

18+

Вячеслав Желудков

Как вылечить ВСД

Мой опыт



Вячеслав Желудков

Как вылечить ВСД. Мой опыт

«Издательские решения»

Желудков В.

Как вылечить ВСД. Мой опыт / В. Желудков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-517482-6

В этой книге автор подробно описывает, как в его жизнь пришла болезнь с коротким названием ВСД. Обследования, хождения по врачам и лечение не приносили результата. Потребовалось три года работы над собой, чтобы вернуть потерянное здоровье. В книге рассказывается, что и как нужно делать, чтобы выздороветь и восстановить свой организм после болезни. Она предназначена для тех, кто хочет вылечиться от вегетососудистой дистонии (ВСД).

ISBN 978-5-00-517482-6

© Желудков В.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Глава 1. Как вылечить ВСД. Первый опыт	7
Начало болезни	8
Первое знакомство с ВСД	9
«Сын полка»	10
Первое лекарство от ВСД	11
Моя первая «таблетка» от ВСД	12
Глава 2. Первый год ВСД	13
Начало новой болезни	14
Мое состояние становится хуже	15
Я созрел. Иду к доктору	17
Спасение утопающего дело рук самого утопающего	18
Наконец я узнал свой диагноз – ВСД!	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Как вылечить ВСД Мой опыт

Вячеслав Желудков

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача.

© Вячеслав Желудков, 2020

ISBN 978-5-0051-7482-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что
поистине здоровый нищий счастливее больного короля»*

Артур Шопенгауэр

Как вылечить ВСД, этот вопрос задает каждый человек, заболевший этой коварной болезнью. У нее много имен: Вегетососудистая дистония (ВСД), Нейроциркуляторная дистония (НЦД), иногда ее называют невроз, в МКБ-10 обозначается шифром F45.3. Человеку, заболевшему, все равно как она называется, главное, как ее вылечить.

Ровно три года ушло у меня на то, чтобы выздороветь.

В этой книге в форме дневника я подробно расскажу, какие симптомы у меня были и что я делал, чтобы опять стать здоровым.

Сейчас, когда болезнь уже позади я вижу, что стало ее причиной. Нужно понимать, что стало причиной ВСД, чтобы в дальнейшем не допустить ее появления.

Как ни странно, но причиной моей болезни стал здоровый образ жизни (ЗОЖ). Я чересчур стал ему поклоняться, эксплуатировать свое тело.

Друзья, все что вы здесь прочитаете, исходит из моего личного опыта и моего мнения по поводу лечения ВСД. Мой рассказ это голая правда и не всем она понравится.

Здесь не будет информации, как быстро избавиться от ВСД. Я не сказочник и обманывать вас не стану. Тут вы не прочтете про спасительную таблетку. Я не знаю такой.

Для того чтобы вылечить ВСД, нужны ваши усилия и время, чтобы организм смог восстановить себя после болезни. Если вы не готовы работать с самим собой, чтобы вылечить себя, а доверяете только аллопатической медицине, то я не смогу вам в этом помочь.

Моя история для тех, кто побывал в руках современной медицины и не получил никакой реальной помощи. Для тех, у кого не опустились руки, и кто ищет пути избавления от болезни.

Надеюсь, мой опыт поддержит вас в трудный период вашей жизни и придаст силы избавиться от напасти под названием ВСД.

Вячеслав Желудков автор книги «Как вылечить ВСД. Мой опыт».

Глава 1. Как вылечить ВСД. Первый опыт

Первый раз я заболел ВСД в пятнадцать лет. Она пришла в мою жизнь внезапно. Я смог победить ее. Через тридцать лет она вернулась снова, но уже в более сильной форме. Наверное, в каждом из нас есть предрасположенность к определенным видам заболеваний, раз такое становится возможным.

Однако если болезнь приходит в жизнь человека, то только от него будет зависеть, выпроводить ее через дверь (или в окно) или посадить себе на шею.

