

Ирина Красоткина

# Талассо и здоровье



# Ирина Николаевна Красоткина

## Талассо и здоровье

*агентство научная книга*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=171682](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171682)  
*Талассо и здоровье: агентство научная книга;*

### Аннотация

У каждого человека, хотя бы раз побывавшего на морском побережье, надолго остаются самые приятные воспоминания об этой поездке. Чудесные морские пейзажи, чайки, парящие над изумрудной волной, шум прибоя и ослепительные лучи солнца... Однако отпуск, проведенный на море, гарантирует не только замечательный и полноценный отдых, но и помогает справляться с различными заболеваниями, которые «атакуют» нас в течение года. О методах талассотерапии (лечения морем) и рассказывается в этой книге. Талассотерапия во многих случаях оказывается гораздо эффективнее традиционных методов лечения и способна исцелить от целого ряда болезней. Среди них заболевания желудочно-кишечного тракта, дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, кожные и суставов, а также бесплодие. Талассо подразумевает лечение ваннами с морской солью, грязями, диетами, в состав которых входят морепродукты, оздоровительную гимнастику на морском берегу, а также купание в море, прием солнечных и воздушных ванн, созерцание прибрежных ландшафтов и морских пейзажей,

приятные прогулки вдоль берега моря и т. д. Если же вы не имеете возможности провести хотя бы неделю на побережье – не беда. Талассотерапия вполне доступна и в домашних условиях. Главное – вовремя уделить внимание собственному здоровью, а море щедро поделится с вами своей целительной силой.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	7
БЕССОННИЦА, ИЛИ НАРУШЕНИЯ СНА	11
СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ	16
ДЕПРЕССИЯ	19
НЕВРАЛГИЯ	23
СЕЗОННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	26
РАССТРОЙСТВА	
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Ирина Красоткина**

## **Талассо и здоровье**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Море с его неистощимой энергией способно наделить вас красотой и отменным здоровьем. Улучшить самочувствие помогут не только соленая морская вода и водоросли, но также и воздух, напоенный запахами моря, морской песок, целебная морская грязь и ил.

На воздействии этих даров моря на человеческий организм и основана талассотерапия. Слово «талассо» имеет греческое происхождение (от слова *thalassa* – море), но разработан этот метод был только в 1867 году во Франции. Именно там обратили внимание, что те, кто по долгу службы вынужден много времени проводить на море, имеют замечательное здоровье.

Так и возникла талассотерапия, практикующая излечение от множества заболеваний. Морская вода и свежий воздух приносят ощущение покоя, снимают стрессы. Благоприятно воздействуя на организм, море помогает вылечить нервные заболевания. Сбалансированная же диета из морепродуктов – лучшая подпитка для нервной системы.

Морской воздух почти настолько же целебен, как и разре-

женный воздух на горных вершинах, поэтому талассо рекомендует дыхательные гимнастики людям, страдающим легочными заболеваниями, прямо на морском берегу. Если же нет возможности бывать на берегу моря ежедневно, рекомендуется в домашних условиях сочетать дыхательные упражнения с морской ароматерапией.

Грязе- и водолечение – основные приемы при талассотерапии. При помощи ванн, компрессов, обертываний, масок возможно излечение кожных заболеваний, укрепление сосудов, избавление от нервных срывов, снятие воспалений, очищение организма от шлаков.

Песок на берегу моря, нагретый ласковым солнцем, улучшает состояние почек и суставов, ходьба по морской гальке помогает при плоскостопии, дети активно развивают моторику движений, выкладывая всевозможные фигурки из морских камешков и строя песчаные замки.

Море помогает избавиться и от бесплодия; а те женщины, которые ждут прибавления семейства, должны знать, что море может самым положительным образом повлиять на развитие детей даже еще в утробе матери. Упражнения для беременных в воде, долгие пешие прогулки укрепят здоровье матери и облегчат роды.

Словом, целебные средства, которыми так богато море, прекрасно зарекомендовали себя, так что прежде чем прибегнуть к медикаментозному лечению, попробуйте обратиться к талассотерапии.

