



ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВЬЮ



Вячеслав Мельников

Путеводитель по здоровью

«Спорт»

2006

Мельников В. Н.

Путеводитель по здоровью / В. Н. Мельников — «Спорт», 2006

ISBN 5-94299-094-8

«Путеводитель по здоровью» — интригующе-любопытное название. Оно сразу обращает на себя внимание и вызывает желание узнать: что такое здоровье в представлении авторов и как быть здоровым в их интерпретации, поскольку мнений по этой проблеме на свете несметное количество. Конечно, «счастье жить» — это жизнь в гармонии с природой, с окружающими людьми, наслаждаясь прекрасными картинами, стихами, музыкой, с удовольствием исполняя порученное дело — любимую работу. Но как же добиться этого счастья когда: то заболит голова, то стрельнет в ухо, то защемит сердце, то любимый мужчина почему-то любит не тобой, а вожделенно смотрит на другую... Сто тысяч «как» и «почему». И тут вдруг «Путеводитель», но не по городам и улицам, а по твоему здоровью. И придумал это ни медик, ни врач, а известный режиссер и сценарист Леонид Головня... Может показаться, что это какое-то недоразумение... Но, с интересом прочитав многолетний печатный труд, хочется сейчас же следовать многим советам, поскольку с теплотой и заботой к человеку подобран материал, помогающий найти способы для поддержания здоровья именно для тебя и выбрать варианты лечения именно для твоего организма.

ББК 51

ISBN 5-94299-094-8

© Мельников В. Н., 2006

© Спорт, 2006

Содержание

Предисловие	6
От составителей	7
Путеводитель по здоровью	8
1. Как поддержать организм в оптимальной форме	8
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Леонид Головня Вячеслав Мельников

Путеводитель по здоровью

На обложке представлена работа российского живописца *Мельникова Николая Максимовича (1916–1996)* натюрморт «С подсолнухами», холст, масло. Мельников Н.М. входит в аукционный справочник – каталог В.Д. Соловьева «Русские художники XVIII–XX века», его натюрморты и пейзажи находятся в музеях и частных коллекциях – США, Англии, Франции, Германии и др. стран.

Авторы выражают искреннюю благодарность *Толмачеву Валерию Анатольевичу, Алтобаеву Сергею Николаевичу, Руденко Николаю Николаевичу, Кухарук Людмиле Михайловне*

© Головня Л.Е., Мельников В.Н., текст, 2006

© «Олимпия Пресс», оформление, издание, 2006

Предисловие

«Путеводитель по здоровью» – интригующе-любопытное название. Оно сразу обращает на себя внимание и вызывает желание узнать: что такое здоровье в представлении авторов и как быть здоровым в их интерпретации, поскольку мнений по этой проблеме на свете несметное количество.

Конечно, «счастье жить» – это жизнь в гармонии с природой, с окружающими людьми, наслаждаясь прекрасными картинами, стихами, музыкой, с удовольствием исполняя порученное дело – любимую работу. Но как же добиться этого счастья когда: то заболит голова, то стрельнет в ухо, то защемит сердце, то любимый мужчина почему-то любит не тобой, а возделенно смотрит на другую... Сто тысяч «как» и «почему». И тут вдруг «Путеводитель», но не по городам и улицам, а по твоему здоровью. И придумал это ни медик, ни врач, а известный режиссер и сценарист Леонид Головня... Может показаться, что это какое-то недоразумение... Но, с интересом прочитав многолетний печатный труд, хочется сейчас же следовать многим советам, поскольку с теплотой и заботой к человеку подобран материал, помогающий найти способы для поддержания здоровья именно для тебя и выбрать варианты лечения именно для твоего организма.

Леонид сначала в России, а потом и в Америке, ставил фильмы, писал сценарии, публиковал статьи, рассказы, эссе, вел общественную работу. Чтобы выдержать этот сумасшедший жизненный темп, он должен был серьезно относиться к своему здоровью. Но времени на посещение поликлиник, массажных кабинетов, фитоцентров и фитнесцентров и прочих модных ныне клубов, у него не было и он нашел очень хороший выход: поддерживать свое здоровье и пополнять творческую энергетику, читая врачебные рекомендации в американской и российской прессе, применяя их на себе и распространяя советы среди родных, друзей и знакомых.

Одним из таких «испытателей на себе» стал закадычный друг – Вячеслав Мельников, окончивший в Москве Бауманское высшее техническое училище и потому относившийся ко всему новому с научной требовательностью, вдаваясь во все тонкости и анализируя досконально все нюансы предложений. В создании этой общей книги, естественно, лежит и его личный опыт.

Этим опытом врачевания души, тела и мыслей, пропущенных через себя, делятся с читателем Леонид Головня и Вячеслав Мельников, систематизируя свои знания и выстраивая их в единый и стройный логический ряд.

Книга создана для Человека с любовью и заботой, с использованием научных трудов и разработок профессиональных медиков, психологов, народных целителей. Хочется пожелать читателям найти те советы и методы лечения, которые помогут поддержать высокий жизненный и творческий тонус и напомнить изречение древнего мудреца-философа Фалеса из Милета: «– Кто счастлив? – Тот, кто здоров телом, озарен спокойствием духа и развивает свои дарования».

Людмила Кухарук – художник, педагог, журналист, председатель российского отделения международного движения «Неогуманисты – III тысячелетия».

От составителей

Эти материалы – цитаты, обзоры, фрагменты и выписки из статей нескольких сотен специалистов или из интервью с некоторыми из них, врачей высших категорий с обширной практикой, выступающих часто в прессе с благородной целью помочь людям сохранить свое здоровье.

Врачи прорываются к нашему сознанию, учат, предупреждают и даже требуют беречь себя, представляя для доказательства совершенно неоспоримые факты. Главная их ценность – в упорном настаивании на вещах, которые надо ежедневно соблюдать. Но так уж устроен человек – «пока гром не грянет...».

К сожалению, эти ценнейшие идеи и рекомендации навсегда уходят в небытие, выброшенные вместе со старой, прочитанной газетой или листком отрывного календаря, и забываются. Пусть эти короткие выдержки позволят охватить единым взглядом то, на чем специалисты настаивают.

Сразу скажем, этот сборник – не лечебник. Конкретные рекомендации, приведенные в нем, будут полезны только при обсуждении их с врачом. Местами вы столкнетесь даже с разными позициями по одному и тому же вопросу. Организм каждого человека – уникален, как сам человек. Что хорошо одному, противопоказано другому.

Главная цель *Путеводителя* – совершить путешествие в мир, который рано или поздно заставит вас обратить на себя внимание. Рано или поздно придется решать, все ли правильно в ваших «владениях», в вашем собственном мире – гениальном создании природы – человеческом организме, в этом обширном космическом пространстве с черными дырами, с загадочными пещерами, с бесконечными опасностями на каждом его перекрестке. Мир этот простирается не только в физически ощущаемом пространстве, но и – в пространстве невидимом, которое включает душу, энергию, чувства, сознание и подсознание и многое другое, что нельзя пощупать и увидеть даже в электронный микроскоп.

Горы литературы накопила наука по вопросам здравоохранения. Изучить их, если вы не поставили себе цель стать специалистом, практически нереально. Тем не менее, картина, складывающаяся о человеке и его организме в этих выдержках довольно объемная. Авторы статей, цитаты из которых я предлагаю вашему вниманию, – специалисты, которые одолели те горы. Во всех странах нашей планеты их сотни тысяч, ежедневно приближающихся к истине все ближе и ближе. Они – в курсе всех современных достижений и открытий. Лучших поворотов – не придумаешь.

Хотелось бы так же убедить читателя сборника в понимание, что врач, каким бы он ни был знаменитым, – всего лишь инструмент для вмешательства в созданный природой сложный механизм, с далеко непознанными взаимосвязями многочисленных факторов и функций. Сам человек – главный партнер врача для успеха дела. Он должен гарантировать исполнение целого ряда своевременных поступков. Бессмысленно требовать от врача чуда, если ваша воля к этому не готова. Организм большинства из нас запущен, как старый автомобиль, на котором ежедневно ездили, но десятки лет не меняли масло, фильтры, заливали грязный бензин и не делали профилактику. Быть здоровым надо уметь, а большинство из нас это не умеет, и неудивительно, что снова заболевает после капитальной помощи.

Пусть этот путеводитель проведет вас по знакомым и незнакомым местам, которые надо заботливо оберегать, чтобы заранее предупредить многие беды.