Начало болезни

Я рос обычным советским подростком. Почти вся моя жизнь, начиная с детства, была без воспитания отца. Алкоголь разрушил мою семью (отец пил) и меня воспитывала мама. Воспитывала это громко сказано. Почти все время она была на работе, и я был предоставлен сам себе. Меня воспитывала улица, а также чтение книг. В восьмидесятые было много интересной литературы, которую мой молодой ум жадно впитывал в себя.

Все же улица и сверстники сильнее влияли на характер чем самовоспитание через чтение. Поэтому подтрунивание и шутки над ровесниками были также естественны как дыхание.

Мое знакомство с ВСД началось после восьмого класса, когда мне было всего пятнадцать лет. В то лето я был предоставлен сам себе и жил один. Мама пыталась устроить свою личную жизнь, и конечно мой подростковый эгоизм не мог этого принять.

Она приезжала на выходные, проверив, что со мной все в порядке опять уезжала, и я вновь оставался предоставлен сам себе. Я был только рад этому. Самая лучшая свобода для подростка это свобода от родителей.

ВСД пришла в мою жизнь внезапно. Не было ничего, что должно было способствовать ей. Я не болел вирусными инфекциями, не испытывал физических и психических нагрузок. Единственное, мой организм (как у каждого подростка) испытывал гормональный дисбаланс, превращая меня из юноши в мужчину.

Первое знакомство с ВСД

Весной, месяца за три до начала болезни со мной произошел случай, который я запомнил на всю жизнь. Это был один из первых уроков, которые приходят, чтобы изменить нас.

По старенькому черно-белому телевизору шла передача про здоровье. В ней показывали полноватого парня (моего ровесника), который жаловался на проблемы с сердцем. Этот парень с телевизора потом долго не выходил у меня из головы. Хотя я и не желал ему зла, но как говорится в поговорке: «Не злорадствуй, и к тебе может горе прийти».

Я вел спортивный образ жизни. Тогда моими любимыми упражнениями были отжимания, турник и растяжка. История сверстника с сердечной проблемой позабавила меня. Такого никак не могло произойти со мной. Так наивно тогда думал я.

Однако у провидения были другие планы на мой счет. В начале лета у меня заболело сердце. В пятнадцать лет. Это никак не укладывалось в моей юной голове. Мне тогда казалось, что все эти болезни происходят где-то там в старости. Но чтобы это произошло сейчас? Я не хотел этому верить. Первая реакция была игнорировать и не обращать внимание. Раз появилось из ниоткуда само и пройдет. Но боль не проходила. Как будто чья-то невидимая рука сжимала мое сердце, и не давала счастливо и полноценно жить.

К сердечной боли присоединилась депрессия. Она была в легкой форме. Я думал, что это из-за сердца. Пройдет боль, пройдет и она. Я не стал никому рассказывать о своем начавшемся недуге, лелея надежду, что все рассосется само собой. Однако время шло, начавшаяся болезнь не проходила.

Дни сменялись днями, и ничего не менялось в лучшую сторону. Пытаясь как-то себя лечить, я купил в аптеке нитроглицерин. Но его помощь, если и была, то только временной. Мне не становилось лучше.

Наконец мне надоело ждать выздоровления, и я отправился в поликлинику к своему участковому терапевту. Женщина, ровесница моей мамы, с удивлением смотрела на меня, когда я рассказывал про свои не юношеские проблемы. Осмотр не выявил ничего. Однако температура (спутник ВСД) была 37.2. Если бы не градусник я бы о ней так и не узнал.

Не найдя у меня никаких признаков болезни мне выписали направление в больницу. Туда я и отправился в пятницу вечером, собрав вещи и оставив записку дома о своем новом месте пребывания.

«Сын полка»

На две недели третьего этажа третьей больницы я стал «сыном полка» в кардиологическом отделении, куда попал после направления терапевта.

Здесь я был самым молодым пациентом и все окружающие меня с сердечными проблемами (мужики) видели во мне своего сына. Я был окружен заботой и вниманием. Благодарен всем, кто поддержал меня тогда. Все-таки духовная поддержка важный этап выздоровления.

