самым удобным и комфортным, и есть правильное.

Лучше проводить два сеанса в день, особенно если сильны проявления ВСД или у вас просто есть потребность и возможность.

Выберите для сеансов удобное место. Можете принять любую позу — важно только, чтобы вы чувствовали себя комфортно и вам никто не мешал. Ладони раскройте и направьте в сторону источника звука. Ноги ни в коем случае не должны быть скрещены, эта поза замыкает естественную циркуляцию энергии в вашем организме. В идеале конечности вообще не должны касаться друг друга. Включите музыку. Старайтесь ни о чем не думать, не заставляйте себя представлять что-то определенное. Максимально расслабьтесь и просто слушайте. Важно правильно регулировать громкость — полезен для здоровья звук до 80—85 децибел, более громкий уже вреден, и вы получите в результате не облегчение, а головную боль и ухудшение самочувствия.

Примерно через неделю после начала занятий можете приступить к выполнению упражнения по интеграции мыслеобразов (именно так называется этот метод в психотерапии). Постарайтесь во время прослушивания музыки представить себе какой-либо образ, по характеру и настроению схожий со звучащей мелодией. Если возникший образ окажется приятным, светлым, старайтесь максимально сконцентрироваться на нем и получить от этого удовольствие. Если образ окажется неприятным, постарайтесь представить себе, как серебристый свет заливает этот возникший образ, заполняет и размывает его негативные стороны. Добейтесь, чтобы образ стал похожим на плохо проявленную фотографию и «размывайте» его до полного растворения.

Освоив это упражнение, вы можете приступить к следующему. Его можно назвать «энергетическое умывание». Включив музыку, представьте себе, что музыка — это серебристый поток (цвет его может быть любым, в зависимости от ваших предпочтений), который промывает изнутри ваше тело и, выходя наружу, забирает с собой всю грязь. Представьте, что музыка через ладони вливается в ваше тело, заполняет собой каждую его клетку. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока однажды вы не почувствуете, что внутри ваших тела и души светло и чисто.

Для достижения максимального эффекта чередуйте эти упражнения в течение двух ежедневных сеансов, тогда достаточно быстро заметите улучшения в самочувствии и настроении.

## **Звуки природы**

Лечение и оздоровление звуками предполагает использовать в этих целях не только музыкальные произведения, но и то, что называется «звуками природы».

Сегодня в продаже имеются кассеты с записью шума дождя, пения птиц, существуют даже специальные диски, где музыка Вивальди, например, сопровождается фоновыми звуками водопада.

При *нейроциркуляторной дистонии* рекомендуется слушать звуки леса, поля, жужжание пчелы, эхо в горах, тиканье часов.

При *астеническом неврозе, неврастении* слушайте «пение» сверчка, стрекотание кузнечиков, чириканье воробьев, эхо в горах, звуки леса, поля, жужжание пчелы, шум дождя.

От бессонницы помогают такие звуки: стрекотание кузнечиков, карканье ворон, крик филина, шум дождя, эхо в горах, шелест листьев. Если вы, наоборот, впадаете в сонливость — вам поможет утреннее пение петуха.

*Стимулирующее центральную нервную систему действие* оказывают следующие звуки: собачий лай, вой волка, эхо в горах, цокот копыт лошади по мостовой, любое пение птиц (кроме кудахтанья кур).

*Успокаивающее центральную нервную систему действие* оказывают такие звуки: цокот копыт лошади, звуки леса, поля, пение соловья, жужжание пчелы, кваканье лягушки, «пение» сверчка.

Если вы чувствуете сильную *усталость* — слушайте звуки леса, поля, стрекотание кузнечиков, шипение ужа, жужжание пчелы, шелест листьев.

При *понижении давления* рекомендуется слушать эхо в горах, звуки леса, поля, мычание коровы, мяуканье кошки, лай собаки.

При *обморочных состояниях* слушайте утреннее пение петуха, рев медведя, рев льва, рев пантеры, шипение хищной змеи.

*Шум в ушах* — довольно частое явление при ВСД. Эффективно прослушивание таких звуков, как стрекотание кузнечика, воркование голубей, шелест листьев, звуки поля, пение соловья, пение кенара или канарейки.

И, наконец, *повышению защитных сил организма* способствуют звуки леса, поля, эхо в горах.

