

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

автор бестселлеров «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление», «60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм» и др.

ТЕЛО ЛЕКАРЬ

**КНИГА-ТРЕНАЖЕР
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
БЕЗ ЛЕКАРСТВ**



Посоветуйте, доктор

Ольга Копылова

**Тело-лекарь. Книга-тренажер
для оздоровления без лекарств**

«ЭКСМО»

2017

УДК 615.8
ББК 53.54

Копылова О. С.

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств /
О. С. Копылова — «Эксмо», 2017 — (Посоветуйте, доктор)

ISBN 978-5-699-98654-5

В эпоху развития высоких медицинских технологий многие западные страны чаще стали обращаться к традиционной медицине. Как итог – качество жизни европейских граждан значительно выше показателей, которые демонстрирует российская статистика. Почему? У традиционной медицины много достоинств: она сравнительно недорога, обязательно включает природные компоненты, физические тренировки и закаливающие процедуры. В этой книге представлены наиболее эффективные способы оздоровления, которые активно практикуют многие известные врачи.

УДК 615.8

ББК 53.54

ISBN 978-5-699-98654-5

© Копылова О. С., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

Вступление	6
Советы гипертоникам	8
Что такое акупрессура?	9
Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры	9
Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры	9
Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни	10
Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху	13
Акупрессура при повышенном артериальном давлении	13
Акупрессура при пониженном артериальном давлении	13
Манотерапия, или массаж пальцев рук	14
Массаж кончиков пальцев	14
Увеличиваем резервы здоровья	15
Тест на уровень депрессии	15
Телесно-психическое регулирование	16
Гипертония – болезнь бухгалтеров и шахматистов	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Копылова

Тело-лекарь: книга-тренажер для оздоровления без лекарств

В оформлении переплета использована фотография: prapass / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Decorwithme / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Вступление

Сто лет назад больной приходил к врачу, и тот безошибочно определял причину его недуга и назначал лечение без помощи каких-либо приборов, полагаясь на свои знания, опыт и врачебную интуицию. История сохранила множество документальных подтверждений тому, как знаменитые лекари всех времен и народов ставили на ноги тяжелых больных, и что интересно – без антибиотиков и гормонов, без рентгена и радиоизотопов. В далеком прошлом их просто не было.

В наши дни в арсенале докторов – высокие технологии, сложнейшая техника и дорогостоящие прицельно действующие лекарства, позволяющие поразить болезнь в буквальном смысле на микронном уровне. По данным Всемирной организации здравоохранения, 85 % всех диагнозов ставят сегодня с помощью лучевой диагностики. Рентгенография и рентгеноскопия, компьютерная и магнитно-резонансная томография, позитронно-эмиссионная томография – эти методы диагностики знакомы каждому больному. Но стали ли от этого люди меньше болеть?

Продолжительность жизни увеличивается, при этом качество жизни пожилых людей, перешагнувших шестидесятилетний рубеж, оставляет желать лучшего. Даря дополнительные годы жизни, медицина XXI века часто не в состоянии улучшить ее качество. Упоная на таблетки, хирургию и высокие технологии, люди, конечно, живут дольше, но при этом зачастую продолжают болеть. Старость нередко становится испытанием и сопровождается болью и страданиями.

Между тем даже во многих странах, где высокие технологии развиты хорошо, старая добрая традиционная медицина с ними порой успешно конкурирует. Интерес медиков к истокам, к традиционной медицине растет с каждым годом. Врачи, не удовлетворенные качеством лечения больных методами современной медицины, обращаются к знаниям, накопленным предыдущими поколениями лекарей. **По данным Национальных институтов здоровья США, к методам традиционной медицины в настоящее время прибегает 70–90 % населения мира!**

Из восточных стран, где традиционную медицину практиковали веками, методы натуральной медицины распространяются в цивилизованную Европу и США. Все больше клиник в развитых странах включают в свои программы методы естественного оздоровления. Например, центры антропософской медицины в Германии и Бельгии заметно потеснили обычные больницы на рынке медицинских услуг и успешно работают в сегменте реабилитации больных. Люди, перенесшие тяжелые заболевания и серьезные операции, выходят из этих клиник восстановившимися и полными сил. В числе реабилитационных методик антропософских центров – вытяжки из лекарственных растений, гомеопатия, музыкотерапия, эвритмия, лечебное рисование и другие эффективные методики, которые в обычных клиниках не используются.

