

18+лина Сергеева

ЛЕЧИМ НЕРВНУЮ
СИСТЕМУ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечим нервную систему

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58120629

ISBN 9785005143877

Аннотация

Книга о лечении различных заболеваний нервной системы с помощью средств народной медицины. В книге приведены рецепты для приготовления разных лекарственных форм, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Книга содержит также подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	19
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ	38
ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
ОСНОВНЫЕ НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	45
И НЕДОМОГАНИЯ. ИХ ФИТОТЕРАПИЯ	
1. НЕВРОЗЫ, СТРЕССЫ, ДЕПРЕССИЯ	46
2. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Лечим нервную систему

**Галина Константиновна
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4387-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попали в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медицинской и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного-

го происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemesia annua*) действующее вещество –

артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Вели-

кого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали,

что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды

и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорга-

нические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максималь-

ных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Многие из вас знают об эффективности санаторно-курортного лечения, где применяются различные методы лечения. «Санаторий» не сложно организовать на дому. Для этого нужно изучить различные методы лечения и применять их в комплексе.

Цель данной книги: раскрыть читателям причины возникновения различных нервных заболеваний, как можно исключить эти причины и тем самым предотвратить возникновение этих болезней, а также излечить уже появившиеся. Вы научитесь лечить их с помощью различных средств и методов, как это делается в санаториях.

Кроме фитотерапии, с которой знакомы многие наши читатели, я рассказала о таких методах, как лечение с помощью различных орехоплодных культур, пряностей, зерна и круп, проростков растений, грибов и продуктов пчеловодства. В книге рассказано о сокотерапии, влиянии различных соков и их смесей на нервную систему, даны рекомендации по применению соков и смесей соков для лечения и профилактики различных заболеваний нервной системы. Вы узнаете о новом, но очень перспективном методе лечения – ароматерапии, о том, какие ароматические масла положительно влияют на мозг и периферическую нервную систему, как их применять и в каких дозах, будете знать противопоказания

для применения этих масел.

Я расскажу вам о лечении глиной головной боли, бессонницы, неврозов и других заболеваний, о том, какую роль в оздоровлении нашей нервной системы играют физкультура, спорт и правильная организация труда и отдыха.

В книге дано описание наиболее распространенных нервных заболеваний, их симптомов, перечислены факторы, способствующие развитию этих болезней, приведено множество рецептов для лечения этих заболеваний с помощью различных средств и методов. Прочитав данную книгу, вы будете знать, как не только вылечить, но и предотвратить эти заболевания.

Я расскажу вам какую роль в лечении и профилактике этих болезней играет питание, дефицит каких элементов питания может вызвать развитие того или иного заболевания и какие особенности имеет питание при неврозах, рассеянном склерозе, неврастении и других нарушениях нервной системы.

Грамотно составив свой рацион питания, вы можете не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания.

В отличие от синтетических препаратов, предложенные в книге лекарственные средства и методы, обладают широким спектром действия на весь организм и не вызывают ни каких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости). Синтетиче-

ские препараты быстрее действуют, чем предложенные нами средства и методы, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Кроме того, практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит нервное заболевание, он в тоже время наносит большой вред желудку, печени или почкам.

Надеюсь, что следуя моим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи. Они приобретут хороший жизненный тонус, физическую и духовную силу, молодость и долголетие.

Эффект от лечения зависит не только от состава входящих в лекарственное средство ингредиентов, но и от индивидуальных особенностей организма, то есть одному человеку поможет одно лекарство, другому – другое. Пробуйте и выбирайте то лекарство, которое лучше всего подойдет для вашего организма.

При тяжелых заболеваниях ни в коем случае нельзя исключать лечения, назначенного вам лечащим врачом. Лечение народными средствами может быть только дополнением к назначениям врача, которое усилит защитные силы вашего организма для борьбы с тяжелым заболеванием.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей. Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные вещества, пектины, ферменты, фитонциды, органические кислоты и многие другие.

При недостатке какого-либо из них у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания,

причем недостаток одного из этих соединений не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

В данной книге я рассмотрю только те элементы питания, которые оказывают непосредственное влияние на нервную систему и на которые нужно обратить особое внимание людям, страдающим нервными расстройствами.

Белки – это органические соединения, являющиеся основой клеток и служащие материалом для построения клеток, тканей, органов и поддержания деятельности этих структур, а также для синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ. Кроме того, они участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма. При недостатке белков в организме нарушается деятельность всех внутренних органов и обмен веществ, появляется слабость, головокружения, повышенная утомляемость и возбудимость нервной системы, слабеет память.

Белки бывают животного и растительного происхождения, лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны как животные, так и растительные белки.

Устранить данный дефицит можно включением в свой рацион питания продуктов, богатых белками: мясо, рыба, яйца, блюда из гороха, бобов, фасоли, чечевицы, злаков, круп, орехов.

Жиры – это тоже органические соединения, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии, участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д), обеспечивают всасывание в кишечнике различных веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот. Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений. Кроме того, они являются резервом энергетического материала для нашего организма.

При недостатке жиров в организме нарушается нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, эндокринных желез, сосудов, сетчатки глаза, ухудшается деятельность желудка и кишечника, слюнных желез, мочеполовой системы, отмечается ломкость и повышенная проницаемость кровеносных сосудов, начинают плохо усваиваться жирорастворимые витамины, ухудшается водный обмен, у детей замедляются рост и развитие. Наиболее чувствителен к недостатку жиров детский организм. Взрослый здоровый человек может жить

за счет расходования запасов подкожного жира без ущерба для себя в течение 3 – 6 месяцев. При недостатке жиров, в них могут частично переходить белки и углеводы.