## Классическая музыка

Прослушивание классической музыки нормализует работу сердца, избавляет от депрессивных состояний, нормализует давление, повышает иммунитет, помогает при заболеваниях дыхательной системы и многих других патологических состояниях и функциональных нарушениях.

Музыка *Баха* считается универсальным средством для гармонизации души и тела. Она воздействует абсолютно на все стороны нашей психики и нервной системы, а также на каждый орган в нашем теле.

Прослушивание произведений *Бетховена* — прекрасное средство от стрессов, депрессии, апатии, меланхолии. Эта музыка нормализует давление, сердечный ритм, повышает уровень защитных сил организма, облегчает состояния при астме. При повышении давления врачи особенно рекомендуют слушать вторую часть Пятой симфонии Бетховена, называя ее «музыкой здорового сердца».

По результатам исследований, музыка *Моцарта* стимулирует деятельность мозга, повышает интеллектуальные способности, поднимает жизненный тонус, снимает эмоциональное напряжение. Особенный эффект производит его Сорок первая симфония ре-мажор — если у вас упадок сил и духа, слушайте именно ее.

*Чайковский*. Его музыка способна пробудить чувства даже у самых черствых и равнодушных людей, для тех, кто чувствует себя подавленным или опустил руки в трудной жизненной ситуации.

Музыка других направлений также обладает терапевтическим эффектом. *Джаз* улучшает настроение и повышает жизненный тонус, стимулирует сексуальность мужчины.

*Блюз* облегчает душевные страдания, спасает от тоски.

*Африканские мотивы* активизируют многие физиологические процессы, регулируя и восстанавливая их правильный ритм.

*Восточная музыка (имеется в виду буддийский Восток)* — мощное терапевтическое средство. Эта музыка способна очищать энергетику человека. Однако будьте осторожны — вы можете получить обратный желаемому эффект, так как дает себя знать разница европейской и восточной культур.

У каждого из вас должна быть *своя* музыка. Помните об этом, подбирая музыку для своих сеансов. Обязательно следите за тем, как та или иная музыка влияет на ваше самочувствие, старайтесь найти то, что близко именно вам, что доставляет вам удовольствие и облегчение.

## Глава 5. Анималотерапия

Биологи говорят, что практически все известные на Земле животные, даже простейшие, в той или иной мере способны исцелять от болезней.

Преимущества анималотерапии заключаются в том, что, во-первых, для лечения с помощью «лохматого терапевта» нет противопоказаний, за исключением аллергии на шерсть животных. Во-вторых, это целиком природный, натуральный метод лечения и оздоровления, без медикаментов и не дающий побочных реакций. Этот метод достаточно эффективен, проверен многовековой историей лечения болезней (вспомните, что все высокопоставленные особы, начиная с египетских фараонов, постоянно имели при себе какое-либо животное).

Тем не менее метод анималотерапии достаточно научен и проверен современной медицинской практикой. Он доступен для всех и каждого, вне зависимости от общественного положения и кошелька, не требует особых затрат и специального оборудования. И, наконец, анималотерапия исключает возможность врачебных ошибок.

Выбор животного для сеансов анималотерапии вы можете и должны сделать самостоятельно — все зависит от ваших предпочтений и возможностей.

### Кошка

Конечно, легче всего завести в доме кошку. Кошки укрепляют здоровье человека. Этот пушистый зверек может избавить вас от многих неприятностей. Известны случаи, когда кошка помогала восстановить функции опорно-двигательного аппарата у парализованных больных. Кошки способны излечивать даже шизофрению. В Великобритании белые лечебные кошки даже продаются в аптеках.

Кошка лечит вас, потому что ей это нравится. Кошек привлекает аномальная энергия

воспаленного или поврежденного органа, и они словно бы впитывают эту отрицательную энергию в себя. Для того чтобы стать вашим домашним физиотерапевтом, кошка должна полностью доверять вам. Хвостатый «лекарь» безошибочно определяет больное место и старается прижаться к нему, согреть, часто при этом зверек начинает усиленно мурлыкать.

«Кошачья» анималотерапия воздействует на организм человека многогранно. Прежде всего, происходит биоэнергетический контакт двух живых существ — человека и кошки. А благодаря известной кошачьей привычке с урчаньем запрыгивать на грудь хозяину и тереть его когтями у человека раздражаются рефлексогенные зоны — кошачьи когти работают так же, как иглы рефлексотерапевтов во время сеанса иглотерапии. Издавна кошек и котят знахари и народные целители прикладывают своим пациентам к рефлексогенным зонам при различных заболеваниях. Кошка, как и многие другие животные, оказывает положительное воздействие на нервную систему, улучшает настроение.