В России интерес к традиционным медицинским системам начал заметно расти во второй половине XIX столетия. На сегодняшний день многие методы традиционной медицины органично вписаны в отечественную систему здравоохранения и используются, прежде всего, в профилактической ее части. Они сравнительно недороги и обязательно включают природные компоненты. Что очень важно, такие способы оздоровления на генетическом уровне вызывают у населения доверие. **Речь, прежде всего, о традиционных славянских практиках, основанных на физических тренировках и закаляющих процедурах. Радуется, что многие современные врачи, взяв за основу методы традиционной медицины, развивают их в соответствии с сегодняшними представлениями медицинской науки. Так появляются авторские методики оздоровления, о которых пойдет речь в этой книге.**

Адепты натурального лечения из поколения в поколение не устают повторять простую истину: для того чтобы до преклонных лет сохранить тело здоровым, нужны не таблетки и операции, а здоровый образ жизни, жизнь в согласии с природой. Только естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. А если уж болезнь возникла и в определенный момент пришлось прибегнуть к тяжелой артиллерии в виде, например, хирургии, то вернуть человеку активность и бодрость помогут опять-таки образ жизни и натуральные природные компоненты.

Как-то в приватной беседе один доктор признался мне, что, назначая больному лекарство, никогда не уверен, не нарушает ли он клятву Гиппократата. Потому как никогда нельзя исключить развития побочных эффектов.

Подобных проблем не знают в Индийском штате Керала, где больным таблеток вообще не выписывают и где представлена только традиционная народная медицина и гомеопатия, обретшая в Индии второе рождение.

В Индии сосуществуют два министерства здравоохранения: одно министерство отвечает за «обычную» медицину, а другое занимается нетрадиционными методами лечения. В штате Керала практикуют только традиционные целители, которые лечат с помощью Аюрведы. Там обычной медицины нет. Любопытно, что, сравнив однажды статистику, исследователи выяснили, что продолжительность жизни жителей Кералы на 25 % выше!

Основной постулат врачей, ратующих за естественные способы оздоровления, таков: **«Силы человеческого организма огромны, надо их просто открыть, задействовать резервы»**. В эту книгу вошли наиболее эффективные способы оздоровления, доступные российскому читателю. В их числе как общие оздоровительные методики, так и специальные, применять которые рекомендуется при конкретных заболеваниях.

Важно подчеркнуть, что применение натуральных способов оздоровления не исключает лекарственного лечения, а дополняет его. Если врач назначил вам лекарство или другой метод лечения – не следует от них отказываться. Совмещайте классическое лечение, назначенное врачом, с методами естественного оздоровления. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением того или иного метода оздоровления.

Авторами включенных в книгу методов оздоровления являются известные врачи, успешно применяющие их в своей практике. Теперь ими сможете воспользоваться и вы, уважаемые читатели! Я уверена, вы оцените их по достоинству и при встрече с болезнью будете всегда иметь под рукой надежное средство самопомощи, за которым не нужно далеко ходить. Главное – всегда помнить, что ваше здоровье спрятано в вас самих, а лучшее лекарство – резервные возможности вашего тела, к которым нужно просто подобрать ключ.

Тело само найдет путь к исцелению, главное – дать ему шанс и создать такие условия, при которых выздоровление станет возможно. Правильное питание, адекватная физическая нагрузка и психическая разгрузка, лечебная физкультура, оздоравливающие ходьба, бег и плавание, тренинг для разных групп мышц, позвоночника и суставов, специальные дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, многочисленные разновидности самомассажа – вот те составляющие, которые помогут телу сопротивляться болезням и вернуть ему природную силу.

Искренне желаю всем оздоровиться и жить в согласии с природой!