Жирами наиболее богаты: сметана, сливки, сливочное масло, мясо, рыба, семена и масло подсолнечника и кукурузы, орехи, оливки и авокадо.

Углеводы – это сложные органические соединения. Они могут быть простыми (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложными (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма, в том числе для центральной нервной системы. Кроме того, они входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке сахаров в организме, в них могут частично переходить жиры и белки. При недостатке углеводов нарушается обмен жиров и белков, в крови и тканях накапливаются вредные продукты обмена, снижается физическая и умственная работоспособность, уровень сахара в крови, вследствие чего появляется слабость, головокружения, сонливость, головные боли, тошнота, потливость, дрожь в руках и чувство голода.

Углеводы в большом количестве содержатся в картофеле, бобовых, пшенице, рисе, кукурузе, корнеплодах, ягодах и фруктах.

Витамины – это сложные биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности на-

шего организма, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов, являющиеся катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию.

Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В и К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах.

При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе нервной системы. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других.

Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, гр. В, С, Д, Р, РР, Е, К и U.

Я рассмотрю только те витамины, которые оказывают непосредственное влияние на нервную систему и только это их действие. Объем книги не позволяет мне рассмотреть их подробно.

Витамин В1 (тиамин) содержит серу, входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность нервной системы и многих внутренних органов. При недостатке

его в организме наблюдаются расстройства нервной системы (усталость, раздражительность, невроты, быстрая утомляемость, подавленное состояние, ухудшение памяти и др.) и заболевания многих других органов. Особенно часто недостаток этого витамина наблюдается у пожилых людей. Витамином В1 наиболее богаты проростки зерна, хлеб грубого помола, крупы (овсяная, гречневая, ячневая и пшеничная), хлебный квас, шпинат, горох и зеленый горошек, соя, картофель, орехи, цветная капуста, белая фасоль, чечевица, нежирная свинина, субпродукты и дрожжи.

Витамин В2 (рибофлавин) регулирует внутриклеточный обмен, участвует в белковом, жировом и углеводном обменах, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров. При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, работа многих внутренних органов, уменьшается обеспеченность организма энергией, отмечаются расстройства нервной системы (слабость, головные боли, депрессия, парезы нижних конечностей, мышечная слабость, головокружения и многие другие недомогания и заболевания). Витамина В2 много содержится в дрожжах, желтках куриных яиц, сыре, твороге, пшеничной муке, хлебе, гречневой крупе, молоке, печени, почках, мясе, рыбе, птице, зеленом горошке, сое, стручках фасоли, шпинате, капусте (брокколи и брюссельской), зеленом луке, сладком перце, корне петрушки, салате, моркови, сливах, персиках, алы-

че и гранате.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, гемоглобина и ацетилхолина, а также кроветворение, деятельность нервной системы, функции надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов и принимает участие в различных процессах по обезвреживанию токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов). При недостатке ее в организме снижается уровень гемоглобина в крови, появляются расстройства нервной системы (утомление, нарушение сна и др.), нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляется чувство боли и «жжения» в животе, «жжение ног», могут быть отеки. Эта кислота очень широко распространена в природе и находится во всех продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот и белков, в том числе в головном мозге, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует уровень холестерина в крови, деятельность нервной системы, влияет на состояние кожи и замедляет в ней процессы старения. Дефицит пиридоксина в организме сопровождается развитием серьезных нервных расстройств (усталость, головокружения, беспокойство, повышенная возбудимость, невозможность сосредоточиться, сонливость, судороги и т.п.), нару-

шением работы эндокринных желез. Чаще всего дефицит этого витамина встречается у пожилых людей. Витамином В6 богаты: картофель, горох, бобы, сладкий зеленый перец, бананы, молоко, мясо, рыба, яйца, сыр, печень и дрожжи.

Витамин В8 (биотин) (Н) имеет в своем составе серу и участвует в жировом обмене, нервно-трофических процессах, нужен для роста тканей. Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке, дрожжах, яичном белке, томатах и горохе.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец. При недостатке этой кислоты в организме нарушаются процесс кроветворения и мозговое кровообращение, отмечается общее ослабление организма, расстройства нервной системы (депрессия, усталость, бессонница, нарушение памяти и др.), ухудшается общее состояние. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у пожилых людей. Витамина В9 много в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной капусте, хрене, баклажанах, тыкве, кабачках, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

Витамин В12 (цианокобаламин) укрепляет иммунитет, участвует в процессах кроветворения и образования костных тканей, оказывает влияние на деятельность головного

мозга и эмоциональное равновесие человека, обеспечивает нормальное состояние нервных волокон. При недостатке витамина В12 в организме отмечаются головные боли и головокружения, раздражительность, сонливость, снижается память, развиваются параличи и многие другие тяжелые заболевания.

Больше всего этого витамина содержится в печени птиц и животных, почках, яичном желтке, крабах, лососе, сардинах, твердых сырах и дрожжах.

Витамин В15 (пангамовая кислота) регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов, работу головного мозга, сердца, печени, препятствует жировому перерождению печени. При недостатке его в организме наблюдаются нарушения деятельности головного мозга, сердечнососудистой и дыхательной систем, печени.

Витамином В15 богаты дрожжи, семена многих растений, рис и печень животных.