Когда вы гладите кошку, она оказывает положительное психологическое воздействие на вашу психику и нервную систему.

В Великобритании проводились специальные научные исследования о способности кошек стабилизировать артериальное давление. В одном из стационаров провели такой эксперимент. Пациентам, страдающим гипертонией и гипотонией, измерили артериальное давление. Затем больным принесли их пушистых любимцев — кошек. После второго, контрольного измерения артериального давления ученые выяснили, что повышенное и пониженное давление у этих людей пришло в норму.

Другое научное исследование показало, что кошки помогают людям, больным инфарктом миокарда.

Эти грациозные животные поднимают настроение, улучшают двигательную активность и даже помогают сбросить вес. Для тех, кто страдает от расстройств сна и неумения расслабляться, кошка является лучшим примером для подражания.

Вот несколько практических советов, касающихся порядка проведения сеанса анималотерапии с кошкой при некоторых заболеваниях.

*Бессонница.* Положите кошку на подстилку на столе. Сядьте за стол. Закрыв глаза, прижмите кошку ко лбу. Затем попросите кого-либо из находящихся рядом близких прижать ее к вашей шее. Такие воздействия продолжительностью 5 минут проводите через день. Полный курс анималотерапии составляет от 7 до 20 процедур в зависимости от вашего возраста.

*Депрессия.* Играйте с кошкой, ухаживайте за ней, как минимум, 15 минут в день. Иногда достаточно просто вообразить около себя кошку.

*Нейроциркуляторная дистония и гипертоническая болезнь I—II стадии.* В этих случаях применяется так называемый «кошачий воротник». Просто кладите кошку на шею 3 раза в день на 3—4 минуты. Делайте так ежедневно или через день. Полный курс — 8—15 процедур.

## **Собака**

Кошка лечит покоем, собака — движением. Держать в доме собаку более хлопотно, чем кошку, особенно если собака крупная. Но оздоровительный эффект от общения с лохматым другом настолько велик, что все ваши заботы и усилия полностью окупятся. В вашем доме появился щенок — значит, вам обеспечена эффективная профилактика гиподинамии, простуды и нервных расстройств. Однако будьте осторожны при выборе породы. Старайтесь не заводить собаку бойцовых пород — эти животные часто становятся причиной серьезных конфликтов, а это вряд ли способствует улучшению самочувствия. Лучше, если у вас будет пес с уравновешенным темпераментом — Лабрадор, английский бульдог. Пожилым людям не стоит заводить добермана или непоседливого терьера, а в семьях, где есть дети, отлично приживаются такие породы, как сеттер, пудель или коккер-спаниель.

Если вы занимаетесь дрессировкой служебной собаки, то это безусловно поможет при расстройствах нервной системы. Данные одной из клиник неврозов подтверждают, что около трети пациентов, которые страдали неврозами различного рода, помогли собаки.

Хозяева собак всегда находятся в хорошей физической форме, меньше страдают от простудных заболеваний и гриппа во время эпидемий, потому что необходимость выгуливать собаку по 1,5—4 часа в день в зависимости от породы поневоле дисциплинирует и заставляет двигаться. Особо рекомендуется в качестве профилактической и лечебной процедуры при ВСД обучение собаки плаванию, при том что плаванием занимается одновременно и сам дрессировщик. Если сочетать плавание и дрессировку с ароматическими чаями, соками, душистыми отварами, то таким способом можно эффективно снижать

## **Аквариумные рыбки**

Проще организовать в домашних условиях сеансы анималотерапии с аквариумными рыбками.

Проводить процедуры с аквариумом можно так. Проветрите помещение и зажгите аромалампу с каким-либо целебным ароматом (апельсина или мандарина, мяты или другим любимым вами) — анималотерапия и ароматерапия не только совместимы, но и дополняют друг друга.

Продолжительность процедуры анималотерапии у аквариума от 15 минут до 1,5 часа. Ребенку длительность сеанса можно уменьшить в 2—3 раза. Проводите процедуры ежедневно или через день. Полный курс — до 20 сеансов для ребенка и до 25 — для взрослого. Минимальная продолжительность сеанса в сутки при различных состояниях нервной системы такая:

- неврастения — 1,5 часа;
- психастения — 25—45 минут;
- истерия — 50 минут;
- невроз навязчивых состояний — 35 минут;
- нейроциркуляторная дистония — 30—40 минут.