Путеводитель по здоровью

1. Как поддержать организм в оптимальной форме

«Не слушать раздражающих звуков, не говорить попусту, не делать лишних движений, не держать в голове суетных мыслей».
Китайская мудрость

Пока человек к чему-то стремится, он максимально здоров

Меньше полувека отделяет от нашего времени открытие, которое положило основу обширному учению о природе человеческих заболеваний. Необычный медицинский центр в Канаде, где оно было создано, носит имя его создателя Ганса Селье.

Подобно лауреату нобелевской премии – физиологу академику И. Павлову Г. Селье сформулировал систему условных и безусловных рефлексов в области психологии, впервые ввел понятие «стресс». Он назвал основной рефлекс – двигатель человеческой жизни «рефлексом цели». Он доказал зависимость: пока человек к чему-то стремится, он максимально здоров. Словом, физические заболевания организма наступают у человека, когда он начинает терять эту цель. Цель может быть скромная, она может ограничиваться стремлением обеспечить свою семью, дать образование детям, она может быть той или иной, но она должна быть в центре всех его поступков.

Вывод из этого только один. Что бы быть в оптимальной физической форме, человек должен поддерживать абсолютную веру в себе и в свои возможности.

Личный опыт академика Микулина

Конструктора авиационных двигателей академика А. Микулина, врачи «приговорили» к смерти в 57 лет, а он прожил около 90. Одной из причин этого было создание им собственной системы поддержания своего организма. В эту систему вошло несколько серьезных аспектов. Одним из них было его пристальное внимание к ионизации воздуха, практика, которую мало кто для себя осуществляет. По его убеждению она, возможно, и решила проблему его жизни.

Академик утверждал, что эритроцит, переносчик кислорода, проникает в капилляр, благодаря чему организм усваивает кислород, только под действием разницы потенциалов – плюс и минус. Когда эритроцит заряжен отрицательно, он притягивается к плюсу капилляра, а когда он – не заряжен, он соединиться с капилляром не может. Кислород, в этом случае, не усваивается организмом и не потребляется организмом.

Он поставил опыты с мышами. Мышь помещалась в закрытый сосуд. Когда мышьяк теряла сознание от нехватки кислорода, включался источник отрицательно заряженных аэроионов, и, хотя атмосфера в банке не менялась, мышьяк оживала. Во втором сосуде, через который продувался воздух, но с этого воздуха снимались все отрицательные заряды с помощью электрофильтра, мышьяк погибала.

В закрытых помещениях, – утверждал академик, – где плохая вентиляция, людям становится плохо, когда они, пропуская через легкие воздух и снимая с него заряды, страдают не столько от недостаточности кислорода, сколько от отсутствия этих самых отрицательных ионов.

Значит, надо либо открывать окна и запускать заряды с улицы, либо устанавливать ионизаторы. Это особенно важно там, где скапливается много людей.

Диагноз ставит.... конституция тела

Возможности трех типов телосложения мужчин заложены природой и наследственностью.

Если кости у вас широкие, руки и ноги короче среднего, а ширина плеч не превышает ширины бедер, ваше телосложение относится к типу, условно называемому – «толстый». Подобная конституция подразумевает вовсе не сверхкрупные размеры, как можно подумать. У вас гораздо больше, по сравнению с другими, развиты внутренние органы. При нездоровом образе жизни они станут живыми мишенями для болячек. Если «раскормите» сердце, не избежите гипертонии, будете много курить и выпивать, не только измочалите печень, но и резко повысите опасность сердечно-сосудистых заболеваний. К «фирменным» болячкам толстяков относятся также остеохондроз, радикулит, суставные заболевания. Для вашего типа лучше всего сохранит здоровье работа, требующая умственных или физических затрат, но чередующаяся с обязательным кратковременным (хоть на 5—10 минут) отдыхом. А если надумаете заниматься спортом, перед интенсивными мышечными усилиями обратите самое серьезное внимание на разминку. Не стоит так же увлекаться жареным мясом и пивом, хотя именно это вы и любите. Однако ваш тип сложения и размеры желудка неизбежно приведут вас к так называемому пивному животу.

Если кости узковаты, плечи немного шире бедер, конечности длиннее среднего – телосложение относится к типу «тонкий». Мышцы ваши недостаточно сильны, но зато вы вполне можете поразить окружающих своей выносливостью. Чтобы нейтрализовать природные недостатки своего телосложения и максимально использовать его преимущества, нужно кое-что знать. А именно: вам, как никому другому, опасно привыкать к никотину. Курение резко снижает защитные силы вашего организма, запас которых и так невелик. Большое значение имеет размеренность трудового дня, необходимо все тщательно планировать. Лишняя суета расшатывает нервную систему – ваше самое слабое место. Стрессы – ваш самый злейший враг. Меньше нервничать, больше спать – это должно стать вашим девизом на всю жизнь. Медленно поспешая – вот лучшая схема для его деятельности. Не портите ваши и без того уязвимые легкие курением и невоздержанными возлияниями и проживете гораздо дольше своих менее дальновидных собратьев, наслаждаясь всеми радостями жизни. Ибо сексуальные проблемы тревожат вас меньше всего.

Ну а коль при ширококостности вы имеете руки и ноги среднего размера, плечи шире бедер, ваш тип называется мышечным. У человека, имеющего мышечный тип телосложения, естественно, хорошо развиты мышцы. Это значит, что они должны потреблять много энергии. Прежде всего, наладьте свое питание полноценными белками. Потребление сладостей, макарон и хлеба лучше ограничить. Крупные мышцы без интенсивной спортивной нагрузки имеют обыкновение затягиваться жирком и дрябнуть. Если надумаете заниматься спортом, вам, как никому другому следует обратить внимание на то, чтобы мышцы перед занятием спортом были хорошо разогреты. Развитые мышцы, расположенные прямо под кожей, могут схватить миоцит – болезненное воспаление своих оболочек. Врачи отмечают, что особенно часто подводят сердце и сосуды, особенно при повторяющихся перегрузках и стрессах. Помимо сердечных недугов мужчин этой конституции довольно часто подстерегает истощение на сексуальной почве.

И холод бывает полезен

Зимой люди становятся ленивее. Дольше спят. Дольше бездействуют. Что это? Естественная реакция на короткий световой день? Или неестественная привычка? Одно можно сказать точно: зимой выживает сильнейший! Пусть это не воспринимается буквально. Первое, что надо усвоить: бывать на свежем воздухе зимой полезнее, чем летом. А мы нередко поступаем вопреки здравому – здоровому! – смыслу.

Второе: замечено, что многие люди зимой предпочитают принимать теплый душ и даже умываются теплой водой. Это приятнее. Но приятное – не всегда полезное. Можете утром для начала ополоснуться и теплой водой, но заканчивайте процедуру непременно холодными, желательно ледяными струями!

Эти соображения не являются основами закаливания, но способствуют закаливанию.

Операция под кодовым названием «Открытая форточка». Без нее за ночь воздух в спальне насыщается углекислым газом, а он убаюкивает или, вернее, делает сон неполноценным, потому и спать приходится дольше.

«Не бывает плохой погоды, бывает хорошая одежда». К этой английской пословице нужно относиться практически. В странах Скандинавии, где зимы практически такие же, как у нас (ну, чуть-чуть помягче), народ одевается легко! Шубы, пальто с теплыми воротниками, дубленки, меховые шапки крайне редки. Короткие куртки, лыжные шапочки, утепленные кроссовки – вот основная форма одежды и у молодежи, и у пожилых людей. Много раз замечено, как в Москве зимой люди буквально парятся в метро, на службе, в прочих закрытых пространствах. Потеют, капризничают, чувствуют себя неповоротливыми, чаще простужаются.

Азбука закаливания организма

Начните хотя бы с того, что вечером после работы или за полчаса или час до сна облейте ступни (примерно до середины голени) прохладной водой из-под крана. Через неделю-другую обливания будут доставлять подлинное наслаждение, человек почувствует, что таким путем он сбрасывает усталость, взвинченность. Время не ограничено: 5, 10 секунд, 1 минуту – смотря по ощущениям. Возрастает сопротивляемость к простудным болезням, так как стопы рефлекторно связаны с нашими гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды – это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле или, хотя бы, по чистому колючему коврику, который иногда кладут у входной двери в прихожей. Хождение босиком благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др. Кроме того, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество и массируем десятки точек акупунктуры.

Многие слышали про благотворное воздействие контрастного душа, но далеко не все знают, как им обливаться правильно, а главное, с пользой для здоровья. Обливать надо все части тела, не задерживаясь подолгу на одном месте. Желательно делать три контраста (перехода от горячей к холодной воде). Завершать надо всегда холодной водой. Перед охлаждением всего тела желательно не забывать смачивать лицо. Контрастный душ желательно делать хотя бы раз в день, по утрам, постепенно увеличивая контрастность температуры между холодной и горячей водой.