# **ГЛАВА 1**

## **ЭНЕРГИЯ МОРЯ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ТАЛАССО НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Слово «талассо» – греческого происхождения, переводится оно как «море». Это понятие стало названием уникального метода лечения различных заболеваний с помощью морской воды и морепродуктов. Метод был разработан во Франции еще в 1867 году, но широкое применение и популярность приобрел только в наши дни. Чем же так привлекательна и целебна морская вода?

Море – это источник ценнейших микроэлементов, живой энергии, которая содержится в соленой воде, водорослях, морском иле, в свежайшем воздухе. Все это способно одарить вас не только прекрасным здоровьем, но и бодростью духа. Древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Неделя, проведенная на морском берегу, стоит года, прожитого в условиях задымленного, загазованного, шумного города. Даже за небольшой период на море вы сумеете укрепить свое здоровье, обрести красоту и молодость.

Ценные вещества, на лечебном эффекте которых основана талассотерапия, излечивают многие болезни, выводят

шлаки из организма, омолаживают ткани и органы, укрепляют нервную систему. На благотворном влиянии морских продуктов на нервные клетки человека базируется метод лечения нервных расстройств.

В условиях современной жизни устает не только тело, но и то, что называется душой. Загрязненный, загазованный воздух, постоянный шум, мелкие и большие неприятности, которые поджидают человека в различных ситуациях, частые простудные заболевания, работа «на износ», холодный климат – все это вызывает общее ослабление организма и ведет к различным нервным расстройствам.

Ученые уже давно склонны называть это «продуктами цивилизации». Жизнь в современном обществе дает человеку не только различные блага и удобства, но и требует постоянных жертв во «имя цивилизации». Поэтому полезно периодически давать разрядку душе и отдых утомленному телу.

А что может быть лучше отдыха на море! Даже если вы не страдаете нервными расстройствами, полезно для профилактики ежегодно посещать морские курорты или просто почаще бывать на морском побережье. И обязательно в свой ежедневный рацион включайте морепродукты. Например, морскую капусту – кладезь витаминов и столь полезных для организма микроэлементов. Не страшен будет никакой стресс.

Наверное, вам знакомо чувство постоянной нехватки времени, когда хочется, чтобы сутки длились 25 часов и можно было бы успеть выполнить все запланированные на день де-



ла. Вы, безусловно, познали то напряженное, нервное состояние, когда осознаешь свою беспомощность перед целой вереницей дел и большой нагрузкой: нет больше сил ни на что. Большинство нервных заболеваний связано как раз с перегрузками организма, напряжением и угнетенностью, которые продолжаются длительное время.

Однако наука тоже не стоит на месте. Разработано множество отличных методик, помогающих человеку справляться с различными «нервными проблемами». Эти методики удобны, практичны и вполне доступны каждому современному человеку.

Но не ошибусь, если скажу, что талассотерапия, помимо практичности и 100 %-ного лечебного результата, отличается и другой немаловажной деталью: этот метод приятен пациентам. Ведь помимо лечебного эффекта, вы получаете еще и эстетическое наслаждение, и душевный комфорт. Что может быть замечательнее отдыха на волшебном морском берегу, когда тело согревает теплый песочек, приятно шумит прибой, а пышная зеленая южная растительность радует глаз? Именно на эффекте, когда отдыхает тело, снимается нервное напряжение, улучшается психо-эмоциональный настрой, основана талассотерапия.

Морская соленая вода благотворна для человеческого организма. В результате новейших исследований получены данные, которые говорят о том, что она по своему составу приближается к составу сыворотки крови человека. Морская

вода включает в себя значительное количество важнейших и редчайших микроэлементов, минеральных и органических веществ, которые стимулируют обменные процессы и выработку энергии в организме. И уже через несколько дней, проведенных на морском берегу, вы чувствуете себя так, словно способны свернуть горы.