Ваша Ольга Копылова

Советы гипертоникам

Чтобы предотвратить развитие артериальной гипертонии и вернуть давление к норме в том случае, если заболевания избежать не удалось, одних гипотензивных средств будет недостаточно. Необходимо изменить образ жизни, а именно:

- снизить избыточную массу тела;
- исключить или как минимум ограничить потребление алкоголя;
- увеличить физическую активность;
- сократить потребление натрия до половины чайной ложки в день (включая соль из продуктов, содержащих соль);
- активно включать в рацион продукты, содержащие калий, кальций и магний;
- бросить курить и снизить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры и холестерин.

В эту главу мы включили рекомендации по здоровому образу жизни, а также методы из арсенала специалистов комплементарной медицины, которые помогут вам привести артериальное давление в норму. Перед применением того или иного метода консультируйтесь с врачом!

Что такое акупрессура?

Точечный массаж, или акупрессура, – одна из разновидностей акупунктуры. Пришел к нам этот метод из Китая, Кореи, Монголии, Японии. Принцип воздействия на биологически активные точки при точечном массаже тот же, что при иглоукалывании. Вот только иглы здесь не нужны. Процедуру осуществляют путем надавливания на точки пальцами.

К проведению акупрессуры имеются противопоказания. Ее не следует делать тем, у кого обнаружены новообразования, при инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при нарушениях свертываемости крови, при тромбозах и варикозном расширении вен. Нельзя массировать также воспаленные суставы, места, пораженные заболеваниями кожи. Следует воздержаться от применения активных методов акупрессуры во время беременности.

Если вы решили попробовать сделать себе самомассаж, сначала подготовьтесь. Вымойте руки, разомните их – выполнять массаж нужно только теплыми руками. Сядьте или лягте поудобней, расслабьтесь. Воздействие на указанную точку акупунктуры проводится подушечкой большого, указательного или среднего пальца.

Приемы выполнения пальцевого точечного массажа: поглаживание, мягкое или глубокое надавливание, круговое растирание, или, как его еще называют, ввинчивание. Надавливание никогда не должно быть грубым. Точки акупунктуры желательно определять точно. Критерием того, что точка найдена правильно, может служить чувство легкой болезненности или ломоты при негрубом надавливании. В зависимости от задачи применяются тормозно-успокаивающий или возбуждающе-тонизирующий вариант акупрессуры.

Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры

Тормозной метод акупрессуры оказывает успокаивающее, болеутоляющее действие, снимает нервное напряжение, расслабляет мышцы. При гипертонии применяют именно этот вариант акупрессуры.

Сначала нужно провести легкое круговое поглаживание пальцем в области точки акупунктуры, затем осуществить растирание (ввинчивание), завершить массаж следует надавливанием до появления чувства ломоты, онемения. Время проведения надавливания – 10–25 секунд. Затем процедура проводится в обратном порядке – ввинчивание, поглаживание. Завершить процедуру нужно легким поглаживанием. Массаж точки повторяют 3–4 раза, не отрывая палец от точки. Общая длительность массажа каждой точки – 3–5 минут. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 2–4 точки акупунктуры.



Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры

Возбуждающий метод оказывает стимулирующее действие на организм, повышает мышечный тонус. Нужно надавливать коротко и сильно с элементом вращения до появления

онемения, ломоты. Затем необходимо резко отрывать палец от точки. Массаж точки повторяют 6–8 раз. Общая длительность массажа каждой точки – 30–40 секунд. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 6–8 точек акупунктуры.

Лечение гипертонической болезни с помощью акупунктуры

Гипертония, особенно в ее начальной стадии, хорошо поддается лечению с помощью методов акупунктуры. Исследования, в течение многих лет проводившиеся в Научно-исследовательском институте традиционных методов лечения, показали, что регулярное проведение курсов иглорефлексотерапии позволяет нормализовать артериальное давление при практически полной отмене лекарственных препаратов.

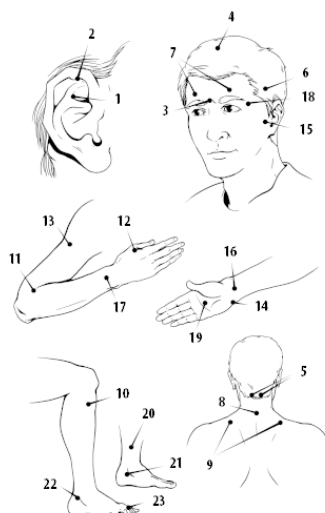
Люди, которые лечатся с помощью иглорефлексотерапии, становятся значительно устойчивее к стрессам и физическим нагрузкам. Изменения в организме пациентов происходят в результате нейрогормональных регуляторных перестроек. В их мозге, сердце, сосудах и других структурах происходит активация защитных стресслимитирующих систем, которые ограничивают избыточное поступление в ткани повреждающих доз адреналина, а также повышают устойчивость самих этих тканей к адреналовой агрессии.