К этому стоит добавить, что для массажного растирания можно использовать полотенце, лучше махровое, но не растираться им, а только промокнуть воду с поверхности тела.

Принимая душ и растирая тело, нельзя растирать его поперек, – только вдоль позвоночника, снизу вверх.

Никакие простуды не будут страшны

Общее прохладное обертывание. Расстелите в длину на кровати одеяло. Намочите простыню в воде (температура 30°), отожмите, чтобы с нее не капала вода, и расстелите поверх одеяла. Полностью разденьтесь, лягте на простыню и обернитесь от колен до подмышек, оставив руки свободными. Поверх простыни нужно укрыться байковым одеялом, а на него положить ватное.

В первый период (10–15 минут) станет холодно, вы начнете дышать чаще и глубже, сильнее забьется сердце, сузятся поверхностные сосуды кожи, температура тела немного снизится. Вслед за этим придет ощущение бодрости и прилива сил. Для начала хватит – пора прекращать процедуру! Но уже на 3-й раз вам захочется продлить удовольствие.

Через каждые 2–3 процедуры снижайте температуру воды на полградуса, постепенно доведя до 20°. Исключение составляют возбудимые люди и те, кто страдает бессонницей. Для них температура влажной простыни должна оставаться около 30 градусов.

Во второй период (до 30–40 минут) влажная простыня перестанет холодить кожу, нагревшись до температуры тела. В результате установится тепловое равновесие: кровь прильет к поверхностным сосудам, и по всему телу почувствуете приятное тепло, ускорится кровоток, снизится артериальное давление, сердце забьется медленнее, дыхание станет более редким и глубоким.

В третий период (до 1–1,5 часа) будет горячо: температура тела повысится, вы покроетесь потом. Эффект тот же, что в бане, и пользы от него не меньше. И ваши действия – такие же, как после сауны или парной: встаньте под теплый душ, выпейте чаю и отдохните в постели в течение часа. Вот и все. Теперь никакие простуды вам не страшны.

Ваш дом – ваше здоровье

Атмосфера в доме – это то жизненное пространство, в котором обитают тело и душа.

Все предметы, окружающие вас, должны быть необходимы в повседневной жизни и радовать вас. Нельзя держать в комнате вещи, которые раздражают или неприятны вам. Изобилие ненужных вещей подсознательно душит человека. Результаты наведения порядка в доме скажутся на вашем самочувствии, душевном покое. Благоприятное влияние вы почувствуете сразу, ибо душа и тело живут по одним законам бытия.

Важный фактор для нормального микроклимата в доме – поддержание в нем достаточно чистого воздуха, регулярное проветривание комнат и влажная уборка.

О негативном воздействии растений на организм пожилых людей, особенно в ночное время, известно давно, но и с ними распрощаться нелегко. Ночью растения поглощают кислород, выделяя углекислый газ, как бы освобождаясь от негативной энергии. В это время суток и нам иногда не хватает кислорода, что может обострить бессонницу. Если трудно избавиться от домашнего растения, постарайтесь хотя бы не ставить его около своей кровати.

Одежда и обувь должны быть легкими, удобными, чтобы не стеснять движений, не затруднять работу сердца, а также иметь аккуратный и приятный вид. Если одежда и обувь состоят из синтетических тканей, то нарушается нормальное дыхание через кожу, вызываются излишняя потливость и переохлаждение. Грязное, пропитанное потом белье – это место размножения бактерий.

Если лень делать гимнастику

Не нужно терзаться угрызениями совести. Ильза Бук, австрийская журналистка и страстная пропагандистка различных форм гимнастики, полагает, что вполне достаточно лишь 90 секунд (всего-то 90 секунд!) в день посвятить «ленивым» упражнениям. Это абсолютно доступно каждому и не требует ни затрат времени, но особого длительного напряжения. Дело в том, что этими упражнениями (описанными, кстати, в книге Бук «Изометрическая гимнастика для здоровья и красоты») можно заниматься в любой ситуации.

Они очень просты и заключаются исключительно в напряжении мышц. Единственное, что нужно это выполнять упражнения с максимальным усилием и максимально возможным сопротивлением мускулов. Каждое упражнение длится всего 6 секунд, так что вы не успеете устать, даже если повторите его несколько раз.

- Лечь на спину, руки расслабленно вытянуть вдоль туловища, сильно вжимая голову в подушку, досчитать до шести. Отдохнуть, потом повторить упражнение, перевернувшись на живот.

- Поставьте ноги на ширину плеч, держа полотенце над головой. Теперь начинайте растягивать полотенце, не выпуская, разумеется, его из рук.

- Можно продолжать гимнастику для спины, используя для этого то же полотенце. Встаньте на него, сведя ступни вместе и выпрямив ноги в коленях. Затем, крепко держа концы, попытайтесь выпрямиться.

- А теперь перебросьте полотенце за спину и, так же крепко удерживая концы (одной рукой сверху, другой – снизу), попробуйте его «растянуть». Затем повторите упражнение.

- Если вы чистите зубы или причесываетесь, то это весьма подходящая ситуация для упражнений мышц живота. Втяните живот, насколько сможете, и старайтесь удержать его в таком положении 6 секунд. Это же упражнение хорошо выполнять в ожидании чего-то, скажем в очереди.

Результаты таких тренировок сказываются уже через восемь дней.

Тем, кто подвержен влиянию погоды

По данным медицинской статистики, около 75 % людей «чувствуют погоду». Это часто происходит тогда, когда в организме уже создано предболезненное ослабленное состояние, мешающее ему приспособиться к переменам. Причиной может стать и накопившаяся усталость.

Чтобы не страдать от изменчивости погоды, нужно в первую очередь избавиться от болезней. А более-менее здоровым людям врачи рекомендуют следующее. Так, при похолодании хорошо помогают горячие ванны для ног, контрастный душ, сауна или русская баня с резкой сменой температур, гимнастика. Это простые, но весьма действенные меры. Людям, которые плохо переносят резкое потепление, можно порекомендовать физические упражнения, способствующие насыщению организма кислородом: ходьбу, бег, лыжи, дыхательную гимнастику, холодные обтирания. Людям с пониженным артериальным давлением могут также помочь поливитамины, настои стимулирующих трав: лимонника, элеутерококка и других, а также крепко заваренный чай.

Когда идет теплый фронт, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, калий, кальций, железо – молоко, рыбу, фрукты. Людям с повышенным артериальным давлением во время резких перепадов погоды нужно ограничивать количество соли и жидкости. А в основном:

- строго соблюдать режим, соответствующий состоянию здоровья;

- уменьшить физические нагрузки;
- рано вставать и рано ложиться спать;
- избегать курения, спиртного и кофе;
- не подвергаться переохлаждению;
- профилактически – по указанию лечащего врача – принимать сосудорасширяющие, седативные, спазмолитические, психотропные лекарства, витамины А, С и другие.

Кому страшны магнитные бури?

При магнитных бурях изменяется состав крови – она становится гуще и течет медленнее. А значит, ухудшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами. Здоровый организм компенсирует эту «неприятность» тем, что быстро перестраивается. А вот организм, ослабленный недугами, реагирует. Возникает головная боль, заторможенность, вялость, раздражительность. Особенно страдают люди с сердечными-сосудистыми расстройствами и с избыточным весом. Во время магнитных бурь число инфарктов увеличивается более чем в 3 раза, инсультов – в 2, приступов стенокардии – в 1,5. В эти дни увеличивается смертность и нарастает социальный психоз.

Какую же защиту на сегодня можно найти от солнечных возмущений? Накануне рекомендуется попить разных успокаивающих настоек типа пустырника, боярышника, валерианы. Хорошо поддержит организм и стакан отвара шиповника. Некоторым помогают полтаблетки аспирина, так как он способствует разжижению крови.

В эти дни нужно сократить сладости. Отказаться от мяса и жирной пищи. А вот овощи, фрукты, молочнокислые продукты и рыба не противопоказаны.

Не стоит злоупотреблять и физическими нагрузками – всевозможными стирками и уборками.

Как победить усталость?

Более 500 миллионов визитов к врачу в Америке является причиной усталости, говорит эксперт по усталости доктор наук Рональд Хофман.

Последние исследования показали, что причины усталости не кроются главным образом в недостатке сна. Возможно, вы получаете слишком мало железа, воды и солнечного света.

Чтобы получить 18 мг железа, необходимых вам ежедневно, ешьте больше железосодержащей пищи, такой, как красное мясо, птица, печень, яйца, рыба, злаки и хлеб. По возможности употребляйте подобную пищу в сочетании с чем-нибудь, богатым витамином С – апельсиновым соком или помидорами, – потому что этот витамин способствует всасыванию железа.