С понедельника начались обследования и обходы врачей. Несколько раз приводили студентов медиков, многие из которых были старше меня на два-три года. Каждый их приход всегда не обходился без моего осмотра. На меня смотрели как на диковинку. Попасть в пятнадцать лет в кардиологию с болью в сердце, наверное, такое не часто встретишь.

Больше всего мне и всем присутствующим пациентам хотелось поскорее выйти оттуда. Каждого уходящего с кардиологии провожали как жениха на свадьбу. Всем хотелось быть на его месте.

Мое лечение заключалось в приеме нескольких таблеток. Никто не объяснял от чего они, единственное, что удалось узнать, одной из них был димедрол. Что со мной и какой диагноз никто не говорил. Обследования и кардиограмма ничего не показали. Но через две недели (перед выпиской) мне почему-то поставили диагноз хронический тонзиллит и дали направление в другую больницу на удаление гланд.

Это было странно. Горло у меня не болело. Этого не было до того, как заболело сердце, не было и после. И откуда взялся этот диагноз я тогда понять не мог. В моей медицинской карте было указано, что в детстве я часто болел простудными заболеваниями, и ангина была не редким явлением у меня. В то время я не разбирался во всех тонкостях аллопатической медицины. И что у меня была ВСД, понял только когда заболел ей вновь через тридцать лет.

Все-таки иногда истина открывается спустя годы в нашей жизни.

Первое лекарство от ВСД

Перспектива идти ложиться в следующую больницу, чтобы удалять гланды меня не радовала. В разгаре было жаркое солнечное лето, август месяц. Я откладывал это решение. И чем больше проходило времени, тем меньше оставалось желания это сделать. Не зря все-таки народная мудрость гласит, что удаление гланд – это вторая кастрация.

В советское время телевизор не имел для подростка никакого значения. Не было компьютеров. Улица и тусовки со сверстниками были основным развлечением молодежи. Чем больше я гулял, тем лучше себя чувствовал. Сердечные боли стали происходить реже. К концу лета я оставил всякие мысли об удалении гланд. Долгое пребывание на улице, купание в реке сделали свое дело, я стал чувствовать себя лучше.

С наступлением осени я начал искать пути окончательного избавления от болезни. Моими любимыми журналами в то время были «Физкультура и спорт» (ФиС) и «Спортивная жизнь России». Именно там я и нашел свой путь избавления от ВСД.

Провидение послало свою помощь. Мне попала статья Ю. П. Власова о его истории болезни, и как он вытянул себя из нее тренировками. Для меня это было как откровение. Я увидел свой путь вновь обрести потерянное здоровье. Тогда мне и в голову не могло прийти, что наша болезнь была общей. Уж слишком тяжелые симптомы были у автора.

Через 30 лет, когда ВСД опять пришла в мою жизнь и мне встретились книги Юрия Власова, я во второй раз получил от него помощь. Его книги были самым лучшим лекарством для меня. Почти все симптомы, описанные им (кроме самых тяжелых) были и у меня. Читая через что ему пришлось пройти, и сравнивая с собой, во мне крепла вера, что и я справлюсь со своей болезнью. Что в конечном итоге и произошло.

Получая помощь от другого человека, ты хочешь оказать ее другим. Это как духовная эстафета, которую получив, передаешь дальше. Именно это и делает нас Людьми.

Моя первая «таблетка» от ВСД

С осени испортилась погода и прогулки уже не имели того оздоравливающего эффекта, который я чувствовал летом. Симптомы ВСД снова начали беспокоить меня. Хотя сердце уже не болело так сильно, но у меня стала появляться аритмия и сердечный ритм (стук в груди) был неестественно сильным. Зато прошло депрессивное состояние. Это состояние организма можно было назвать началом ремиссии.