Точечный массаж, как вариант акупунктуры, может быть рекомендован в качестве метода самопомощи при гипертонической болезни. Необходимо понимать, что акупрессура прежде всего метод профилактический, а при обострении гипертонической болезни он малоэффективен. При подъеме артериального давления необходимо вызывать врача и применять все необходимые медикаменты. Опыт лечения больных показывает, что точечный массаж особенно эффективен при гипертонической болезни первой стадии. Если ежедневно при легком недомогании массировать специальные точки, то артериальное давление перестанет повышаться, исчезнут неприятные симптомы болезни – головная боль, слабость, утомляемость.

Выполнять точечный массаж следует 1–2 раза в день по тормозно-успокаивающему методу, безболезненно для точек. В течение одной процедуры нельзя массировать больше 4–6 точек, причем одну из них выбирают

на голове или ушах, а остальные – на руках и ногах. Симметричные точки следует массировать одновременно. Продолжительность одного сеанса массажа небольшая – 5-10 минут.

Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни



Точка 1 (шэнь-мэнь)

Симметричная, располагается у нижнего угла трехсторонней ямки ушной раковины.

Точка 2 (*гипотензивная*)

Симметричная, находится в верхнем углу трехсторонней ямки ушной раковины.

Точка 3 (*инь-тан*)

Одиночная, находится между бровями.

Точка 4 (*бай-хуэй*)

Одиночная, расположена на темени. Проведите условную линию, которая бы соединяла верхушки ушных раковин. На ее середине и расположена точка бай-хуэй.

Точка 5 (*фэн-чи*)

Симметричная, расположена у основания черепа в ямке, на месте прикрепления трапециевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц, у нижнего края затылочной кости.

Точка 6 (*тоу-вэй*)

Симметричная, расположена в височной области сзади от передней границы волос. Когда человек жует, в области этой точки мышцы двигаются особенно интенсивно.

Точка 7 (*ян-бай*)

Симметричная, находится на уровне середины брови и выше ее на ширину большого пальца.

Точка 8 (*да-чжуй*)

Одиночная, находится между седьмым шейным позвонком и первым грудным.

Точка 9 (*цзянь-цзин*)

Симметричная, расположена на середине между выступом на плече и седьмым шейным позвонком.

Точка 10 (*цзу-сан-ли*)

Симметричная. Согните ногу, положите ладонь на колено, средний палец должен находиться на выступающем гребне большой берцовой кости. Подушечка безымянного пальца, прижатого к среднему, укажет на точку цзу-сан-ли.

Точка 11 (*цуй-чи*)

Симметричная. Максимально согните руку в локте. На краю образовавшейся складки расположена точка цуй-чи.

Точка 12 (*хэ-гу*)

Симметричная, расположена на тыльной поверхности кисти. Прижмите большой палец к указательному. На краю складки на бугорке – точка хэ-гу.

Точка 13 (*би-нао*)

Симметричная, расположена там, где дельтовидная мышца прикрепляется к плечевой кости.

Точка 14 (*ян-гу*)

Симметричная, расположена между гороховидной и локтевой костями, во впадине, у наружного края лучезапястной складки.

Точка 15 (*эр-мэнь*)

Симметричная, находится между козелком ушной раковины и височнонижнечелюстным суставом. Если вы широко откроете рот, то в этом месте образуется ямка.

Точка 16 (*нэй-гуань*)

Симметричная, находится на середине внутренней стороны предплечья на три поперечных пальца вверх от лучезапястной складки.

Точка 17 (*вай-гуань*)

Симметричная, располагается на внешней стороне предплечья в той же области, где расположена точка 16.

Точка 18 (*тай-ян*)

Симметричная, находится в углублении на границе лба и скулы, на виске, у конца брови.