Каждый день пейте по крайней мере шесть стаканов воды, сока, если вы не знаете, есть ли у вас дегидратация. Без воды падает давление, уменьшается приток кислорода к мозгу, что может вызвать сонливость. Ваша способность испытывать жажду подавлена. Как узнать, что вы пьете достаточно? Ваша моча должна быть бесцветной. Избегайте кофеина. Кофеин не только мешает всасыванию железа, необходимого для восстановления сил, но также действует как мочегонное и может вызвать дегидратацию.

Недостаток солнечного света способствует высвобождению слишком большого количества мелатонина, который вызывает в нас чувство усталости. Солнечный свет снижает выработку мелатонина, делая нас более подвижными и энергичными.

Вы можете зарядиться энергией, выходя на улицу ежедневно хотя бы на 10–15 минут!

Что такое синдром хронической усталости?

– Это не просто физическая усталость, – считает директор Американского Центра интегрированной медицины доктор Д. Клейнерман. – Обычно это состояние проявляется длительной усталостью, доходящей до полного бессилия. Больные жалуются, что они не в состоянии поднять груз весом 1–2 кг. Отмечается бессонница, частые головные, мышечные, суставные боли. Точная причина возникновения синдрома хронической усталости до сих пор не установлена, но многие ученые все больше склоняются к выводу, что болезнь вызывается хронической вирусной инфекцией. Чаще ее вызывает вирус Эпштейн-на-Барра. В числе виновников болезни могут быть и другие вирусы, в частности, вирус герпеса, вирус одной из форм лейкемии, некоторые энтеровирусы. В последние годы удалось установить наличие специфического гена, ответственного за возможность наследственной передачи этого состояния. Для ее возникновения нужны т. н. триггеры – пусковые механизмы, которые и вызывают возникновение болезни. Вот ими и могут стать в первую очередь некоторые вирусы.

Именно это обстоятельство и привело к тому, что сегодня расплывчатому названию болезни (синдром хронической усталости) в США официально присвоено более точное определение: Синдром хронической дисфункции иммунной системы. Угнетение иммунной системы и является главной причиной жалоб. Иммунная система человека является сложным образованием, включающем множество различных структур.

В состоянии больных с синдромом хронической усталости имеют определенное значение и такие факторы, как физический и эмоциональный (в том числе и социальный) стресс. Поэтому-то нельзя говорить пациенту, у которого фекальное обследование и стандартные тесты показали отсутствие «объективных» причин для жалоб, что он здоров. Это – врачебная ошибка.

Иммунодефицит

В течение жизни у каждого человека возникают периоды, когда иммунная система ослабевает и в это время намного легче заболеть. К счастью природа обеспечила нас достаточно большим перечнем лекарственных растений, минералов и витаминов, которые улучшают иммунную систему. Вот некоторые из них.

Чеснок. Это чудесное растение не только повышает иммунитет, но также обладает противовоспалительными свойствами, действительно уменьшает уровень холестерина, обладает свойством разжижать кровь.

Ехинацея. Является активным иммуностимулянт, обладает противовирусным и антибактерицидным свойством.

Гриб Рейши. Этот гриб обладает противораковыми свойствами, уменьшает «плохой» холестерин, разжижает кровь и улучшает работу центральной нервной системы.

Тахибо. Растение обладает также противогрибковым и противокандидным свойством.

Астрагал. Великолепный стимулянт, обладает иммуновосстановительными и противораковыми свойствами, может быть использован в борьбе со СПИДом.

Кукуруза. Да не удивляйтесь! Это привычное всем растение обладает хорошими иммуновосстановительными свойствами. Также кукуруза – незаменимый ингредиент в почечных сборах при мочекаменной болезни.

Жень-шень К сожалению по настоящему действует только жень-шень растущий в естественных условиях, а искусственно выращенный – не обладает и 20 % эффективности.

Витамин С, бета-каротин и витамин В6.

Повышаем физическую активность

Начинаем с утренней зарядки. Минимальная ее продолжительность 5 минут. Оптимальная частота пульса высчитывается по формуле – 180 минус возраст человека. Для здоровых людей в возрасте 30–40 лет частота пульса во время зарядки допустима до 150 ударов в минуту, для 50-летних – до 140, а для 60-летних – до 120. Измерять частоту пульса необходимо, еще находясь в состоянии легкого движения. Очень полезно ходить пешком в быстром темпе, а эффективность ходьбы будет выше, если энергично при этом работать руками. Чем быстрее вы идете, тем больше пользы для сердца и кровеносных сосудов.

Когда необходимо временно приостановиться

Работа – это не химический процесс: ее всегда можно временно приостановить. Нет, неправильно: ее всегда НУЖНО временно приостанавливать.

Работая в спортзале, все мы прекрасно знаем: нужно регулярно делать паузы. Так вот, твоя голова устроена по тому же принципу, что и тело.

Вот какие правила сформулировал профессор Клаус Шойх из Дрезденского института трудовой и социальной медицины.

- Если ты работаешь физически, то должен делать паузы, заполненные умственной деятельностью. Если ты работник умственного труда, то отдыхать тебе лучше всего в движении.

- Каждые четыре часа биоритмы человека приводят его в расслабленное, расконцентрированное состояние. Эти естественные паузы длятся примерно по 40 минут. В это время ты можешь испытывать сонливость, упадок сил и слабость, даже если накануне ты хорошо выспался.

- Не концентрируйся на каком-нибудь задании, требующем серьезного умственного напряжения, дольше 20 минут. Обязательно сделай паузу, отвлекшись на что-нибудь постороннее.

- Доказано, например, что работоспособность человека, занятого на конвейерной сборке, можно поднять примерно на 15 %, если каждый час в течение пяти минут показывать ему снимки эротического характера.

- В 50 % всех случаев хроническая бессонница вызвана переутомлением.

- Доказано, что регулярное умственное переутомление приводит к нарушению обмена веществ, дерматитам, снижению иммунитета, нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и проблемам с потенцией.

Упражнения для ускорения кровообращения

1. Станьте прямо и начните вращательные движения руками вперед, вверх, назад и постепенно увеличивайте скорость вращения до максимально возможной.

2. Руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, затем левая рука – по правому плечу. Упражнение делается очень энергично, грудная клетка выдвигается вперед.

3. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту приблизительно 20 сантиметров. Сделайте короткий толчок вперед как можно резче. Теперь поменяйте ноги.

4. Поднимите руки перед собой, грудь вперед, и сильно потрясите расслабленными кистями. Руки должны быть обязательно расслаблены. Сделайте десяток энергичных встряхи-

ваний рук и затем несколько раз сильно сожмите их в кулаки. Разжимая руки в паузах, раздвигайте пальцы как можно шире.

5. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону, вперед-назад.

Делайте упражнение очень энергично. В первые дни – по 10 раз, постепенно увеличивая это количество до 50.

Известно, что цикл прокачивания крови через артерии в различные части тела повторяется тысячи раз в день. Вот почему нельзя долго сидеть на одном месте. При сидячем образе жизни замедляется кровообращение и кровь застаивается. Помните: когда вы делаете упражнения, то удаляются яды из организма и увеличивается циркуляция крови, улучшая питание всех клеток.

Причина большинства расстройств – вредная привычка класть ногу на ногу. А ведь при этом могут оказаться сдавленными подколенные артерии, что вызовет застой венозной крови. Это же может произойти, если край кресла упирается в подколенные артерии. Спина должна быть прямой, ноги – упираться в пол. Иначе оказывается слишком большим давление на вены.

У большинства людей плохая циркуляция крови, и поэтому у них холодные руки и ноги, иногда появляется даже онемение конечностей. Вот несложный гидротерапевтический метод стимуляции кровообращения. Надо взять два таза и наполнить горячей водой 40 градусов или выше (если можете терпеть). Другой таз наполните очень холодной водой и бросьте в него несколько кусков льда. Встаньте в таз с горячей водой, а руки по локоть опустите в ледяную воду. Через две минуты процедуру повторите, но теперь уже ноги опустите в холодную воду, а руки – в горячую.

Повторите эту процедуру пять раз. Затем возьмите жесткое полотенце и растирайте ноги и руки, пока они не покраснеют.

«Школа здоровой спины» —

Такая сеть медицинских заведений появилась в Германии. Взрослые люди учатся ходить, сидеть, мыть посуду, садиться в автомобиль, лежать, не травмируя собственный позвоночник.

Прощаемся с кроватью.

Когда мы вскакиваем с кровати, позвоночник испытывает неожиданные резкие перегрузки.