Витамин РР (никотиновая кислота) действует на ферментную систему организма, участвует в белковом, углеводном, жировом и внутриклеточном обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, стимулирует обезвреживающую функцию печени, повышает иммунитет и количество протромбина в крови.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа внутренних органов, наблюдаются расстройства нервной системы (общая слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, бессонница, головная боль, подавленность и др.).

Витамин РР в большом количестве содержится в дрожжах, хлебе грубого помола, крупах, шпинате, горохе, картофеле, луке, помидорах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессе кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, отвечает за пигментацию кожи, обладает антиоксидантным действием (связывает свободные радикалы). При дефиците этой кислоты в организме, снижается иммунитет, отмечаются нарушения со стороны внутренних органов и нервной системы (неврозы, слабость, головные боли и др.).

Витамина С больше всего в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени укропа и петрушки, кресс-салате, капусте, в том числе, в квашенной капусте, сельдерее, щавеле, эстрагоне, обле-

пихе, красной рябине, унаби, помидорах, картофеле, редисе и репе.

Витамин А (ретинол), провитамин – каротин. Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу внутренних органов, стимулирует регенерацию тканей. При его недостатке нарушается обмен веществ, работа некоторых внутренних органов и желез внутренней секреции, снижается иммунитет, отмечаются нарушения со стороны нервной системы (раздражительность, бессонница и др.).

Витамином А богаты: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло и сыры; каротином – абрикосы, персики, апельсины, мандарины, манго, дыня, тыква, морковь, кресс-салат, сладкий перец, зелень петрушки, щавель, шпинат, капуста брокколи, помидоры, кервель, шиповник, красная рябина, облепиха, курага, зеленый лук, салат и зеленый горошек.

Витамин Д – противорахитический витамин, имеющий несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин участвует в различных обменах веществ организма, регулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и половой систем. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у детей и пожилых людей. Витамин Д накапливается в яичном желтке, сливочном масле, молоке, сливках, сметане, рыбе, икре, грибах, дрожжах, шпинате и проростках злаков, а также вырабатывается в нашей коже под

воздействием солнечных лучей.

Витамин Е (токоферол) предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечнососудистой систем, обладает омолаживающим действием на организм. При недостатке его в организме плохо усваиваются белки, жиры и углеводы, наблюдаются различные тяжелые заболевания сердца и сосудов, нервные расстройства.

Витамина Е много содержится в проростках зерна и растительных маслах, семенах тыквы и подсолнечника, шоколаде, яичных желтках, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе и рыбе.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА – это сложные летучие органические соединения, обладающие специфическим запахом, обуславливающие запах плода, ягоды и других продуктов растительного происхождения. Они содержатся в листьях, цветках, плодах и других частях растений. Особенно богаты ими пряно-ароматические травы. Эфирные масла обладают фитонцидным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, успокаивают кашель, стимулируют деятельность внутренних органов и нервной системы.

АНТИОКСИДАНТЫ – это вещества, которые связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней

среды. Свободные радикалы способствуют старению клеток, в том числе головного мозга, снижают иммунитет, провоцируют возникновение многих заболеваний, в том числе, болезней Альцгеймера и Паркинсона, злокачественных опухолей. Особенно в антиоксидантах нуждаются люди пожилого возраста. Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (цинк, селен, медь). Антиоксиданты в достаточных количествах содержатся в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, землянике, ежевике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс-салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, черноплодной рябине, боярышнике, бруснике и черной бузине.

Кроме рассмотренных органических соединений, для сохранения здоровья органов нервной системы также необходимы неорганические вещества, которые должны быть в легкоусвояемой форме, и которые мы также получаем с пищей.

НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (макро— и микроэлементы). Неорганические вещества поддерживают слабо-щелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, предотвращают развитие некоторых заболеваний, участвуют в кроветворении и других процессах, происходящих в нашем организме.

Основные из них: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенсируется избытком других.

Недостаток любого из этих элементов приводит к развитию различных серьезных заболеваний.

Часть из этих элементов входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.) или участвуют в синтезе различных ферментов, построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, регулируют функции пищеварительной, нервной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена веществ (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов. Некоторые из этих элементов обладают антиоксидантными свойствами. Все эти элементы находятся в животной и растительной пище в легкоусвояемой биологической форме.

Я рассмотрю только те элементы, которые оказывают непосредственное влияние на нервную систему.

КАЛИЙ обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов,

снижает кровяное давление, препятствует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов. При недостатке его в организме развиваются различные заболевания сердца и сосудов, появляются нарушения со стороны нервной системы (апатия, слабость, сонливость и др.).

Калием богаты курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, дрожжи, финики, миндаль, фундук, грибы и шоколад, меньше его – в рыбе, мясе, кальмарах, овсяной крупе, зеленом горошке, помидорах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

МАГНИЙ участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, предупреждает неврозы и стрессы, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке его в организме нарушается обмен веществ и формирование костной ткани, развиваются различные сердечнососудистые заболевания, наблюдаются расстройства нервной системы (излишняя возбудимость, стрессы, судороги, произвольные сокращения мышц и др.). Чаще всего дефицит магния отмечается у пожилых людей. Магния много в отрубях, пшенице, овсяной и пшенной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, белой фасоли, вишне,

укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

ФОСФОР участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма. Он входит в состав тканей мозга, регулирует обмен веществ в нервной и мозговой тканях, мышцах, печени, почках, участвует в синтезе гормонов, ферментов, костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме). При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, в том числе в мозге, развиваются различные тяжелые заболевания мозга и нервные расстройства, снижается аппетит, физическая и умственная работоспособность, наблюдается большая потеря веса.