Точка 19 (*лао-гун*)

Симметричная, расположена в середине ладони. Если вы сожмете руку в кулак, то в этом положении на точку лао-гун укажет конец безымянного пальца.

Точка 20 (*сан-инь-цзяо*)

Симметричная, находится на середине внутренней поверхности голени у края большой берцовой кости, на четыре поперечных пальца вверх от лодыжки.

Точка 21 (*шэнь-май*)

Симметричная, расположена под центром внутренней лодыжки на уровне выступа пяточной кости.

Точка 22 (*кунь-лунь*)

Симметричная, расположена на середине расстояния между центром наружной лодыжки и ахилловым сухожилием.

Точка 23 (*синь-цзянь*)

Симметричная, расположена на тыльной поверхности стопы во впадине между первым и вторым пальцами.

Регуляция сосудистого тонуса через акупунктурные микросистемы

В последние годы в медицине стали активно развиваться идеи воздействия в лечебных целях на так называемые акупунктурные микросистемы: ухо, скальп, кисти, стопы. Существует гипотеза о наличии в строго определенных зонах каждой из этих микросистем прямых рефлекторных связей практически со всеми органами и системами организма. О наличии таких зон в полости носа говорилось выше. На стопе, оказывается, тоже имеются зоны, массаж которых позволяет воздействовать на сосудистый тонус. Предлагаю вам ознакомиться с методикой проведения точечного массажа на стопе австрийского доктора медицины Альфреда Бираха.

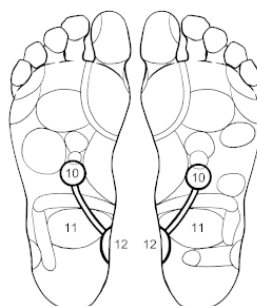
Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху

Несколько советов для тех, кто собирается попробовать выполнить массаж стоп по Бираху. Зоны стоп можно массировать несколько раз в день. Но для лечебного воздействия достаточно всего лишь нескольких нажатий по несколько секунд. Не смещая кожу в продольных направлениях, нужно осуществить нажатие на определенную зону стопы большим пальцем или кончиками нескольких пальцев.

Или еще один прием. Вам нужно осуществлять продольные движения большого пальца в определенных зонах на стопе. Получатся такие ритмические поглаживания с нажатием. Для осуществления этого движения приложите вытянутый большой палец к соответствующей зоне, затем согните его так, чтобы первая и вторая фаланги образовали угол в 75 градусов, а затем снова выпрямите палец. С помощью таких сгибаний – разгибаний выполните поглаживающий массаж. Не стоит волноваться, если при массаже вы захватите соседние с массируемой зоны, – это безвредно.

Примите удобное положение в кресле или на диване. Снимите тугую одежду. Положите массируемую ногу на бедро другой ноги. Можно использовать для выполнения массажа предварительно нагретое в ладони масло или вазелин. Нельзя проводить массаж при остром заболевании! Любительский массаж можно выполнять только при хронических болезненных состояниях.

Акупрессура при повышенном артериальном давлении



Почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12).

Акупрессура при пониженном артериальном давлении

А вот как проводится массаж стопы по Бираху при пониженном артериальном давлении.



Почки (10), надпочечники (9), сердце (19), голова (1).

Манотерапия, или массаж пальцев рук

Кисти рук хорошо иннервированы и имеют нервно-рефлекторные связи с важнейшими отделами периферической и центральной нервной системы. Как акупунктурная микросистема, кисти рук – область широкого представительства всех органов и систем организма. Древние целители Востока считали, что концентрация точек акупунктуры на кисти значительно выше, чем на любом другом участке тела. Заинтересованному читателю можно посоветовать обратиться к методу Су-Джок терапии, основанному на работе с кистью и пальцами. В настоящее время выпущено много книг, посвященных этой методике.

Хотелось бы обратить внимание читателя также на очень интересный и менее известный в нашей стране метод массажа и самомассажа пальцев и ладони японского врача И. Цуцуми.

Методика очень понятная и доступна каждому. Например, при сосудистых спазмах и подъемах артериального давления Цуцуми предлагает массировать безымянные пальцы рук. Массаж выполняют большим, указательным и средним пальцами другой руки в направлении от ногтя к кисти. Сначала палец мягко поглаживают, затем растирают и разминают. Цель – добиться значительного разогревания массируемого пальца.