Потянитесь сначала руками, потом ногами. Поворачиваемся на живот, встаем на колени и снова вытягиваемся на кровати, растягивая позвоночник по всей его длине. Только после этого можно подниматься на ноги.

Перед зеркалом поправляем осанку.

Плохая осанка увеличивает напряжение мышц и может привести к появлению боли.

• Наклонитесь немного вперед, чтобы центр тяжести располагался на подъеме ступней. Если вы слегка покачаетесь на них, не двигая пятками и носками, почувствуете его.

• Выпрямите ноги, но не сводите колени. Расположите таз так, чтобы его центр также находился над подъемом ступней.

• Расправьте плечи и поднимите голову, чтобы шея была видна целиком, а не скрывалась за опущенным подбородком. Расслабьте плечи. Тело не сразу воспринимает правильную осанку. Но, освоив ее, вы обнаружите, что это исключительно удобно.

По дороге на работу пристегните ремни.

Позвоночник водителя страдает из-за постоянной вибрации мотора.

Поставьте сиденье в строго вертикальное положение. Пристегните ремень безопасности, чтобы спина была плотно прижата к спинке кресла. Часто водитель получает толчок, называемый «удар кнута». В результате происходит смещение позвонков. Поэтому чем лучше! зафик-

сируетесь в кресле, тем с меньшими потерями вы и ваш позвоночник выйдете из опасной ситуации.

В офисе подложите подушечку под спину.

В идеале при сидении на стуле спина должна быть прямая, а колени должны быть немного подняты над уровнем ягодиц. Вспомните о такой забытой, но очень полезной детали, как скамеечка для ног. Пусть на вас смотрят как на человека со странностями. Ваша спина будет в порядке.

Домашнее хозяйство.

От поднятия тяжестей в домашнем хозяйстве никуда не деться. Моделирование физической нагрузки на компьютере показало, что прямая спина подвергается гораздо большему стрессу, чем согнутая! Поэтому отныне, сгибая ноги, не забывайте и слегка согнуть спину.

Прогулки перед сном.

Снизить нагрузку на спину способна «походка канатоходца». Постарайтесь во время ходьбы ставить ступни на воображаемую линию. При этом их нужно чуть-чуть разворачивать не наружу, а внутрь.

Закрепить правильную походку можно с помощью простых упражнений.

- Сядьте на стул. Поднимите правую ногу и согните ее так, чтобы пятка смотрела на вас, а пальцы ног – наружу. Подержите так некоторое время.
- Опуская ногу на пол, сначала коснитесь пола подушечкой ступни, затем пальцами, а потом и пяткой. Ставя ногу, нажимайте ею на пол. Повторите 2 раза каждой ногой.
- Поднимите обе ноги. Вытяните их прямо и держите параллельно друг другу, не разворачивая носками наружу. Не шевеля пятками, разверните пальцы обеих ног по направлению друг к другу. Следует стремиться к тому, чтобы пальцы одной ноги коснулись пальцев другой.

У тех, кто привык к каблукам или жесткой негнушейся подошве, ступни почти не участвуют в ходьбе. Чтобы подключить их, полезно потренироваться на, лестнице: поднимайтесь и спускайтесь по ней так, чтобы максимально были задействованы ступни. Делайте это почаще.

Пора в кровать. Расслабьтесь.

По мнению специалистов, не так важен матрас на вашей кровати, гораздо важнее поза, в которой вы спите.

Хуже всего спать на животе: при этом голова повернута в сторону и прижата к подушке, шейный позвонок напряжен, нагрузка на спину увеличена. В некоторых случаях сон на животе может «расшатать» мышцы спины. Далее по степени нежелательности идет сон на спине. А самый безопасный – на боку.

Распрямитесь!

Если сутулость не приобрела патологического характера (когда необходимо обращаться к врачу-ортопеду), ее можно исправить с помощью следующих физических упражнений:

- Руки заведены за спину, пальцы обеих рук сжаты в замок и предельно приближены к лопаткам. С силой, опираясь кистями о спину, отвести локти и плечи назад, одновременно откидывая голову назад.
- Лечь на спину, руки в сторону. Попытаться как можно выше поднять спину над полом, упираясь в пол затылком и ягодицами.
- Стоя на коленях и взявшись руками за пятки, податься грудью вперед, откидывая голову назад.
- Лечь на живот, ладони на затылке, стопы подсунуть под шкаф или иной предмет. Поднять туловище и голову вверх назад как можно выше, одновременно разводя и поднимая локти.
- Сидя на стуле (ладони на затылке), сильно податься грудью вперед, а голову откинуть назад.

- Лежа на спине и опираясь руками (около головы) и ногами о пол, сделать «мостик».
- Стоя спиной к стенке, откинуться головой назад так, чтобы лбом коснуться стены.

Ежедневно нужно проделывать 3–4 упражнения, повторяя каждое по 12–15 раз. Занятия проводить 2–3 раза в день.

Приведенные выше упражнения сами по себе сутулость не исправят. Укрепив мышцы спины и шеи, они помогут сохранить правильную осанку, если человек постоянно следит за тем, чтобы плечи его были развернуты, а голова поднята.

Включаете компьютер? Не забудьте про правило «трех углов»

Без компьютера теперь обойтись невозможно. Но невольно возникает вопрос: Можно ли по 10 часов смотреть, не разгибаясь, на монитор, барабанить по клавиатуре и при этом не повредить своему здоровью?!

Мы вынуждены за компьютером сидеть. Но КАК мы сидим, зависит исключительно от нас. Можно согнуться на низеньком стуле или табуретке без спинки, высоко поднять кисти рук, опустить голову. Через час такой «работы» у вас начнется головная боль и ломота в пояснице, онемеют шея и плечи, появится скованность в кистях рук.

Через год-полтора подобной «посадки» можно заработать второй подбородок, шейный спондилез и так называемый синдром лучекарпального канала. Руки начинают неметь, пальцы теряют чувствительность, появляются постоянные ноющие боли в суставах.

Лучшее решение всех вышеперечисленных проблем – покупка специального рабочего кресла (с регулирующейся высотой сиденья и спинки и с подлокотниками) и посадка на него по правилу «трех углов»: колени Под столом образуют один прямой угол, линия бедер и спина – второй, руки, согнутые в локтевом суставе, – третий. Лопатки должны опираться на спинку кресла. Плечи опущены, подбородок не прижимается к шее. Край стола ни в коем случае не давит снизу на руки.

В перерывах очень неплохо делать легкий массаж кистей рук: поглаживать кисти от кончиков пальцев вверх по предплечью. А также время от времени поднимать усталые руки вверх и шевелить пальцами, чтобы улучшить венозный отток крови.

Именно шея всему голова

После сорока лет в межпозвонковых дисках шеи могут происходить возрастные изменения. С помощью несложного теста попробуйте определить состояние вашей шеи.

- Держите спину прямо и медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди, затем так же осторожно запрокиньте ее назад.

- Так же не торопясь, наклоните голову влево, затем вправо, стараясь коснуться ухом плеча.

- Поверните голову четко влево, затем вправо на 90°. Плавно поворачивая голову в сторону до предела, постарайтесь заглянуть себе за спину.

Если вы без труда выполнили предложенный тест, не за чем беспокоиться – ваша шея в полном порядке. А если почувствовали при каком-то упражнении боль, не исключено, что начинает развиваться малоприятное заболевание позвоночника – шейный остеохондроз.

Чтобы сильные боли не застали врасплох, научитесь правильно расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса. В этом вам помогут следующие упражнения:

- Сядьте по-турецки, обхватив руками носки. Выпрямите спину. Поверните голову влево, потом постарайтесь повернуть ее еще дальше. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое вправо.

- Сядьте по-турецки, пальцы сожмите в кулаки и положите их один на другой, подбородком упритесь в кулаки, локти – перпендикулярно туловищу.

Наклоните голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Выполните 4 наклона, опустите руки свободно вдоль туловища. Повторите упражнение **6—8** раз. Делайте вдох, когда опускаете голову после наклона.

- Лягте на живот, руки – на затылок. Локти отведите назад, постарайтесь свести лопатки, надавите затылком на руки. Опустите руки, расслабьте мышцы шеи. Упражнение повторите **8—10** раз.

- Уперев подбородок в грудь, медленно по окружности отведите голову назад, медленно сделайте такое же движение в другую сторону – по **5** раз в каждую.

- Руками ухватитесь за локти за спиной. Подбородком постарайтесь дотянуться до плеча – по **5** раз в каждую сторону.

- Лежа на животе на кушетке, голову свесьте. Опустите голову вниз, затем постарайтесь максимально поднять ее вверх, чуть задержав (**5** раз).