Фосфор содержится во многих продуктах, как животного, так и растительного происхождения. Больше всего его имеется в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и курице.

ЖЕЛЕЗО входит в состав гемоглобина, поэтому участвует в процессе кроветворения, миоглобина мышц и некоторых ферментов, играет важную роль в тканевом дыхании организма. При недостатке этого элемента в организме развивается анемия или лейкоз, нарушается клеточное дыхание, что приводит к дистрофии мышц и внутренних органов, появляются усталость, бледность, озноб, одышка при нагрузке, раздражительность, онемение конечностей, головная боль, потемнение в глазах, обмороки, «летающие мушки» перед

глазами, извращение вкуса, ухудшение памяти, снижение аппетита, а также аритмии.

Железом богаты печень, говяжий язык, курага, финики, орехи, мясо кролика, индейка, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, пшенная, ячневая), черника, персики, яблоки, груши, сливы, какао и дрожжи, меньше его – в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

НАТРИЙ участвует в водном, внутриклеточном и межклеточном обменах веществ, регулирует осмотическое давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, стимулирует деятельность мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты, влияет на деятельность сердечной мышцы. В организме его, как правило, достаточно и получаем мы его, в основном, в виде поваренной соли. Не очень большое его количество содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках и крупах.

ЙОД участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин), которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет. При недостатке йода в организме развивается заболевание щитовидной железы – эндемический зоб, в результате чего нарушается деятельность различных органов и систем органов, в том числе

нервной системы, что сопровождается самыми разнообразными симптомами.

Лучшими источниками йода являются плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшенная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград, яблоки и некоторые другие продукты питания.

ЛИТИЙ – антистрессовый элемент, который предотвращает развитие депрессии, различных фобий и маний, склонность к суициду, а также положительно влияет на кроветворную и сердечнососудистую системы. Этот элемент содержится в минеральной воде, морской и обычной поваренной соли, картофеле, помидорах, баклажанах, мясе, рыбе, молочных продуктах и яйцах,

КОБАЛЬТ обеспечивает синтез витамина В12, при недостатке которого возникает белокровие, нарушается деятельность нервной и других систем органов человека.

СЕЛЕН считается элементом «молодости», так как, являясь антиоксидантом, замедляет процессы старения в организме, в том числе в нервной ткани.

Селен в продуктах питания встречается довольно редко (куриная печень, свинина, говядина, рыба, яйца, грибы, лук, жимолость, хлеб с отрубями и некоторые др.).

Из всего вышеизложенного видно, что для того, чтобы сохранить свое здоровье, в рацион питания любого человека должны входить в сбалансированном состоянии все необхо-

димые элементы питания. Чем разнообразнее будет ваше меню, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами. Обязательно нужно включать растительную пищу, которая не только положительно влияет на органы пищеварения, но и оздоравливает весь наш организм, а также влияет на продолжительность нашей жизни. При заболеваниях нервной системы, а также для профилактики этих болезней нужно обязательно включать те продукты, которые оказывают непосредственное влияние на деятельность нервной системы (см впереди). Дефицитом любого из них может быть спровоцировано развитие различных заболеваний нервной системы.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Диета больных, страдающих нервными заболеваниями, имеет свои особенности.

Общие принципы такой диеты:

1. Питание должно быть дробное, 5 – 6 раз в день, небольшими порциями.

2. Из рациона питания таких больных нужно исключить: рыбные консервы и икру, жирные колбасы и мясо, полуфабрикаты, жареные блюда (в том числе, жареные яйца, мясо и рыбу), соленую рыбу, животные жиры (в том числе, свиной шпик), лук, чеснок, редьку, редис, хрен, острые приправы, закуски и блюда, кофе, крепкий чай, какао, алкоголь, шоколад, шоколадные конфеты, изделия из слоеного теста и свежий хлеб. Необходимо снизить количество жиров и углеводов (но не белков) и поваренной соли.

3. В рацион питания больных, страдающих нервными заболеваниями, полезно включать: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, крольчатина и др.), небольшое количество говяжьей или телячьей печени, нежирную рыбу (треска, щука и др.), морепродукты, ненаваристые мясные и рыбные супы, овощные и крупяные супы, вареную колбасу и ветчи-

ну, обезжиренные молочные продукты, нежирные сыры, яйца всмятку, каши, запеканки и пудинги, блюда из бобовых, овощи (свекла, морковь, тыква, томаты, кабачки, бобовые, картофель, помидоры, зеленные овощи и др.), фрукты и ягоды, не шоколадные конфеты, мед, сладкие блюда и десерты, овощные соусы, соки и морсы, травяные чаи, сливочное и растительное масло, диетические сорта хлеба. Сельдь можно употреблять только в вымоченном виде.

4. Мясо и рыбу лучше употреблять в отварном виде или приготовленную на пару.

5. Нужно обязательно включать в меню продукты, оказывающие успокаивающее действие: молочные продукты и печень животных.

В рацион питания таких больных нужно как можно больше включать продуктов, содержащих железо, фосфор, селен, витамины группы В и другие элементы питания, оказывающие на организм успокаивающее действие (см Элементы питания).

При депрессии нужно включать в рацион питания продукты, способствующие выработке эндорфинов (гормоны «счастья»): мед, конфеты, десерты и другие вкусные продукты и блюда.