Окрыленный опытом Юрия Власова, и чтобы окончательно избавиться от неизвестной болезни (повторюсь, тогда я не знал, что это ВСД) я решил заняться тренировками. Подобрал себе в журналах комплекс упражнений по атлетической гимнастике, я поехал покупать свои первые гантели. Они были весом 4кг. С ними и начались мои домашние тренировки.

Постепенно я стал втягиваться в занятия. Именно атлетизм дал мне надежду на избавление от болезни. Я чувствовал себя лучше после каждой проведенной тренировки. После них я ощущал в себе прилив жизненных сил и веру в скорейшее выздоровление.

Четыре килограмма были быстро освоены мной. Растущий организм требовал большей нагрузки. Я снова отправился в спортивный магазин. Он стал для меня словно родным – как поликлиника для больного. Именно в нем продавалась та чудо таблетка, что называлась гантелями.

Следующие гантели были 6кг. Но и они быстро приелись моему телу. Потом были 8 кг., 10кг. и 12кг. Большого веса тогда не продавали, и я купил свои первые 16кг. гири. Однако и пудовые гири быстро наскучили моему телу. Но я нашел для себя решение как увеличить нагрузку. Стал привязывать к гилям гантели изолентой. Постепенно доведя вес до 24 кг. С этими «гантелями» и происходили в дальнейшем мои занятия.

Мои домашние тренировки начинались по расписанию в шесть часов вечера три раза в неделю. Длелись они 2.5 – 3 часа. Первый год я делал их после учебы в училище. В последующие два года, когда уже стал работать на радиозаводе ВЭФ, я настолько увлекся атлетизмом, что редко, когда пропускал свои занятия. Даже свидание с девушкой мне приходилось переносить по этой причине. Настолько это было все серьезно для меня.

И хоть я и не развил в себе большую мускулатуру – этого не позволяла тонкая кость. Но среди сверстников я отличался силой. Так на заводе (где я работал) была кем-то заботливо сделана нестандартная гиря весом 36кг., которую я легко мог поднять несколько раз. Чего не могли сделать многие взрослые, не занимавшиеся физическими упражнениями. Помимо силовых показателей я мог спокойно выполнить на турнике десять раз подряд выход силы на две руки и отжаться на кулаках сто раз.

Через год у меня еще оставались слабые симптомы ВСД. Через два года (от начала болезни) прошли и они. Через три года, пройдя медкомиссию, я был признан полностью здоровым и пошел в армию служить Родине.

Привычка тренировать свое тело в подростковом возрасте осталась со мной на всю жизнь. Придя с армии, я несколько лет занимался восточными единоборствами, и только травма ноги прервала этот путь. Однако гантели, с которыми я крепко подружился, будучи юным, по-прежнему мои лучшие друзья.

Наверно это будет трудно понять человеку, никогда не тренировавшему свое тело. После тренировок ощущаешь в себе прилив жизненных сил и чувствуешь себя Супер Здоровым. Это чувство самое дорогое, что есть в нашей жизни. Понимаешь это только тогда, когда его теряешь.

Глава 2. Первый год ВСД

На долгие тридцать лет я забыл о той болезни которая была когда-то у меня в юношеские годы. В процессе жизни мне, как и всем людям, приходилось болеть разными простудными заболеваниями. Но это все было несравнимо с тем что ждало меня в будущем.

Начало новой болезни

Ничто в жизни не предвещало беды. Я вел здоровый образ жизни, перестал употреблять алкоголь, нормализовал вес и только что женился. Все шло по моему жизненному плану. Я совсем не был готов к тому, что со мной произойдет. Казалось для этого, не было никаких предпосылок.

Приехав с юга из свадебного путешествия, мы с женой заболели какой-то вирусной инфекцией. Был июль месяц, жара, а у нас температура 37,5. Первый раз в жизни я подхватил инфекцию летом, для меня это было в диковинку.

Подумаешь, какая-то температура, я ее и не чувствовал совсем. Уже год я занимался бегом, и пропускать тренировки из-за какой-то ерунды мне не хотелось. Ждать, когда она пройдет, нет уж тренировки важнее.