- Массируйте шею резкими движениями полотенца, потому что в особой заботе нуждается и подкожная мышца шеи.

Самым эффективным средством считался массаж кусочком льда.

Массаж требует грамотности

Массажные манипуляции следует совершать по ходу тока крови.

Руки массируются от кончиков пальцев до локтевого сустава, от локтевого сустава до подмышечной впадины.

Ноги следует массировать от пальцев стопы до коленного сустава, от коленного сустава к паховым узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам.

Спину – от позвоночника в стороны.

Поясницу и крестцовую область массируют к паховым узлам.

Шею – от волосяного покрова к низу, к подлопаточным железам.

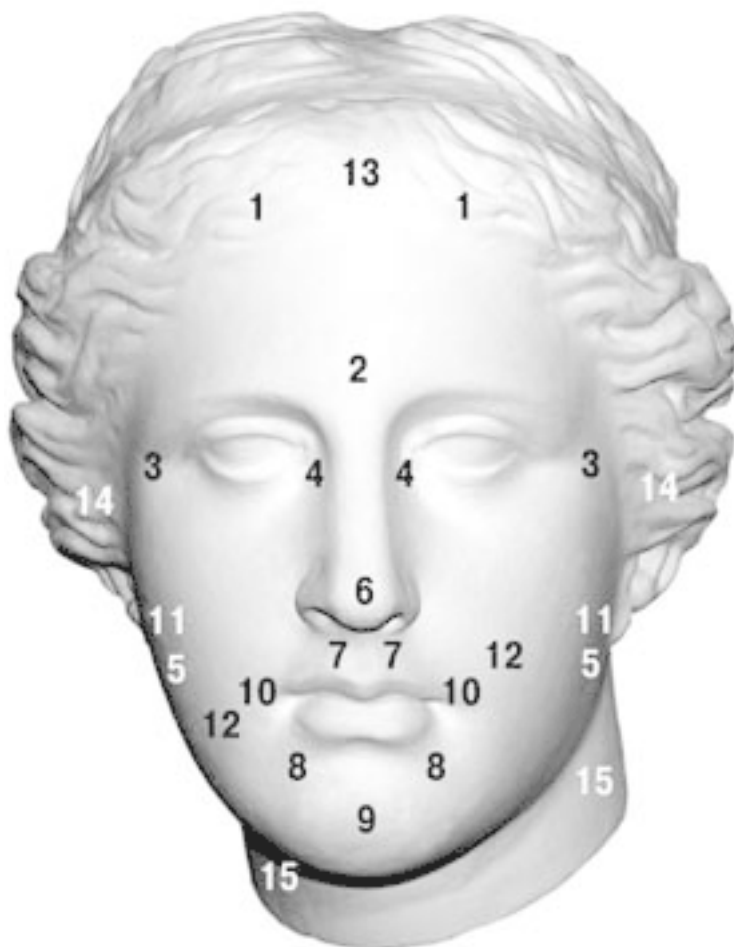
Поясничную область массируют в положении стоя, сидя и лежа энергичными растираниями.

Голову массируют в положении сидя (при мигрени голову опускают на грудь).

Ни один лимфатический узел не массируют!

Точечный массаж лица строго по правилам

Специалист по точечному массажу англичанин Джозеф Корво разработал специальный комплекс упражнений, с помощью которого можно результативно оздоровить большинство внутренних органов. Все точки для воздействия на них массажем расположены на лице.



ТОЧКИ № 1, парные. Массаж их способствует повышению умственной активности, активизирует рефлекторную деятельность. Найти можно по выемкам в кости.

ТОЧКА № 2, непарная – «третий глаз», выемка в центре лобной кости. Стимулирует работу гипофиза, усиливает выработку гормонов, ускоряет процесс метаболизма.

ТОЧКИ №№ 3 и 4, парные, активизируют работу толстой кишки и почек, которые выводят из организма токсины, способствуют правильному водному балансу.

ТОЧКИ: № 5, парные, находятся на краю скуловой кости в самой выступающей точке, и **ТОЧКА № 6**, непарная, на кончике носа, связаны с органами пищеварения.

ТОЧКИ № 7, парные, ведущие от носа к середине верхней губы, связаны с работой селезенки.

ТОЧКИ № 8, парные, находятся с нижней стороны уголков губ, связаны с функцией поджелудочной железы.

ТОЧКА № 9, непарная, находится в выемке на подбородке, связана с работой кишечника.

ТОЧКИ № 10, парные, находятся в уголках рта, связаны с работой легких. Массировать, продвигаясь к токам № 11 и обратно.

ТОЧКИ № 11, парные, находятся под ушными раковинами, связаны с половыми органами. Массировать, продвигаясь вдоль края нижней челюсти и обратно.

ТОЧКИ № 12, парные, находятся в ямках на щеках, связаны с работой печени и лимфатической системы.

ТОЧКА № 13, непарная, находится в центре лба, связана с работой нервной системы.

ТОЧКИ № 14, парные, находятся на вершинах ушей. Это – мышечный тонус лица. Массировать, продвигаясь вниз к мочке уха и обратно.

ТОЧКИ № 15, парные, находятся на шее, связаны с работа щитовидной железы (для тех, у кого щитовидка увеличена, это упражнение противопоказано).

После самой процедуры массажа, которая займет у вас минут 10, выпейте один или два стакана воды, чтобы ускорить вывод из организма токсинов.

Повторяйте массирование каждой точки 4 раза. Массаж не рекомендуется только тем, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием, наблюдается у онколога, а также в период острого лихорадочного и воспалительного процесса и беременным женщинам. Кроме того, не стоит делать этот массаж натощак, поздно вечером, во время месячных, он не сочетается с алкоголем, табаком, крепким чаем, кофе, острым и соленым.

И учтите, улучшение самочувствия, появление бодрости, омоложение лица, снижение веса и избавление от многих недугов появятся только в том случае, если описанный выше массажный комплекс вы будете выполнять регулярно с соблюдением всех правил.

Мысленный жим лежа

Чтобы накачать мышцы, достаточно напрячь мозги, не отягощая себя штангами и гантелями.

Реальные занятия спортом вполне можно заменить умственной гимнастикой. Но не перемножать в голове трехзначные числа, а лежа на диване, напряженно представлять, будто бы поднимаешь что-нибудь тяжелое по много раз. Ученые полагают, что подобные тренировки можно прописывать ослабленным лежачим больным. Десять подопытных в возрасте от 20 до 35 лет пять раз в неделю умственно напрягали бицепсы на пределе возможностей. Во время тренировок приборы записывали показатели электрической активности их головного мозга. Мысленных культуристов просили не напрягать мышцы реально. И следили за этим посредством мониторинга электрических импульсов в зоне двигательных нейронов мышц руки.

Измерение мускульной силы проводили каждые четырнадцать дней. Через несколько недель умственной нагрузки она выросла на 13,5 процента. Причем этот уровень сохранялся в течение трех месяцев после прекращения занятий. Контрольная группа, которая не делала умственную гимнастику, не показала положительных результатов.

Мышцы приходят в движение в ответ на сигналы, поступающие от расположенных вблизи мотонейронов, направляемых головным мозгом. «Следовательно, силу мускулов можно повысить исключительно за счет увеличения мощности электрического импульса от мозга к двигательным нейронам», – предположил Гуань Ю, специалист по лечебной физкультуре в Кливлендском медицинском фонде, штат Огайо. Ученый не ошибся. Теперь Гуань проводит эксперимент на грудных мышцах и смотрит, нельзя ли сделать их более рельефными. Затем ученый возьмется за людей в возрасте от 65 до 80 лет. Если и они освоят мысленный бодибилдинг, то получат новый щадящий способ оздоровления.

Здоровье дарят деревья

Общая энергетическая подпитка организма. Сядьте в любую удобную позу и расслабьтесь. Руки, ноги, пальцы не должны перекрещиваться. Поставьте ноги на осиновый спил, а на темя положите березовый. Продолжительность сеанса – 10 минут. Оздоровительный курс – 10 сеансов.

Простудные заболевания. Сядьте или лягте. Осиновый спил положите на солнечное сплетение, березовый – на темя. Продолжительность сеанса – 10 минут. Курс лечения – 8 сеансов.

Снятие болевых ощущений в области сердца. Расслабьтесь лежа. Положите осиновый спил на грудь в области сердца – если вы правша. И под левую лопатку – если вы левша. Продолжительность процедуры 5-10 минут.

Омоложение кожи лица и корней волос. Осиновый спил положите на темя или прижмите сначала с левой, потом с правой стороны лица. Держите осиновый спил 5 минут. Затем заменить березовым и держите 10 минут.