При стрессах в рацион питания нужно обязательно включать следующие продукты питания: сахар, мед, десерты, торты, пирожные и сладкие пироги, фрукты, ягоды, их соки и компоты, овощи. Необходимо ограничить потребление со-

ленных и копченых продуктов, острых закусок и приправ, алкоголя, чая и кофе, а также таких напитков, как кока-кола и пепси-кола. Пищу принимать не спеша, в спокойной обстановке. Не сочетать прием пищи с просмотром телевизора или чтением книги. Питаться регулярно, 5 – 6 раз в день, небольшими порциями. Стресс очень часто сопровождается перееданием, что может привести к ожирению.

В рацион питания больных арахноидитом необходимо включать продукты питания, богатые витаминами группы В (см Элементы питания). Очень полезны для таких больных печень и почки животных (в вареном или тушеном виде), хлеб грубого помола, мед. Нужно ограничить потребление соли, сахара и мяса.

Особенности питания при болезни Паркинсона: необходимо как можно чаще включать в рацион питания такого больного овощи (лучше в сыром виде) и фрукты (особенно, вишню и черешню).

При полиневритах полезно употреблять продукты питания, содержащие большое количество витаминов группы В: картофель, капусту, морковь, яблоки, помидоры, салат, груши, репу, шпинат, орехи и овес.

В рацион питания больных рассеянным склерозом полезно включать продукты питания, богатые витамином Д и селеном (см Элементы питания), а также сливки, кисломолочные продукты, молочные каши, овощи (свекла, морковь, сладкий перец, томаты, капуста, тыква, дыня, фасоль, бобы,

горох, картофель, топинамбур и сельдерей) и фрукты. Нужно исключить сахар и продукты, его содержащие, а также маринады, кетчуп, горчицу, острый томатный соус, очень соленые продукты, жареные блюда, сливочное масло, маргарин, блюда из свинины, ветчину, бекон, колбасы, сосиски, копченую рыбу, полуфабрикаты, продукты, содержащие консерванты, крепкий чай и кофе, газированные и алкогольные напитки. Нужно ограничить потребления мучных изделий.

При частых головных болях нужно чаще включать в рацион питания пряно-ароматические травы (мелиссу лимонную, тимьян, базилик, майоран, петрушку, розмарин, мяту перечную и шалфей), а также имбирь. Пить чай с этими травами и добавлять их в качестве приправы в различные блюда. Очень полезны также ягоды черной бузины и малины, плоды груши.

В период обострения мигрени нужно исключить из рациона питания: шоколад, кофе, блюда с консервантами, колбасы, ветчину, спиртные напитки (особенно вино), сыры, молочные продукты, цитрусовые, мороженое, очень жирную пищу и очень холодные напитки. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов и ягод. Людям, страдающим мигренью, нужно как можно чаще включать в свой рацион питания следующие продукты: морскую рыбу, растительные масла (оливковое, кукурузное, льняное и соевое), орехи (фундук, миндаль, грецкие и др.), авокадо и тмин. Питаться нужно всегда в одно и то же время.

При миопатии очень полезно как можно чаще включать в рацион питания сырое молоко (не кипятить и не пастеризовать), творог, куриные яйца, печень и паштеты из печени, овсяную крупу, проростки злаков, овощи (в сыром виде, особенно, морковь), фрукты (особенно, вишню и яблоки), мед, орехи, оливковое и другие растительные масла, сливочное масло, укроп, петрушку и сельдерей. Нужно исключить пряности, сахар, картофель, белокочанную капусту, кофе, чай и алкогольные напитки.

Людям, склонным к истерии, неврозам и фобиям, необходимо в рационе питания увеличить количество овощей и фруктов. Очень полезны мед, перга, маточное молочко пчел и пчелиный подмор. Питание должно быть полноценным, регулярным, в одно и то же время, не переедать. Ограничить употребление острых блюд и приправ, чеснока, лука.

При бессоннице и раздражительности в рационе питания всегда должны быть мед и чай с мелиссой лимонной.

При атаксии назначается диета, богатая янтарной кислотой, витаминами группы В и Е (см Элементы питания). Янтарной кислотой богаты следующие продукты питания: моллюски, сыры, кисломолочные продукты, черный хлеб, вина длительного срока выдержки, виноград белых и зеленых сортов, ячмень, семена подсолнечника, незрелый крыжовник, другие ягоды и фрукты, репа, квашеная капуста, пиво, пивные дрожжи и некоторые другие.

При снижении памяти рацион питания человека должен

быть сбалансирован по содержанию белков, жиров и углеводов, необходимо включать продукты, богатые йодом, витаминами группы В, Е, минеральными веществами (см Элементы питания), особенно мандарины, яблоки, орехи, растительные масла, чай с мелиссой и листьями лесной земляники, а также корицу и имбирь. Нужно ограничить потребление сахара, соли и очень жирной пищи.

Диета при болезни Альцгеймера должна быть полноценной и сбалансированной по всем элементам питания и обязательно включать продукты, богатые витаминами С, В9, В12 и РР (см Элементы питания), а также пряность куркуму (оказывает положительное влияние на мозг, см Пряности для лечения заболеваний нервной системы).