Эта южная инфекция была стойкой, температура держалась месяца полтора. Чтобы не потерять форму все это время я бегал, игнорируя ее. В конце августа она спала, и я даже умудрился поставить личный рекорд при забеге на 10 км. Правда, из-за сильной физической нагрузки две недели я потом отходил.

Затем начались какие-то странности с организмом. Если раньше после бега я чувствовал энергетический прилив, который длился пару суток, то теперь не было ничего кроме усталости. Так прошел сентябрь, «ласточка» прилетела в октябре.

Все началось во время сна. Проснувшись среди ночи, я сначала не понял того что стало происходить со мной. Это была первая паническая атака (ПА), но тогда я этого не знал. То, что пришлось испытать, трудно передать словами, наверное, что-то похожее испытывает человек перед казнью. Паническая атака была сильной, я не знал, что делать и как ее пережить. Казалось, что тело не мое и было сильное желание из него выпрыгнуть.

За все время болезни у меня было несколько панических атак и все ночью. Потом я научился с ними справляться. Самое плохое, что это происходило во время сна, когда ты беззащитен. О том, как справиться с панической атакой читайте в главе – «Паническая атака – это визитная карточка ВСД».

Панические атаки не самое страшное, что происходит при ВСД, они длятся недолго. Самое страшное, что твое самочувствие постоянно ухудшается, пока не дойдет до крайней точки. Только потом маятник болезни отклонится в противоположную сторону и начнется выздоровление.

Однако до этого мне было еще, очень далеко. Все только начиналось...

Мое состояние становится хуже

Я всю жизнь спал на боку, и только сбросив вес, мое тело само стало переворачиваться на спину. Заснуть на спине я не мог, это всегда происходило на боку, а просыпался на спине.

Я просыпался в странном положении – тело лежит на спине, а голова на боку. Почему-то голова не хотела поворачиваться. В таком положении я просыпался очень часто.

На ВСД это сыграло со мной злую шутку...

Это случилось через месяц, в ноябре, после первой панической атаки. Я проснулся среди ночи с жутким головокружением, такого мне в жизни еще не приходилось испытывать. Казалось, сейчас мозг вылетит из головы прочь от тела. Ощущения были просто кошмарные. Еще не совсем успев прийти в себя, мне удалось усилием воли прекратить головокружение. Открыв глаза, я опять увидел себя в положении голова на боку, а тело на спине. Не знаю как, но мне удалось прийти в себя и заснуть. После этого случая начались головокружения при повороте головы.

Утром сев на велосипед, я поехал на море. У меня была запланированная тренировка – бег на 10 км.

Вера в физические упражнения в начале болезни была во мне сильна. В то время я занимался: бегом, гирями, подтягивался дома на перекладине, качал пресс, отжимался, а также делал упражнения хатха-йоги по два-три часа.

После пробежки я сел завтракать любимой пастой с сыром. Съев половину обычной порции, с удивлением заметил, что вторая половина в меня просто не лезет. С того раза я потерял аппетит, каждый прием пищи стал вызывать обострение в виде ухудшения состояния и учащения сердцебиения.

Я по-прежнему не знал, что со мной происходит, казалось это временный сбой организма, который должен скоро закончиться. Температура стала держаться всегда за 37. Поначалу я ее мерил, но потом забросил. Ночью стало потеть лицо и шея. Я часто просыпался на мокрой подушке. Но все это были мелочи, самое тяжелое ждало меня впереди.

Чтобы ускорить процесс выздоровления от неизвестной болезни я стал больше заниматься упражнениями, особенно йогой. Вначале мне казалось, что это помогает, но это было заблуждение. Спустя неделю самочувствие стало ухудшаться.

От упражнений становилось только хуже, и я стал постепенно от них отказываться. Первое, что перестал делать, была хатха-йога. От различных асан и растяжек начиналось обострение.

Полностью отказываться от физической нагрузки не хотелось. Во мне все еще была вера, что именно она поможет мне вернуть здоровье.