Если вы решили кардинально улучшить свое самочувствие, запастись живительной энергией и бодростью, справиться с затянувшейся депрессией, настоятельно рекомендую обратиться к исцеляющему эффекту талассотерапии. Ниже мы подробно рассмотрим различные нервные заболевания и методы их лечения с помощью энергии моря.

# БЕССОННИЦА, ИЛИ НАРУШЕНИЯ СНА

Кто в наш беспокойный век не знает, что такое бессонница? Пережили трудный день, был серьезный разговор с начальством, дома огорчают проблемы с детьми, довели «до ручки» бытовые неприятности и семейные конфликты – и вот вы не можете уснуть в течение первой половины ночи, а проснувшись утром, чувствуете усталость и подавленность, как будто всю ночь занимались тяжелой физической работой.

Поверьте, нарушения ночного сна – явление почти такое же распространенное, как, например, обычная простуда. По статистике, нарушениями сна страдают до 40 % взрослого населения планеты. Но с этой проблемой можно и нужно эффективно бороться.

Сон является одной из важнейших функций организма. Благодаря ей человек восстанавливает свою дееспособность. Лишение сна переносится тяжелее, чем лишение воды и пищи. Поэтому страдания людей, мучащихся от бессонницы, вполне понятны. А в наше время нарушения сна нередко неразрывно связаны со стрессами.

Замечено, что нарушения сна бывают различными. Одни люди, заснув и крепко проспав всю ночь, просыпаются разбитыми и подавленными, в полной уверенности, что не смог-

ли сомкнуть глаз ни на минуту.

Другие всегда спали хорошо и высыпались, но вдруг им стало трудно засыпать, процесс погружения в сон растянулся на долгое время. Вследствие этого человек не высыпается.

Существуют и другие патологии сна. Во всех случаях показана талассотерапия. Результаты этой методики лечения и профилактики бессонницы впечатляют. Практически все, кто использовал ее, смог избавиться от этого расстройства нервной системы быстро и надолго.

Дело в том, что бессонницу невозможно вылечить раз и навсегда. Она находится в прямой зависимости от нашего эмоционального состояния и уровня нашей жизни. И в «черные» периоды нашего существования бессонница может вновь напомнить о себе. Поэтому старайтесь чаще отдыхать и расслабляться.

При нарушениях сна полезны прохладный морской воздух и длительные вечерние прогулки по морскому побережью. Почему вечерние? Как правило, в южных широтах значительно прохладнее вечером, нежели днем. Температура в вечерние часы понижается, соленый морской воздух свежеет и очень хорошо тонизирует. Для прогулок выбирайте неровную, рельефную местность вдоль береговой линии.

Неспешный шаг с подъемами и спусками в сочетании с чистым соленым воздухом хорошо тренирует весь организм, снимает хроническую усталость, дает оптимальную нагрузку мышцам и костному аппарату, нормализует обмен веществ

и функции всей нервной системы. При этом повышаются энергетические траты организма, что способствует нормализации сна.

В вечерние часы морские пейзажи очень красивы, их созерцание успокаивает нервы, настраивает на мечтательный лад, что также очень полезно для здорового сна. Красивая, умиротворяющая картина «засыпающего» моря приводит в состояние покоя и снимает нервно-эмоциональную нагрузку.

Рекомендую совершать морские прогулки каждый день по 30–40 минут, постепенно увеличивая их продолжительность. Даже в дождливую и прохладную погоду не стоит их отменять, так как воздух в такие дни хорошо насыщен морскими солями и кислородом, что полезно для поднятия общего тонуса организма.

Просто оденьтесь потеплее, возьмите с собой зонт, если идет дождь, а продолжительность прогулки несколько уменьшите. Уверяю вас, дождь у моря – зрелище, достойное внимания. Конечно, не стоит при этом переохлаждаться. Простуда – плохой союзник в лечении бессонницы.