Зубная боль. Держите осиновый спил около больного места 5 минут. Если боль не утихает, сделайте 10-минутный перерыв и повторите процедуру.

Насморк. Приложите осиновый спил к лицу так, чтобы его конец приходился на переносицу. Держите 5—10 минут. Повторите сеанс 2—3 раза в день. Продолжительность лечения 5—7 дней.

Снятие болевых ощущений после ушибов. Приложите осиновый спил к больному месту на 5—10 минут. Повторите процедуру 2—3 раза в день, пока боль не утихнет.

Лечебное действие ванн зависит от температуры воды

Чем больше разница между температурой воды и кожи, тем сильнее действие ванн. Холодные (температура до 2 °С) и прохладные (температура 20–33С) ванны оказывают общетонизирующее действие, теплые (37–4 °С) – успокаивающее действие, горячие (40–42С) – усиливают потоотделение. Контрастные ванны (по 10 минут) чаще назначают при склонности к частым простудным заболеваниям с целью закаливания организма.

Ванны с марганцовокислым калием (по 5— 10 минут) оказывают на кожу дезинфицирующее и подсушивающее действие.

Крахмальные и содовые ванны (3 столовые ложки крахмала или столовую ложку пищевой соды на 1 ведро воды) используют при лечении ряда кожных заболеваний для уменьшения раздражения и зуда.

Хвойные ванны оказывают успокаивающее действие.

Горчичные ванны очень эффективны при простудных заболеваниях, приступах бронхиальной астмы (только ручные), повышенном артериальном давлении (ножные). Их нельзя принимать при заболеваниях кожи и при аллергии на горчицу.

Это – банные радости

В бане человек не только вес сбрасывает, но и организм от шлаков и вредных веществ освобождает. Обильное потоотделение помогает вывести в 3,5 раза больше токсинов и солей, чем это может сделать вся выделительная система. А кроме того, прошелся по себе веничком, и стресс как рукой сняло, а вместе с ним и насморк, и бронхит, и тонзиллит. Помогает баня, в сочетании с массажем, при различных вывихах, растяжениях и ушибах.

Каждое посещение бани – минус одна морщинка, а то и две. А чтобы кожа стала более гладкой и упругой, незадолго до посещения парной разведите в тазике с водой побольше соли, пропитайте раствором мохнатое полотенце и натрите им себя до красноты. Кстати, в бане за один раз можно на 34 килограмма похудеть, если только правила соблюдать. Во-первых, за несколько часов до банной процедуры ничего не есть и не пить. Во-вторых, после парной никакого бассейна, только душ, к тому же теплый, а не холодный. Как бы ни хотелось после бани пить, позволительно только полстакана апельсинового сока. И сразу же спать. Иначе опять свои килограммы наберете.

Лучший веник – березовый. Такие веники понижают артериальное давление, успокаивают нервную систему. Хорош веник из липы. Он тонизирует и снимает головную боль. Крапивный веник содержит много железа и витаминов, бодрит и тонизирует. Своей жгучестью кра-

пива снимает боли в пояснице, мышцах, суставах. Пользуются крапивными вениками только по весне, впрок не заготавливают. Со свежими вениками парятся сразу, а сухие сначала опускают в таз с кипятком, накрывают другим тазом и распаривают минут 5–7, пока листья не станут мягкими.

Противопоказана баня только людям, страдающим хроническими заболеваниями.

А это – банные ошибки

В бане желудок не должен быть полным. Под воздействием тепла увеличится соковыделение, процесс брожения усилится, и белки начнут интенсивно гнить в кишечнике. В парной прекрасно расширяются сосуды, и усиленное кровообращение быстро распространяет токсины по организму. Освобождаясь от шлаков с помощью пота, вы одновременно организуете себе дополнительную интоксикацию внутри, увеличивая нагрузку на печень.

Достаточно распространенное заблуждение – очень жаркая парная – самая лучшая. Слишком высокая температура ухудшает потоотделение. Поэтому, если возникает чувство жара или дискомфорта, следует сразу же выйти из парной. Чтобы не допустить сильного перегрева, измерьте свой пульс до захода в парную и после. Он не должен увеличиваться более чем на 14 ударов. А если это произошло – значит, температура в парной слишком высока для вас.

Старайтесь, окунаясь в холодную воду, не мочить голову. Дело в том, что в парной сосуды тела и головы значительно расширяются. Во время прыжка в бассейн или обливания тело попадает в холодную среду. Всего за несколько секунд в нем сужаются сосуды. И кровь устремляется туда, где сосуды остались расширенными. Получается, что граммов 200 крови буквально «бьют по голове». Такая перегрузка может стать причиной недомогания, головных болей, дискомфорта и вялости после парной, когда даже трудно разговаривать.

Никакие спиртные напитки в бане пить нельзя, потому что алкоголь расширяет сосуды. После парной это действие многократно усиливается, увеличивая нагрузку на сердце. Пить спиртные напитки можно минимум через 3–4 часа после бани, когда кровообращение полностью восстановится.

Бывает, что дамы перед баней забывают очистить тело или лицо от крема. Этим они закупоривают поры, мешая им очищаться. Поэтому лучше перед парной принять теплый душ и насухо вытереться. А питательные маски следует наносить только в конце банной процедуры.

Остерегайтесь париться до появления красных пятен на теле. Их появление свидетельствует о перегреве и нарушении микроциркуляции крови. Пятна сигнализируют о том, что пора немедленно закончить процедуру.

Некоторые делают ошибку, моясь в бане с мылом. При этом мыло снимает защитный липидный слой кожи и делает ее сухой. Особенно плохо намыливание отражается на состоянии кожи в сауне. Правильно же тщательно помыться с мылом накануне вечером, перед баней.

Устройте море в своем доме

Если после трудовых подвигов тянет мышцы, крутит суставы, ноющей болью напоминает о себе поясница, – одолеть недомогание помогут простые и доступные средства. Чтобы сбалансировать биоритмы, сохранить хорошее самочувствие и физическую форму, устройте морские купания в собственной ванне. Принимайте морские ванны 10–15 минут 3 раза в неделю, и ваши биологические часы будут работать без перебоев!

Приготовьте «морскую воду» из йода и брома. Купите в аптеке нужные соли – 100 г йодида натрия и 250 г бромиды калия, растворите их в литре воды. 1/2 стакана (100 мл) концентрата выпейте в теплую ванну, в которой предварительно растворите третий компонент – 2 кг поваренной соли. Концентрат уберите в темное место.

Как справиться с жарой

Если вы из тех, кто не выносит летнюю жару, то вам помогут простые приемы, они обеспечат прохладу вашему лицу, ногам и даже волосам.

- Чтобы солнце не оказывало вредного воздействия на кожу, перед выходом на улицу съешьте какое-нибудь блюдо, посыпанное красным жгучим перцем. Есть сведения, подтвержденные экспериментально, что у того, кто ест много красного перца, намного реже встречается рак кожи. Наверное, не зря в кухне южных народов присутствует много острых, перченых блюд.

- Конечно, во время жары полезны водные процедуры. Можно принять прохладный душ с гелем для душа из натуральных экстрактов, как, например, персика или лесной земляники. Более радикальное средство – теплая ванна с добавлением литра пива – ощущение прохлады будет чувствоваться достаточно долго. Замечательно, если у вас в холодильнике дома или на работе есть ледяные кубики. Приготовить их просто, а в жару они незаменимы.

- Мало кто во время жары не потеет – это естественная реакция организма, так он сам себя охлаждает. Но избыточное потение приводит к обезвоживанию организма, выводит соли, а в местах, не покрытых одеждой, усиливает вредное воздействие солнца. Если никакие дезодоранты вам не помогают, воспользуйтесь народным советом – приготовьте настой шалфея из расчета столовая ложка на стакан воды и принимайте по две столовые ложки 2–3 раза в день.

- В душные летние дни прекрасное самочувствие вам обеспечат запахи лаванды, чабреца и розмарина. С этой целью можно использовать эфирные масла или обыкновенную туалетную воду. А капля ментолового масла, втертая в виски, подарит вам чувство свежести и прохлады.

- Аэрозоли для ног, в состав которых входит ментол, являются прекрасным освежающим, охлаждающим и оживляющим средством для ваших усталых и горящих ног. Совет для самых смелых – предварительно подержите ноги в тазике с ледяными кубиками. Народный совет – ванночки из коры дуба или размолотая кора дуба в качестве присыпки.

- Постоянно охлаждайте кожу лица очищающими аэрозолями. Они помогут вам в жару сохранить кожу лица чистой и свежей, поскольку сужают поры и удаляют излишки сальных выделений. В качестве аэрозоля можно использовать все тот же настой шалфея.