Затем у меня появилась тревога, она исходила из района солнечного сплетения. Чтобы избавиться от нее, я вынужден был долго гулять на улице. Иногда часа через три меня отпускало. Помню, в один осенний вечер я шел с этой тревогой, не зная, как от нее избавиться. И тут включили уличный свет, тревога прошла и меня отпустило.

Часто после этого, по вечерам, я стал зажигать возле себя свечу, ее свет каким-то образом помогал мне.

Если есть на свете порча, то наверно именно так и чувствует себя человек. При ВСД начинаешь верить во все что угодно, настолько это состояние отвратно жизни. Но я все еще не знал имя своего «врага», казалось неделя другая и все будет как прежде.

Я много лет занимался медитацией, практиковал осознанные сновидения и внетелесный опыт. Из-за начавшейся болезни мне пришлось отказаться от духовной практики. Если раньше расслабляясь, я медленно погружался в транс, то теперь у меня стала появляться тревога, кото-

рая не давала расслабиться. Чем больше я расслаблялся, тем сильнее она становилась. Духовную практику пришлось прекратить до начала ремиссии.

Я созрел. Иду к доктору

Я начал искать информацию о своей болезни. К сожалению, меня занесло не туда. Первое что подходило под мой случай – это синдром позвоночной артерии (СПА). Я стал искать любую информацию и все, что с этим связано.

СПА это следствие, а не главная причина. Моя проблема была ВСД, но я еще не знал этого.

После нового года неожиданно заболело сердце. У человека, который полтора года занимается бегом! Я просто не мог в это поверить. Это, наконец, подтолкнуло меня к тому, что нужно обратиться к врачу.

Последний раз я был в поликлинике 15 лет назад, когда получил осложнение после гриппа в виде тупой боли в боку. Тогда медицина мне не помогла. Я сам решил свою проблему, когда сбросил лишний вес. Но сейчас у меня не было выбора, здоровый образ жизни (ЗОЖ) мне не помогал, и я не знал, что со мной происходит.

Доктор, выслушав мои жалобы, отправил на обследования. Чего там только не было, от всевозможных анализов крови до разных обследований, включая компьютерную томографию для проверки шейного отдела позвоночника.

Как потом оказалось, все они были не нужны. Почти все анализы были в норме. Но это сейчас я такой умный. Тогда я этого не знал и верил, что вот еще один анализ, еще одно обследование, и я буду знать имя своего «врага». Затем доктор выпишет мне лекарство, и я снова стану здоровым, как прежде. Святая наивность...

Сейчас, когда мы живем во времена капитализма, на многие обследования стоит большая очередь. Чтобы медицине на нас заработать, к эскулапам можно попасть, минуя ее, нужно только больше заплатить. Так как я был стеснен в деньгах, то пришлось ждать в порядке общей очереди. Чтобы попасть на компьютерную томографию нужно было ждать три месяца. Только потом меня должны были направить к следующему врачу.

Ждать три месяца, когда тебя «колбасит» каждый день! Когда тебе плохо днем и ночью. Ждать обследования, которое было мне просто не нужно. Интуиция подсказывала, что это ничего не даст.

Спасение утопающего дело рук самого утопающего

Из лекарств мне были выписаны только витамины группы В и D. Еще персонально В12, анализ крови показал, что он немного не дотягивает до нормы. И все. Потом ждать обследования и тогда мне назначат какое-то лечение.

– Нет уж, извините – сказал я себе. Нужно лечиться как-то самому. Ждать и мучиться, желания не было. Так как я не знал свой диагноз, то пришлось действовать «вслепую».

Поиски в сети привели меня к книге «Ваше тело просит воды». Занимаясь ЗОЖ я очень мало пил жидкости, всего лишь литр в день, так как не чувствовал в ней потребности. После прочтения книги увеличил количество воды до двух литров.