Если в конце прогулки вы чувствуете легкую усталость – значит процедура пошла на пользу, и в следующий раз советую несколько увеличить продолжительность маршрута и время прогулки. Но нельзя допускать заметного переутомления: все хорошо в меру. Несколько сбавьте темп ходьбы и время пребывания на морском берегу, кроме того, почаще делайте остановки, во время которых выполните пару про-

стых дыхательных упражнений или просто постоит, полюбуется прекрасным морским пейзажем. Это тоже очень полезно.

Море и его окрестности составляют прекрасную панораму, которая хороша не только с эстетической точки зрения. Морские картины зачаровывают и захватывают, волнуют воображение, отсюда и их колоссальный лечебный эффект. Если вам не удалось выбраться на прогулку – полюбуйте морским видом из окна или с балкона.

Несколько приятных минут такого созерцания восстанавливают функции нервной системы, успокаивают и тонизируют, оказывая благотворное влияние на психику. В эти минуты постарайтесь думать о чем-нибудь приятном, желательно быть в полном одиночестве. После подобного моциона вы будете спать спокойно и крепко.

После трех дней живого созерцания морского пейзажа полностью устраняются легкие нарушения сна. Почему такое созерцание называется живым? Потому что вы находитесь в реальном пространстве и видите перед собой реальную картину.

Если у вас нет возможности попасть на море, воспользуйтесь пейзажным видеофильмом или фотографиями с морскими видами. В сочетании с приятной музыкой эффект будет тот же. Однако помните, что копия никогда не заменит оригинала. Если у вас серьезное и продолжительное расстройство сна в сочетании с целым «букетом» других болез-

ней – желательно хотя бы на недельку вырваться к морю.

Морские прогулки и созерцания хорошо бы сочетать с приемом по 1 стакану в день настоя из водорослей или сухих капсул, в которые входят водоросли. Они повышают иммунитет, укрепляют нервную систему, выводят из организма шлаки и токсины. В период лечения показана диета из морепродуктов.

Курс лечения бессонницы с помощью талассо зависит от тяжести и продолжительности заболевания, в среднем он составляет 10–14 дней. В любом случае, вам понадобится консультация специалиста. До и после лечения обязательно посетите врача.

При бессоннице рекомендуются следующие процедуры талассотерапии:

- употребление морепродуктов, содержащих фосфор и йод;
- длительные прогулки;
- морские ванны и купания;
- вечерний аутотренинг с использованием слайдов с морскими пейзажами.

# СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Впервые этот термин прозвучал с университетских кафедр ведущих университетов мира в начале 80-х годов. На Западе это нервное заболевание еще называют по имени ученых, которые открыли его, – хронический вирус Эпштейна-Барра.

Хотя что, собственно, они открыли? То, что известно всем давным-давно, просто мы не знали конкретного названия этой болезни и часто путали ее с другими заболеваниями нервной системы. Вирус Эпштейна-Барра характеризуется тем, что стресс, негативные впечатления и факторы наносят сокрушительный удар по нашей иммунной системе. Другие причины заболевания до сих пор остаются тайной, которую пока не разгадала наука.

В самом деле, кому из современных людей не известно ощущение полного упадка сил, вялости, подавленности, ноющей боли во всех костях и суставах после напряженного дня? Наверное, все уставали до такой степени не раз и не два в своей жизни. Это норма для современного человека. Поэтому особо тревожиться не стоит.

Тревогу надо бить тогда, когда вы почувствовали, что усталость не проходит, что боль в костях не снимается никакими обезболивающими таблетками, то же самое происхо-



дит и с головой – вы поднимаетесь утром и ложитесь в постель с ноющей головной болью (пусть даже и очень слабой).

Из-за утомления и вялости вы не можете сосредоточиться, постоянно путаете события, а позавчера забыли, когда будет день рождения вашего любимого супруга. И всегда хочется спать, просто преследует сонливость. В подобных случаях следует обращаться за помощью к врачам-специалистам или к... талассотерапии.