Массаж пальцев рук может быть рекомендован не только больным, но и здоровым людям в целях поддержания жизненного тонуса и достижения активного долголетия. Выполнять его рекомендуется ежедневно. В дополнение к массажу пальца Цуцуми предлагает выполнять массаж обеих ладоней с помощью двух грецких орехов. Их зажимают в ладони и перекатывают по кругу в направлении от мизинца к большому пальцу. Эта процедура хорошо дополняет массаж пальца, активно стимулируя рефлексогенную зону кистей. Таким образом, эффект воздействия повышается.

Массаж кончиков пальцев

Возьмите за правило делать в течение дня самим себе массаж кистей рук и пальцев – это эффективное средство для снижения артериального давления. Сядьте поудобней, расслабьтесь, дышите спокойно. Можно делать массаж кистей и пальцев в любое удобное для вас время: сидя у телевизора, во время поездки в машине, в метро. С усилием сжимайте ладони в замок и резко разжимайте их, трите ладонь об ладонь, растирайте ладонь костяшками пальцев другой руки до ощущения жара в ней. Активно промассируйте каждый палец со всех сторон в направлении от ногтя к ладони пальцами другой руки. Особенно полезен точечный массаж кончиков пальцев с тыльной стороны у ногтей. Делают его ногтем большого пальца другой руки. В этих зонах заканчиваются многие «меридианы», на которых располагаются точки акупунктуры.

Увеличиваем резервы здоровья

Позволю себе напомнить уважаемому читателю слова легендарного врача современности Николая Амосова: «Люди мало задумываются над тем, что такое здоровье. Это нормальная работа всех органов, функции которых измеримы. Однако у человека могут быть все показатели в норме, но стоит ему напрячься, поволноваться, и смотришь – он уже в больнице. Поэтому количество здоровья надо измерять по резервным мощностям организма».

Болезнь формируется и проявляется, когда истощаются резервы здоровья. Это ни у кого не вызывает сомнений, если речь идет о простуде или гриппе, например. Организм человека во время эпидемии гриппа может долго держать оборону, но в один прекрасный день мы все-таки подхватываем вирус, если накануне перегрузились, понервничали или не выспались. В развитии многих хронических заболеваний задействованы аналогичные механизмы. Вот только развиваются такие заболевания значительно дольше – часто годами. Мы долго истощаем наши резервы здоровья, не восполняем потери, а в результате получаем серьезную болезнь.

Необходимо научиться восполнять резервы здоровья. Все мы много раз слышали о факторах риска, которые увеличивают вероятность появления каких-либо опасных заболеваний. К таким факторам обычно относят экологическое неблагополучие, злоупотребление алкоголем, курение, употребление жирной пищи, высокий уровень холестерина и, как следствие, избыточную массу тела, гиподинамию.

Можно вспомнить многих известных людей, которые доживали до преклонных лет, не придерживаясь строго правил здорового образа жизни и живя в свое удовольствие. По мнению ученого Игоря Гундорова, существует некий глобальный фактор X, радикально влияющий на здоровье и продолжительность жизни каждого конкретного человека. Это его психическое состояние, отношение к жизни, жизненная позиция. Люди, потерявшие смысл жизни, подверженные депрессии, заикленные на неудачах и неприятностях, удрученные каждодневными проблемами, болеют значительно чаще дорожащих каждым прожитым днем альтруистов. Тоска и безысходность, потеря смысла жизни, гордыня, гнев и злоба – психологические первопричины множества болезней!

Именно негативные психологические доминанты, прежде всего, истощают резервы организма и делают человека восприимчивым к болезненным факторам.

Тест на уровень депрессии

Как показывают наблюдения врачей, человек может пребывать в депрессии и при этом не понимать этого. А ведь длительная депрессия приводит к развитию телесных заболеваний, в том числе сосудистых. Предлагаю вашему вниманию короткий тест на возможное депрессивное состояние. На самом деле полный тест на возможную депрессию очень развернутый, пациенты в клинике отвечают на многочисленные вопросы в течение получаса. Опросник в своем полном варианте позволяет выявить массу нюансов. Мы же предлагаем вам сокращенный вариант теста. Ниже вы найдете комментарии к тесту Игоря Гундарова. Ставьте рядом с номером вопроса знак «плюс», если ваш ответ «да», и знак «минус», если ваш ответ «нет». Для удобства вопросы даны в утвердительной форме.