Эта первая методика, которая мне принесла хоть какую-то помощь. К сожалению, вода не может вылечить ВСД. Она может только способствовать излечению, а это один из факторов. Вода действует как плацебо. Каждый раз при обострении мой организм всегда хотел выпить больше жидкости.

На ВСД начинаешь верить во всевозможные средства лечения, чем охотно пользуются специалисты всех мастей – ты же сам к ним идешь, никто тебя не заставляет. Мне рекомендовали одного мануальщика. Я решил сходить, в надежде, что это поможет.

Лучше бы не ходил, мясник оказался еще тот. Весь метод сводился к сильному надавливанию на спину, пока ты не закричишь от боли. Если терпишь, давит еще сильнее. Вот такое «прогрессивное» лечение.

Через пару дней решил позаниматься с гирями (16кг). Сначала я обычно разогревал мышцы одной, взяв в две руки. Не успел я ее поднять и двух раз, как у меня защемило позвонков в грудном отделе. Про упражнения с гирями, отжимания и пресс пришлось забыть.

Хорошо, что «мануальщик» меня не сильно травмировал, при ВСД это сделать легко. Я потом читал о случаях, когда люди получали сильнейшие обострения, вплоть до летального исхода. (Про вред мануальной терапии я рекомендую вам прочитать книгу – «Остеохондроз для профессионального пациента»).

В марте я полностью отказываюсь от бега. Это было тяжелое решение, так как я сильно на него подсел. Регулярно занимаясь бегом, я чувствовал себя так как не чувствовал в двадцать лет. Но сейчас этого не было, только усталость. Каждый раз после пробежки было ощущение что позвоночник «проседает». Приходилось делать его растяжку, чего раньше никогда не требовалось.

Потом началась новая напасть, через десять минут после ходьбы у меня стала болеть спина. Где-то вычитал про импульсный массаж. Стал периодически напрягать мышцы спины, затем расслаблять и так на протяжении всей прогулки. Это на время отвлекало, но спина не проходила.

Прочитал о пользе контрастного душа для восстановления организма. Решил попробовать. Во время третьей процедуры мышцы шеи сильно разболелись и их спазмировало. Если потрогать руками, то по ощущению как броня. Для моей ВСД контрастный душ не подошел.

Им я не пользуюсь до сих пор.

Для спазмированных мышц я нашел неплохое решение. По вечерам мы с женой смотрели сериал «Остаться в живых» (США) этот фильм сильно отвлекал меня от болезненного состояния. Я стелил на кресло электрическую грелку, а на шею резиновую, завернутую в полотенце. Тепло расслабляло мышцы и снимало боль. Уже через полчаса прогрева, я начинал чувствовать, что болезнь отступает. Еще мне помогали съеденные вечером 2—3 апельсина, состояние улучшалось буквально через 10 минут. Все это длилось недолго и не всегда помогало. Но эти моменты здоровья нужны при ВСД.

Самое плохое начиналось потом, когда после фильма нужно было идти спать. Я словно спускался с небес на землю. Нервная система начинала шалить, включалась тревога – я не знал, как пережить ночь. Лежа в постели прислушивался к себе, какие еще сюрпризы ждать от своего организма. Самое трудное нужно было, как-то заснуть.

В середине апреля со мной происходит то, во что трудно поверить. Я получаю помощь из Духовного мира. Об этом вы можете прочитать в главе «Духовная помощь при болезни. Нельзя терять веру».

Наконец я узнал свой диагноз – ВСД!

В начале мая, после подтягиваний на домашнем турнике, я снова травмирую себя в шейном отделе позвоночника.

Ночью просыпаюсь с сильным головокружением на спине с повернутой на бок головой. Это вызывает у меня новое обострение.

От повернутой на бок головы нужно было избавляться. У меня ушел целый месяц, чтобы отучить свое тело переворачиваться на другой бок, не через спину, а через живот. Каждый раз, просыпаясь, я ловил себя на моменте, когда тело хочет повернуться и поворачивал его через живот. Этот навык остался со мной до сих пор.

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.