Особенности питания при нервной анорексии: в рацион питания такого больного нужно включать продукты с повышенным содержанием белков, жиров, углеводов и витаминов. Питание должно быть дробным, 5 – 7 раз в сутки, в одно и то же время, под строгим контролем медперсонала или членов семьи больного. В рацион питания такого больного нужно включать следующие продукты питания: молоко, кефир, сыр, яйца, творог, мясо и субпродукты, рыбу, копчености, орехи, большое количество овощей (в отварном и протертом виде, а также приготовленные на пару или запеченные), зелени, фруктов и ягод, а также соков, морсов, протертых компотов, отваров из плодов шиповника и фруктовых желе. Мясо и рыбу дают в отварном виде или приго-

товленные на пару, в протертом виде. Жирные сорта мяса и рыбы, растительное масло, мясные, рыбные и грибные супы, а также жареные блюда исключаются. Не рекомендуется употреблять лук, чеснок, редьку и хрен. Сладкие блюда нужно ограничить. Можно употреблять: подсохший вчерашний хлеб, протертые крупяные и овощные супы, овощные супы-пюре, суфле и паровые котлеты из нежирного мяса и рыбы, отварную курицу, 1 белок куриного яйца в день в виде омлета, суфле и пудинги из нежирного творога, молоко, сметану (ограниченно), неострый сыр.

Диета больных эпилепсией должна включать продукты, содержащие витамины В1, В2, В6 и Д (см Элементы питания).

При заболеваниях нервной системы, перед тем как разработать рацион питания, нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом, который внесет поправки, с учетом возраста больного, стадии болезни и сопутствующих заболеваний.

ОСНОВНЫЕ НЕРВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НЕДОМОГАНИЯ. ИХ ФИТОТЕРАПИЯ

Нервная система человека делится на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (совокупность спинномозговых и черепных нервов), а также на соматическую (совокупность чувствительных нервных волокон, которые иннервируют мышцы и суставы) и вегетативную (отвечает за питание, выделение, размножение, дыхание и циркуляцию жидкостей в организме).

Основные факторы, способствующие развитию заболеваний нервной системы: переломы и травмы черепа и позвоночника, поражение электрическим током, осложнения после перенесенных инфекций, наследственная предрасположенность, аномалии внутриутробного развития и др. Мы рассмотрим только наиболее часто встречающиеся заболевания и недомогания.

1. НЕВРОЗЫ, СТРЕССЫ, ДЕПРЕССИЯ

Неврозы – это группа заболеваний, в основе которых лежат временные нарушения деятельности нервной системы, обусловленные перенапряжением основных нервных процессов (возбуждения и торможения). Большую роль в развитии неврозов играют следующие факторы: физическое, умственное и психическое переутомление, перенесенные тяжелые заболевания, негативные психоэмоциональные факторы, стрессы, влияние некоторых химических веществ.

Симптомы неврозов могут быть различными: раздражительность, повышенная утомляемость, нарушения сна и другие. Различают 4 основных невроза: истерия, неврастения, невроз навязчивых состояний и психастения.

Истерия. Симптомы истерии многообразны, но основной из них – истерический припадок в результате воздействия психических факторов. Больной стискивает зубы, плачет или смеется, раскидывает руки, стонет, сознание не нарушено. В некоторых случаях после припадка больной не помнит подробности своего поведения. В тяжелых случаях могут наблюдаться параличи, парезы, нарушения болевой чувствительности и координации движений, иногда полностью утрачивается способность к передвижению, отмечаются потеря голоса, заикание, тики лица, дрожание конечностей

и головы, нарушения зрения, глухота и немота. Нарушается деятельность дыхательной, сердечнососудистой и пищеварительной систем. Это заболевание протекает с периодами улучшения и ухудшения общего состояния.

Истерией чаще всего страдают женщины.

Лечение заключается в устранении психотравмирующего фактора, назначают успокаивающие средства, а также диету, содержащую элементы питания, успокаивающие нервную систему (см впереди).

Неврастения. Это заболевание развивается как самостоятельный невроз или является одним из проявлений некоторых заболеваний мозга (прогрессивный паралич, сифилис головного мозга, шизофрения и некоторые другие). Причиной неврастении, как самостоятельного заболевания, является, в основном, чрезмерное и длительное переутомление, сочетающееся с отрицательными эмоциональными переживаниями. Способствуют развитию данного заболевания, также следующие факторы:

1. Постоянное нарушение режима сна и питания.
2. Злоупотребление алкоголем и курением.
3. Работа, связанная с постоянным беспокойством и волнением.
4. Не полноценное питание, сопровождающееся нехваткой витаминов.

Симптомы неврастении: повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость, на любое замечание больной

реагирует вспышкой ярости, гнева, но быстро успокаивается, становится угнетенным, часто плачет, сожалея о своем поступке, но может быть и подавленным, апатичным, вялым, отмечается снижение памяти, внимания и работоспособности, нарушается сон, после пробуждения больной ощущает чувство разбитости и головную боль, отмечаются стягивающие головные боли (голова как в «обруче»), покалывание и боль в области сердца, шум в ушах, головокружение, «черные мушки» перед глазами, снижение полового влечения, повышенная потливость, одышка, «сердцебиения» и неприятные ощущения в области сердца.

Лечение: строгий режим труда и отдыха, устранение эмоциональных переживаний и соблюдение полноценной диеты (см впереди). Медикаментозное лечение назначает лечащий врач.