Первый вопрос: Я часто чувствую усталость.

Второй вопрос: Мне бывает трудно уснуть.

Третий вопрос: За ночь я просыпаюсь по несколько раз.

Четвертый вопрос: Я постоянно ощущаю слабость.

Пятый вопрос: Мне многое в жизни не удается.

Шестой вопрос: Жизнь меня заводит в тупик.

Седьмой вопрос: Половая жизнь мне не приносит удовлетворения.

Восьмой вопрос: Мелочи раздражают меня все сильнее.

Девятый вопрос: Порой мне кажется, что лучше умереть.

Десятый вопрос: Настроение у меня обычно всегда подавленное.

Вы ответили на десять не очень приятных вопросов. Теперь подсчитайте количество плюсов. В идеале нужно, чтобы у вас не было ни одного плюса. Можно считать допустимым три положительных ответа на эти десять вопросов. Если у вас три плюса из десяти, можно считать, что у вас нет депрессии. Если вы набрали 8, 9 или 10 плюсов, это, безусловно, депрессия. Если у вас от 4 до 7 плюсов, у вас умеренная депрессия. Если вы ответили положительно на последние три вопроса, это уже выраженная депрессия. Вам необходима консультация психолога или психиатра.

Человек в жизни должен сам создавать для себя ситуации, когда он нужен, когда он востребован, а значит, удовлетворен жизнью и собой. Тогда и только тогда депрессия отступит и не приведет к развитию опасных телесных недугов. Человек заболевает не от тоски, а от того, что она в организме что-то ломает. Перефразируя известное крылатое выражение, можно утверждать: если здоров дух, здорово и тело.

По мнению Игоря Гундарова, гипертония – одна из тех болезней, в основе развития которых лежат психологические факторы. Важно, чтобы человек упорядочил свою жизнь, научился грамотно планировать дела и отказываться от тех обязательств, с которыми он не может справиться. Ведь неудовлетворенность самим собой, жизнь в постоянном напряжении и спешке с укоренившимся в сознании ощущением вины за то, что ты все время куда-то не успеваешь, кому-то что-то должен, о чем-то забыл, негативно влияют на состояние нервной системы и ведут к тому, что тонус сосудов повышается. Поэтому, прежде всего, необходимо снять психологические причины повышения сосудистого тонуса.

Интенсивность кровообращения имеет огромное значение для здоровья. Если в тканях хорошее кровообращение, следовательно, все органы хорошо кровоснабжаются, иммунная система в порядке, противораковая защита в этом случае сильнее. Очень важный показатель количества здоровья – гибкость сосудов. Если сосуды гибкие, то там труднее прикрепиться атеросклеротической бляшке. Состояние сосудов говорит о биологическом возрасте организма, по ним можно прогнозировать продолжительность жизни, развитие тех или иных болезней в недалеком будущем. При этом важно понимать, что это тот резерв, которым можно управлять.

На уровне тела поддерживать нормальное состояние сосудистого тонуса можно, по мнению Игоря Гундарова, с помощью улучшения сосудистой микроциркуляции. Ученый подчеркивает, что главный орган сердечно-сосудистой системы – капилляры, питающие все ткани организма. Именно их состояние определяет общий сосудистый тонус и количество резервов здоровья человека. Нормализовать микроциркуляцию можно, прежде всего, с помощью ежедневных двигательных тренировок. Будь то ходьба, бег или танцы, хорошая нагрузка в буквальном смысле до пота повышает интенсивность кровообращения, улучшает микроциркуляцию. Улучшают состояние капилляров термотерапия (баня, сауна), различные водные процедуры, включая залмановские скипидарные ванны. Вот только баню и сауну можно рекомендовать здоровым людям лишь в качестве профилактического средства – к сожалению, гипертоникам интенсивные тепловые процедуры противопоказаны.