## **Земноводные**

Если вы не держите дома земноводных, ничего страшного. Заниматься анималотерапией с обитателями террариума можно не только в домашних условиях. Если в вашем городе есть зоопарк, старайтесь чаще приходить туда и просто наблюдайте за амфибиями и рептилиями, в том числе экзотическими.

Если же у вас дома обитает змея, черепаха или другое земноводное, то они способны успокоить расстроенную нервную систему. Так же как и в предыдущем случае, проветрите помещение перед сеансом и наполните воздух целебными ароматами. В отличие от млекопитающих, держать в руках земноводное или пресмыкающееся или гладить его не стоит — холоднокровные в этом случае дают слабый лечебный эффект.

Лучше всего проводить у террариума укрепление нервной системы. Сеансы могут продолжаться от 25 минут до 2,5 часа с перерывами. Режим — ежедневно или через день. Курс более длительный, чем при оздоровлении с помощью аквариума, и составляет для ребенка 25 процедур, для взрослого — до 40 процедур. Минимальная продолжительность процедур:

- неврастения — 40—50 минут;
- нейроциркуляторная дистония — до 1,5—2 часов.

## **Заключение**

Вегетативные дисфункции — актуальнейшая проблема современности, поскольку на сегодняшний день можно говорить об огромной распространенности вегетативных нарушений во всем мире. По разным данным, от 20 до 80% населения отмечают наличие у них вегетативных расстройств. Синдром ВСД сопровождает практически весь список болезней и включает в себя проявление всех форм нарушения вегетативной регуляции, в том числе и таких, как повышенная эмоциональная возбудимость, обостренная чувствительность к внешним раздражителям, фобии, мнительность, расстройство внимания, быстрая утомляемость. Широко обсуждаемый сегодня синдром хронической усталости — также следствие вегетативных расстройств.

О «функциональных расстройствах» впервые заговорили в XIX веке — именно тогда патологическая анатомия, выясняя различные причины большого количества смертей, обнаружила структурные изменения в организме в случае одних заболеваний и отсутствие таких изменений при других. Первые получили название органических болезней, поскольку поражения организма наблюдались достаточно ясно; вторые назвали функциональными, поскольку видимых структурных изменений органов не было обнаружено. Эти расстройства имеют в основе своей не органические, а эмоциональные нарушения, и к такого рода состояниям отнесли неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. Характерно, что при обследовании в подобных случаях врач оказывается не в состоянии обнаружить причину заболевания, а иногда и саму болезнь.

Однако человек, который обращается за врачебной помощью, действительно страдает. Измученные «неопределенные» больные изводят и себя, и врачей, и окружающих в поисках излечения, жалуются, за что часто получают ярлык мнимого больного с нездоровым воображением. Как бы то ни было, «мнимые» с точки зрения формальной медицины проявления функциональных расстройств абсолютно реальны для самого больного.

Такие «мнимые» страдания могут стать невыносимыми, а толчком к их возникновению обычно служат тяжелые душевные переживания, страх, беспокойство, тревога, угнетенное состояние духа, просто длительное нервное напряжение. Женщин чаще всего угнетают одиночество, семейные неурядицы, чувство беспомощности, груз каждодневных забот, ревность мужа, волнения. Мужчин доводят до отчаяния профессиональные и финансовые проблемы, потеря общественного положения, тщетные попытки занять более высокий пост. Кроме того, многие из таких причин могут оставаться скрытыми, смутными и не осознаваться даже самим больным. Все это со временем способно привести к серьезным соматическим расстройствам.

Функциональные нарушения неизбежно влекут за собой физические и психические страдания и, как закономерный итог, порождают сердечно-сосудистые и другие заболевания. Однако ключ к исцелению находится в нас самих. В наших силах изменить свои привычки, обезопасить себя от чрезмерных эмоциональных нагрузок, научиться радоваться каждому прожитому дню. Суетное стремление достичь каких-то мифических вершин может стоить нам самого дорогого — здоровья, подумайте об этом. Так что же мешает нам восстановить свое здоровье и хорошее самочувствие собственными силами? Все в ваших руках — действуйте!