Талассо поможет вам избавиться от этого надоедливого, изматывающего вируса. Чтобы преодолеть синдром хронической усталости, достаточно трех недель морского моциона, в сочетании с соответствующей диетой (в которую входят и морепродукты) и полным покоем. Для начала забудьте обо всех делах, забросьте все важные обязанности и отправляйтесь к яркому солнцу, теплему морю, чтобы получить массу новых впечатлений.

При хронической усталости очень полезны длительные купания, отдых на пляже и морепродукты, содержащие большое количество йода и магния, – эти элементы положительно влияют на деятельность щитовидной железы, которая ответственна за бодрость и работоспособность организма. Купание в морской воде быстро снимет чрезмерное утомление и вернет ясность мысли.

Яркое солнце и тепло морского песка помогут избавиться от суставных и головных болей. Вы достаточно быстро укрепите нервную систему и поднимете общий тонус организма,

если на отдыхе вас будет сопровождать приятная компания, тем более быстрее удастся избавиться от подавленного настроения и вернуть бодрость духа. Вообще, при этом заболевании даже показано дружеское ненавязчивое общение – это помогает отвлечься от проблем и восстановить силы.

Регулярно включайте в салаты ламинарию – водоросль, которая очень полезна при этом заболевании. Чтобы не подвергнуться ему впредь, старайтесь следовать правилу: делать только то, что вы можете сделать, то есть ваша физическая активность не должна превышать допустимой нормы. Чаще позволяйте себе расслабиться и отдохнуть, а также не расставайтесь с морем надолго. Даже если нет возможности посещать морской берег хотя бы раз в году, принимайте дома ванны с морской солью. Помните, что талассо – ваш верный союзник в борьбе с хронической усталостью.

Рекомендую:

- диету, насыщенную морепродуктами;
- прием морских водорослей;
- ванны с морской солью;
- солнечные ванны;
- морские купания.

# ДЕПРЕССИЯ

Это слово знакомо каждому, оно мелькает на страницах газет и журналов, звучит в эфире радио и телевидения. Почти каждый из нас, измотавшись и предельно устав за день, не раз заявлял своим домашним, придя домой: «У меня нет сил, у меня депрессия». Давайте выясним, что такое депрессия.

Все мы время от времени чувствуем крайнее утомление и подавленность. Связано такое состояние с ритмом нашей жизни. Но это еще не депрессия как таковая, еще рано спешить в аптеку и закупать транквилизаторы.

Депрессия начинается тогда, когда состояние подавленности становится повседневной нормой, то есть приобретает своеобразную хроническую форму. Оно носит болезненный характер. К нему добавляются раздражение, повышенная усталость, пропадает интерес к жизни, окружающим людям и событиям.

Страдающий депрессией человек не хочет никого видеть и ничего слышать, при этом он мучится чувством вины и беспомощности, у него часто наблюдаются истерические проявления, т. е. нервное состояние может перейти в бурные рыдания по непонятной для окружающих причине. Если такое состояние длится достаточно долго, оно приобретает крайне опасную форму: ситуация иногда заканчивается

трагедией. У человека, страдающего затяжной депрессией, даже появляются суицидальные настроения. Не ждите, что все пройдет само собой, крайне важно обратиться за помощью к специалисту.

Настоящей палочкой-выручалочкой станет талассо. Море способно вернуть к нормальной жизни каждого! Месяц, проведенный рядом с бурлящим прибоем и необъятной лазурной гладью, сотворит настоящее чудо, хотя все взрослые люди давно знают, что чудес, в принципе, не бывает. Это так, потому что излечит вас не чудо, а живительная энергия моря. Чтобы это произошло, надо очень сильно этого пожелать.

Сделайте так, чтобы период бурных слез и мрачного настроения остался позади. Оглянитесь вокруг: жизнь продолжается! Смею уверить, что время излечит все ваши душевные раны, как бы глубоки они ни были. Так не хотите ли внести свою лепту в круговорот этой жизни? Если да, значит, отправляйтесь на месяц к морю.