Невроз навязчивых состояний. Это заболевание характеризуется появлением различных навязчивых состояний (действий, страхов, мыслей), неуверенностью в себе, отмечается тахикардия, повышенная потливость и другие симптомы, при этом больные осознают, что эти явления болезненные и стремятся от них избавиться, но мысли все равно возвращаются к навязчивой идее. Этой навязчивой идеей может быть уверенность в том, что человек болен каким-либо тяжелым заболеванием, или непреодолимое желание совершить что-либо непристойное, тяга к убийству или самоубийству и др. Этой формой невроза страдают, в основном, люди

мнительные, неуверенные в себе.

Больному назначается полноценная диета и медикаментозное лечение (назначает лечащий врач, в зависимости от тяжести заболевания).

Психастения. Эта форма невроза, характеризующаяся тревожно-мнительными чертами характера, чувством собственной неполноценности, склонностью к возникновению навязчивых состояний, неуверенностью в решении различных вопросов, утратой чувства реальности и невозможностью приспособиться ко всему новому, слабостью эмоциональных проявлений.

Больному назначается полноценная диета и медикаментозное лечение (назначает лечащий врач, в зависимости от тяжести заболевания).

Стресс – это ответная реакция организма на сильный внешний раздражитель (отрицательные эмоции, нервное перенапряжение, сильное физическое переутомление).

Симптомы сильного стресса: нервный тик, головная боль и головокружение, беспокойство, раздражительность, агрессивность, бессонница или сонливость, ладони становятся потными и дрожащими, может быть кожный зуд и потеря сознания, пульс сильно учащен или замедлен, дыхание учащенное.

При обнаружении всех этих симптомов нужно немедленно обратиться к врачу, который поставит точный диагноз и назначит лечение. Важное значение для выздоровления та-

ких больных имеет правильная организация питания и здорового образа жизни, исключение всех факторов, способствующих развитию этих заболеваний, чередование труда и отдыха, достаточный ночной сон.

Если вам трудно самим справиться со стрессом, нужно обратиться к помощи опытного психолога.

Депрессия – состояние подавленности и заторможенности психической деятельности человека, чувство недовольства собой и окружающими, разочарования, печали, безнадежности, отчаяния, может быть чувство вины, усталость, раздражительность, снижается внимание и память, нарушается сон.

Больше всего депрессии подвержены женщины. Причиной депрессии чаще всего являются длительные психические переживания.

Дополнительно к назначениям лечащего врача, можно применять некоторые средства народной медицины.

* Средство для лечения нервных расстройств: взять 3 ст. л. сушеных листьев ежевики, добавить 1 ст. л. сушеной травы спорыша, хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 40 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 – 4 недель (в зависимости от заболевания).

* Сбор для лечения нервных расстройств, стрессов: взять 4 ст. л. цветов календулы, 2 ст. л. листьев земляники лес-

ной и 1 ст. л. листьев черной смородины (все в высушенном и измельченном виде). Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 20 минут в термосе, процедить и принимать по 1/5 стакана, 5 раз в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 4 недель.

* Средство для лечения невротозов: взять 100 г сухих плодов шиповника, 300 г измельченных ядер грецкого ореха, по 100 г измельченных ядер фундука и чеснока, сваренного на пару и измельченного, по 50 г молотых семян укропа, порошка золотого корня и порошка из корня валерианы, 1,2 кг меда, тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, через 1,5 – 2 часа после еды. Лечиться до окончания смеси. Хранить в холодильнике.

* Хорошо успокаивает нервную систему следующее средство: на горячую сухую сковороду положить сухую траву Melissa, мяты перечной, зверобоя или шалфея и вдыхать испарения от них. Эту процедуру повторять несколько раз в день. Лечиться до выздоровления.

* При стрессах хорошо помогает сбор: взять поровну траву Melissa лимонной, траву зверобоя и плоды боярышника (все в высушенном и измельченном виде), хорошо перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1 стакану этого настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

* Успокоить нервную систему при стрессах помогает сле-

дующее средство: взять по 1 ч. л. плодов шиповника, плодов калины и лимонного сока, перемешать, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, процедить и принимать по 1 стакану настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – до выздоровления.

* При стрессах полезно принимать следующее средство: взять по щепотке травы душицы, мяты и синюхи голубой, плодов вереска и плодов боярышника, положить в 0,5 л банку, залить водкой, закрыть плотной крышкой, настоять 14 дней в теплом, темном месте, потом процедить. Принимать по 1 ч. л. настойки, 1 – 2 раза в день. Лечиться до выздоровления.

* Для того, чтобы успокоить нервную систему при стрессе нужно поесть мясной пищи, проросшего зерна пшеницы или зеленных овощей (салат, шпинат и др.).

* Антистрессовый напиток: взять 150 мл молока, добавить 1 ч. л. измельченного проросшего зерна пшеницы, 0,5 стакана измельченных ядер грецкого ореха, 1 ч. л. лимонного сока и 1 измельченный банан. Перемешать в миксере и выпить маленькими глотками.

* При нервном перевозбуждении нужно взять по 1 ст. л. корня валерианы и шишек хмеля, по 2 ст. л. листьев мяты перечной и травы пустырника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настоять 15 – 20 минут под крышкой, процедить и принимать по 1/2 стакана настоя,

2 раза в день (утром и вечером), за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

* Хорошим средством для снятия чувства тревоги, лечения бессонницы и боли в области сердца является сбор: взять поровну цветы ромашки аптечной, семена фенхеля, семена тмина, листья мяты и корень валерианы (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, под крышкой варить 30 минут, затем охладить, процедить и отжать, долить кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 0,5 стакана отвара, 1 таза в день, за 30 минут до сна. Курс лечения 2 – 4 недели.