Телесно-психическое регулирование

Научиться владеть собой и грамотно расслабляться вам помогут книги замечательного российского психолога и писателя Владимира Леви. Рекомендую вам его книгу «Ближе к телу»,

включающую уникальную авторскую методику телесно-психического регулирования, которую автор назвал тонопластикой.

Суть тонопластики сводится к тому, что регулирование нервных и психических процессов, контроль эмоций, желаний, переживаний возможны через работу с телом. Нервные сигналы, идущие от тела, способны повлиять на психику, регуляторные функции, изменить их в заданную сторону. Регулированию через тело, по мнению Владимира Леви, поддаются даже, казалось бы, неподконтрольные нашей воле параметры, такие как сосудистый тонус. Можно привести такой пример: если у человека постоянно напряжены надбровье, лоб и веки, то это может говорить о том, что такой человек склонен к тревожности, мнительности, навязчивым мыслям. Владимир Леви предлагает пойти от тела – расслабить эти хронически напряженные мышцы лица, – и вместе с мышечными зажимами уйдет излишняя тревожность! Еще эскулапы древности обратили внимание на так называемую «Омегу меланхоликов» – постоянно поднятые вверх внутренние концы бровей. Люди с такими напряженными бровями склонны к депрессиям и ипохондрии, чувствительны, мнительны, в молодости они часто страдают невротами и вегетососудистой дистонией, в более старшем возрасте у них нередко развивается гипертония. Владимир Леви разработал простые упражнения для снятия психологических зажимов лицевых мышц и предлагает их регулярно выполнять.

Вот одно из этих упражнений для расслабления мышц бровей:

Нужно сесть у зеркала или даже прилечь и держать зеркало перед лицом, закрыть глаза и сосредоточить внимание на лбу, бровях и переносице. Почувствуйте напряжение мышц в этих областях. Через полторы минуты откройте глаза, посмотрите в зеркало на лоб, брови и переносицу. Вероятно, в области мышечных зажимов вы увидите складки кожи или морщины, однако имейте в виду, что зажимы могут укрываться и под гладкой кожей. А теперь сделайте следующее. Сморщите лоб, поднимите брови. После чего опустите их, расслабьте. Теперь попробуйте надвинуть брови на глаза – опустите их и сильно нахмурьте. Затем снова расслабьте напряженные мышцы лица.

Если у вас получится, попробуйте поднять только одну бровь, подержите ее так, затем опустите. То же сделайте с другой бровью. Затем попробуйте поднимать и затем опускать только внешние, а затем внутренние концы бровей, чередуйте эти движения. В конце этой гимнастики для бровей попытайтесь максимально расслабить лоб и сохраняйте его абсолютно гладким сначала перед зеркалом со зрительным контролем, а потом еще несколько минут с закрытыми глазами. В завершение лицевой гимнастики выполните легкий самомассаж лба. Если после гимнастики зажимы вернутся на свои места, не отчаивайтесь. Возьмите за правило выполнять эту гимнастику регулярно – через некоторое время зажимы совсем исчезнут, и ваше общее самочувствие улучшится.

Гипертония – болезнь бухгалтеров и шахматистов

Гипертонию называют болезнью бухгалтеров по той причине, что работа эта, во-первых, очень ответственная, во-вторых, малоподвижная. Сочетание этих двух факторов и приводит к стойкому повышению сосудистого тонуса.

Гипертоники, как правило, держат все свои переживания внутри, не выплескивая их на окружающих. Психологи рекомендуют гипертоникам свободно изливать свои эмоции, так как именно внутреннее напряжение приводит к развитию гипертонии.

Профессор А.Л. Мясников, создатель неврогенной теории гипертонии, например, советовал своим пациентам бить тарелки. Как я уже говорила, за рубежом даже продают специальные тарелки для битья! В Японии в офисе принято ставить манекен начальника, чтобы недовольные работники могли отлупить его палкой. Не бойтесь выплакать и высказать свои проблемы близким людям. Это намного лучше, чем носить такой груз за плечами. Владимир Леви, в шутку конечно, советует своим пациентам не бояться поругаться с домочадцами, но... только в ванной и только в форме оперного пения. И даже подраться в этом случае не возбраняется, но только мочалками!

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.