Для лечения депрессивных синдромов особо благоприятны курортные зоны Балтийского моря: мягкий и нежаркий климат, обилие цветов. Вспомните о голландских тюльпанах, о том, как они прекрасны, о сосновых лесах вдоль побережья. Воздух, пропитанный ароматом сосен и моря, особенно полезен, это настоящий бальзам для усталой души.

Вы не хотите никого видеть? Отправляйтесь в полном одиночестве в какой-нибудь маленький, уютный отель на побережье Финского залива в апреле-мае или августе-октябре.

Молчаливые сосны, тихий прибой, отсутствие большого количества туристов – то, что вам нужно. Вы ощутите необыкновенную свободу, только прибой и сосны будут вашими собеседниками. Оставшись наедине с собой, во время долгих прогулок вы придете в себя. Пребывание на Балтике даст новый прилив энергии. Первым признаком выздоровления станет чувство покоя и внутренней гармонии. Второй этап лечения – специальная морская диета: различные морепродукты, морские водоросли укрепят организм и вернут силы. Помните, депрессия возникает и обостряется при резком недостатке питательных веществ в организме, при нехватке минеральных элементов, которые в изобилие содержатся в продуктах моря.

Третий этап – морские купания. Прохладная вода Балтийского моря, чуть подогретая в бассейне, даст заряд бодрости и здоровья. Такой комплексный отдых, сочетающий в себе приятное и полезное, поможет в короткий срок преодолеть и победить депрессию.

Совет 1: не выбирайте для восстановления сил жаркие климатические зоны и жаркое время года. Слепящее солнце – плохой союзник, жара и обилие людей раздражает даже тех, у кого с нервами все в порядке.

Совет 2: последние исследования показали, что некоторые формы депрессии нельзя предотвратить, так как возникают они из-за сложных химических нарушений в работе мозга. Поэтому регулярно принимайте ванны с морской

солью, которые прекрасно тонизируют и успокаивают нервы. Не отказывайтесь от препаратов, содержащих водоросли, они хорошо выводят шлаки из организма. Старайтесь чаще улыбаться и думать о приятном. Например, о чудесном месте, который вы провели на прохладном морском берегу!

Совет 3: депрессия – беда, от которой можно и нужно избавиться. Легкие ее формы по силам победить самостоятельно, стоит только захотеть начать жизнь заново, как с чистого листа. Тяжелые формы депрессии поможет преодолеть специалист, надо только вовремя обратиться к нему за консультацией.

Для борьбы с депрессивным состоянием используйте:

- витаминные таблетки, в состав которых входят водоросли;
- морские купания;
- ванны с морской солью;
- диету с морепродуктами;
- морской воздух.

# НЕВРАЛГИЯ

Невралгией называют болевые ощущения, которые возникают в нервах в результате воспаления или раздражения. Такое явление возникает при переохлаждении или вследствие перенесенной инфекции, а также из-за защемления нерва. Боль проходит по нервным волокнам и может исчезать так же внезапно, как и появилась. Однако нередко невралгия принимает хроническую форму. По своему характеру боль иногда проявляется легким жжением, иногда бывает совершенно невыносимой.

По последним данным, невралгия в три раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Ей более подвержены люди, достигшие возраста 30 лет, хотя еще десяток лет назад считалось, что это заболевание – удел пожилых, тех, кто переступил пятидесятилетний рубеж. Как видите, за последние годы заболевания нервной системы заметно «помолодели».

Невралгия проявляется в различных частях тела, там, где есть пораженный по описанным выше причинам нерв. Невралгия тройничного нерва поражает лицо, чаще всего от чрезмерного переохлаждения. Если не обращаться к врачу и запустить болезнь, могут возникнуть тяжелые осложнения и даже слепота.

Боль, распространяющаяся от шеи к ребрам, указывает на межреберную невралгию. Если боль становится невыноси-

мой, обращайтесь к специалисту, так как сильные болевые ощущения могут быть связаны с повреждением жизненно важных нервов.