* При повышенной возбудимости, ощущении нехватки воздуха нужно взять по 2 ст. л. травы сушеницы болотной, пустырника и душицы, по 1 ст. л. плодов боярышника и листьев шалфея лекарственного (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 10 минут, после чего настоять 20 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя, 2 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1,5 – 2 месяцев.

* Хорошо успокаивает нервную систему и снимает спазмы головного мозга чай с мелиссой лимонной: 1 ст. л. сушеной травы мелиссы залить 1 стаканом кипятка, заварить как чай и пить вместо чая, несколько раз в день, с добавлением меда

по вкусу. Это средство можно применять длительное время без перерывов.

* При нервных расстройствах полезно употреблять салат из яблок, банана, меда и сока лимона или апельсина. Особенно полезно употреблять этот салат перед сном. Кроме того, полезно пить свежий апельсиновый и яблочный сок, яблочный компот или есть яблоки, сваренные в вине.

* Хорошо успокаивает нервную систему чай из верхушек крапивы двудомной: 1 ст. л. сушеной травы залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана настоя, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Хорошо успокаивает нервную систему при неврастении масло из семян или плодов шиповника (см Леч. масла). Принимать от 10 капель до 1 ч. л. (в зависимости от тяжести заболевания), 3 раза в день, за 30 минут до еды на кусочке сахара (или с водой), в течение 3 – 4 недель.

* Укрепляют и успокаивают нервную систему масло из розмарина, мяты перечной и ромашки аптечной (см Леч. масла). Принимать по 10 – 15 капель какого-либо из этих масел на кусочке сахара, за 15 – 20 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Возбуждает нервную систему масло из мяты перечной (см Леч. масла). Принимать по 5 – 10 капель на кусочек хлеба, 3 раза в день, до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Хорошо снимает нервное напряжение масло боярышника.

ка (см Леч. масла). Принимать по 1 ч. л. масла, 3 раза в день, до еды и одновременно 2 раза в день втирать его в левую сторону груди и спины при болях в области сердца.

* Хорошо помогает при нервных расстройствах вино с мелиссой лимонной, мятой перечной, шалфеем лекарственным и с сельдереем (см Леч. вина). Принимать по 50 мл вина (с сельдереем – по 100 мл), 3 раза в день, во время еды, в течение 2 – 4 недель.

* Для снятия стресса применяется специальная успокаивающая спиртовая настойка из трав (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 – 2 ч. л. настойки, 2 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2- 3 недель.

* Хорошо успокаивает нервную систему настойка чеснока (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 15 – 30 капель настойки, за 15 – 20 минут до еды, со стаканом молока, 3 раза в день. Лечиться до выздоровления.

* Эффективным успокаивающим средством является настойка шишек хмеля (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день (последний раз – на ночь), за 30 минут до еды. Курс лечения – до выздоровления.

* Для лечения неврастении и бессоннице с успехом применяются настойки из молодых шишек сосны, цветов одуванчика, зеленой травы овса, мелиссы лимонной, кориандра или иссопа (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ст. л. настойки, 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды,

в течение 2 – 3 недель. *

* При неврозах и повышенной раздражительности очень полезно принимать настойку родиолы розовой (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 25 – 30 капель настойки, 3 раза в день, за 15 минут до еды, в течение 10 дней, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и опять принимать. Провести 3 курса по 10 дней. После этого сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить. При эпилепсии такие курсы повторять до исчезновения приступов.

Дозы для детей: от 8 до 12 лет – по 10 капель, от 12 до 15 лет – по 15 капель, от 15 до 20 лет – по 20 капель, а далее – по 25 – 30 капель на прием.

* Настойка противовирусная (см Леч. спиртовые настойки). Эта настойка эффективна не только при вирусных заболеваниях, но и при нервных расстройствах. Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Хорошо успокаивает нервную систему настойка омелы белой (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 1 ч. л. настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, разбавляя водой. Курс лечения 2 – 3 недели.

* При нервных расстройствах очень полезно принимать настойку зверобоя (см Леч. спиртовые настойки). Пить по 1 – 2 ч. л. настойки, 3 – 4 раза в день, до еды, в течение 2 – 3 недель.

* Хорошим средством для лечения нервных расстройств

является настойка из ягод ежевики (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 30 – 50 мл настойки, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Эффективным средством для лечения нервных расстройств является настойка из почек березы (см Леч. спиртовые настойки). Принимать по 20 – 30 капель настойки с 1 ст. л. воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца.

* Эффективным средством для лечения депрессии являются спиртовая настойка корней аралии маньчжурской и элеутерококка (аптечные, принимать, согласно инструкции по применению) и некоторые грибы (см Применение грибов).

2. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ

Головная боль может возникать при различных заболеваниях: атеросклероз, гипертоническая болезнь и гипотония, арахноидиты, энцефалиты, опухоли головного мозга, заболевания печени, почек, сердца, желез внутренней секреции, хронические инфекции, в том числе, гинекологические, болезни придаточных полостей носа, аневризма мозговых сосудов и др. Для того, чтобы избавиться от головных болей необходимо исключить причину этих болей, то есть вылечить основное заболевание.

Проявление головной боли и ее локализация может быть различной. Она может быть в височной, затылочной, лобной части или диффузной (по всей голове). Головная боль может ощущаться в виде пульсации или стягивания (как обручем или в тисках). Чаще всего она локализуется в области затылка и шеи. Головная боль может сопровождаться тошнотой, рвотой и головокружением.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.