Ишиас – так называется одна из форм невралгии, которая распространяется на спину и ноги. Ишиас требует тщательного лечения и наблюдения у врача, поскольку надолго лишает человека работоспособности. Все вышеперечисленное отнюдь не исчерпывается только этими формами данной болезни. Невралгия многолика и может поражать любой участок тела. Только после серьезного обследования у специалистов приступают к лечению невралгии талассотерапией.

Море и в этом случае приходит на помощь. Особенно показаны при невралгии лечебные морские грязи и соли, например Мертвого и Черного морей. Грязевые компрессы снимают боли и напряжение мышц, служат хорошим профилактическим средством против невралгии. Грязи Мертвого моря способны избавить от хронических болей навсегда. При невралгии тройничного нерва особенно рекомендую грязи соленых лиманов Черного моря.

Очень полезен для освобождения от невралгий горячий белый песок пляжей Карибских островов. Жаркое южное солнце прогревает его настолько, что он становится отличной естественной грелкой, благодаря своей мелкой и рыхлой структуре он прогревает глубоко и практически безболезненно. Впрочем, если хотите избавиться от приступов невралгии, можно обойтись и без Карибских островов. Выбери-



те курорт подступнее, но основное условие – наличие лечебных морских грязей.

Для укрепления нервных тканей и костно-мышечного аппарата ешьте как можно больше морской рыбы. В ней много кальция, йода и фосфора, которые необходимы для борьбы с проявлениями невралгических болей.

Для лечения различных видов невралгий особо эффективны:

- витаминные таблетки, содержащие водоросли;
- морские ванны;
- морские грязи.

# СЕЗОННЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

В народе это нервное расстройство и связанное с ним плохое самочувствие называют зимней хандрой, однако встречается подобное недомогание и летом. Просто у разных людей в определенные времена года могут наблюдаться болезненные проявления. Совсем недавно медики признали сезонные нервные расстройства особым заболеванием. Исследования различных групп населения, проживающего в разных климатических поясах, показали, что по крайней мере, 10 % людей страдают легкими и тяжелыми формами сезонных эмоциональных расстройств.

Женщины наиболее подвержены им вследствие своей более чувствительной, чем у мужчин, натуры. Болезнь передается по наследству, и иногда ей подвержены целые семьи. К тому же медики заметили: чем выше уровень технического прогресса в стране, чем ближе она располагается к полюсам, тем чаще ее граждане страдают сезонными недомоганиями.

А вся причина в серотонине: этот элемент играет важную роль в деятельности головного мозга. Его выработка происходит под воздействием солнечного света. При нехватке света, что происходит зимой, уровень серотонина понижается. У человека начинается зимняя хандра. При переизбытке серотонина, обычно летом, при высокой активности солнца на-

блюдается летняя хандра. Человек с трудом переносит жару, а на яркие лучи солнца у него появляется своеобразная аллергия. Но это состояние, как правило, переносится значительно легче, чем зимнее, а болезненные проявления носят кратковременный характер.

У подверженных сезонным расстройствам людей увеличивается продолжительность сна, усиливается аппетит, резко повышаются вес, угнетенность и тоска, чрезмерная раздражительность, нарушается функционирование различных систем организма и возникают связанные с ними физические недомогания, развивается депрессия. Как видите, симптомы не очень приятные, но вполне преодолимые. Правда, совсем избавиться от них практически невозможно – так уж запрограммирован природой человеческий организм. Однако сделать эти симптомы менее болезненными и научиться справляться с заболеванием вполне по силам каждому. В этом опять же поможет талассо.

Для тех, кто страдает зимней хандрой, лучшим лекарством будет яркое южное солнце, теплое море и соленый морской воздух. Отправляйтесь отдыхать зимой туда, где очень длинный световой день. Идеальны, например, Австралия и Карибские острова. Однако далеко не всем нашим согражданам по силам столь дорогостоящие поездки. Что ж, это не беда. Вполне приемлемы курорты Турции и Средиземноморья. А в октябре-ноябре вы прекрасно будете чувствовать себя в Сочи и Ялте, на других курортах Крыма и

Черноморского побережья Кавказа.

# 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.