Самый сложный, но и самый эффективный. Чтобы легче переносить удушливую жару, надо ежедневно выпивать по рюмочке сока сельдерея. Приобретите корни, стебли или просто зелень сельдерея и приготовьте сок в соковыжималке. Поверьте, вы просто перестанете обращать внимание на жару!

И на тепловой удар есть управа

Избегайте прямого солнечного облучения, особенно в период между 11 часами утра и 4 часами дня.

Не оставляйте детей в закрытых автомобилях.

Одевайтесь в легкую, свободную, светлую одежду. Чтобы закрыть лицо от солнца, пользуйтесь широкополой шляпой.

Пейте достаточное количество жидкости, лучше всего воду. Не ждите, пока почувствуете жажду. Люди, принимающие мочегонные средства, а также все те, кто находится на диете с ограничением количества жидкости, должны связаться со своим лечащим врачом для уточнения своего водного режима.

Избегайте алкогольных напитков и напитков, содержащих кофеин, так как они препятствуют охлаждению организма и усиливают дегидратацию (обезвоживание).

Повышенная температура тела, красная и сухая кожа, отсутствие пота, частый и напряженный пульс, сильная головная боль, головокружение, тошнота, спутанное сознание, потеря сознания – основные симптомы перегревания:

Откуда берутся неудачники

Настрой на катастрофу – психологи назвали такое состояние синдромом неудачника. Подобное умонастроение совсем не безобидная вещь.

Синдром этот берется изначала – из детства. Если человека каждый день отфутболивать репликами типа «отстань», или «из какого только места руки у тебя растут!», или «бездарь», то он, наконец, принимает это как норму, программируется на неуклюжесть, ненужность, на «не все ли равно?» – то есть – на неудачу.

Склонность предполагать худшее приводит к тому, что в любой мало-мальски напряженной ситуации в сознании неудачника раскручивается спираль запрограммированных, «машинальных», по определению психологов, мыслей, и неудачник поступает в соответствии с ними, даже не пытаясь осознать происходящее.

Поспорьте с «машинальными» мыслями. Например, спросите себя, какой смысл в словосочетании «все пропало». «Все» – это о чем? Что именно пропало? Такое, буквальное прочтение «провального» словосочетания удивительным образом разрушает собственноручно сколоченную лестницу в ад. Очень полезно записывать «машинальные» мысли. Иногда одного этого достаточно, чтобы справиться с предчувствием катастрофы. «Отменить» катастрофические умозаключения – наполовину отвести настоящую беду.

Можно ли переписать сценарий неудачника, с которым тебя пустили в жизнь? Если очень захотеть, действительно захотеть, то – можно! А «просто» захотеть стать хозяином своих мыслей нельзя? Сложный вопрос. Дело в том, что роль неудачника не лишена своих приятностей и преимуществ. Ведь так удобно жить, раз и навсегда решив проблему на судьбу, на плохую погоду, вздорную жену и т. д. А существование людей с деятельной мыслью – это всегда неопределенность, риск и ответственность. Стать победителем (и себя, и обстоятельств) боязно и трудно. Решаетесь на это? Готовы нести груз ответственности, с которой сопряжена жизнь свободно думающего и соответственно поступающего человека? Тогда вперед – и флаг вам в руки.

Женское оружие и здоровье

Сексапильность вновь вошла в моду как стиль общения. Причем не только ради флирта, но как социальный прием, позволяющий добиться поставленной цели. Весь секрет – в обаянии, в способности легко и уютно чувствовать себя в социальном и сексуальном отношении. «Общаться надо с удовольствием, прямо и благотворно действовать на окружающих», – считает эксперт по кокетству Пита Хескелл.

Она проводит практические занятия, на которых обучает искусству кокетства, и даже ведет интенсивный курс «Школа шарма». «Я не преувеличиваю, этому теперь учат на курсах. Конечно, „новое кокетство“ – это искусство, а не свод правил для простушек. Акцент делается не на оболъщении, а, скорее, на умении расположить к себе людей», – объясняет Пита. При этом она оговаривается, что не видит ничего плохого в традиционном языке глаз и жестов. Нравится тебе мужчина – дай ему это понять. Хочешь добиться успеха на работе – используй искусство влияния на людей, применяй обаяние, чтобы добиться своего. Эти приемы помогут вам самоутвердиться в любых обстоятельствах. В самом деле, проведенные недавно исследования показали, что сильнее всего в людях нас отталкивает негативная установка. А кокетство воплощает в себе нечто противоположное. Оно дает почувствовать, что каждый человек интересен по-своему, побуждает людей демонстрировать свои лучшие качества.

Исследуя служебные отношения, Пита обнаружила, что женщины-начальники добиваются лучших результатов, когда им удается завоевать уважение и восхищение своих коллег и подчиненных.

Когда и что предпринимать?

С 7 до 11 часов утра – начало дня, период спокойного режима, на который не следует планировать «подвиги», бурные заседания, разрешение конфликтных ситуаций. В это время доминирует система селезенки – поджелудочной железы, не терпящая суеты и психотравматизации.

Конфликтные проблемы, как и дела, требующие высокой энергетики, отваги и порыва, разрешаются с 11 до 15 часов, а требующие спокойствия – с 15 до 19 часов. Это время – время мира и покоя, умеренного темпа в работе.

С 19 до 23 часов человек вновь на подъеме и готов к борьбе.

В состоянии раздраженности, озлобленности, досады нельзя заниматься ничем, требующим ответственности, а тем более не следует принимать ответственных решений.

Ежедневно необходимо оставаться одному хотя бы на 30 минут, зная, что никто и ничто не отвлечет. На это время выключается телефон, запирается дверь. В такие минуты полезно снять с себя всю одежду и слушать тихую мелодичную музыку, думая о приятном или не думая ни о чем. В возрасте после 55 лет полезно 45 минут в день полежать, раздевшись донага, закрыв глаза и думая о приятном. В это время должен отдохнуть и распрямиться позвоночник; отдыхают ноги, особенно голеностопные суставы, вены на ногах, сердце. Напряжение, раздражение, усталость лучше всего устраняются душем. Следует, расслабив мышцы, постоять 15 минут под струей прохладной, но не холодной воды и растереть тело жестким полотенцем – энергично плечи и спину и мягко, лишь прикасаясь к ним, – грудь и живот. Есть и еще три щедрых источника энергетики: дети, животные и растения. Отдыхайте среди белого, синего и зеленого. Цвет жизни – зеленый. Если работа сидячая, в свободное от нее время следует много двигаться. Если в рабочее время основная нагрузка падает на глаза, в свободное время их щадят. Человек, работающий с людьми отдыхать должен на природе, вдали от шума и суеты.

Как принимать решения?

Все без исключения неудачники похожи друг на друга: они крайне медленно принимают решения, зато меняют их быстро и часто. Люди, у которых мало денег, обычно хватаются за чужие мнения. Они позволяют думать за себя газетам, журналам, друзьям, соседям... Никого не посвящайте в свои дела, за исключением тех, кто работает с вами, понимает и разделяет вашу цель. Если вы хотите научиться быстро принимать решения, придерживайтесь старого правила: молчание и сдержанность. Если вы будете говорить больше, чем слушать, то, во-первых, меньше узнаете полезного; во-вторых, неизбежно выболтаете свои планы людям, которые воспользуются этим.

Активизируйте подсознание, управляйте чувствами

Если вы хотите добиться успеха в жизни, – работайте над своим подсознанием. Вы можете по своей воле вживить в подсознание любой план, любую мысль, любое намерение, которое хотели бы перевести в материальный (или денежный) эквивалент. Язык подсознания – это прежде всего язык чувств. Есть семь основных положительных чувств, играющих самую важную роль в созидательных усилиях человека: желание, вера, любовь, секс, энтузи-

азм, надежда и сентиментальность. Управляйте этими чувствами, и они помогут вам мыслить «категориями денег» и добиваться успеха.

Отрицательных чувств, таких как страх, зависть, ненависть, месть, жадность, гнев, суеверие, необходимо избегать. Для этого вам необходимо вырабатывать привычку (порой усилием воли), чтобы в вашем подсознании присутствовали только положительные эмоции. Большую роль в жизни играют вера и молитва, если, конечно, они искренние. Молитесь с надеждой на исполнение вашей просьбы.

Плохие мысли – плохое здоровье

Состояние организма оказывает свое влияние на настроение, чувства и внешний облик человека. Но есть и обратная связь: определенные эмоции и чувства вызывают определенные болезни. Так постоянное чувство стыда и разочарования приведет вас к заболеваниям почек. Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь расстроят желудок. Если вы постоянно испытываете страх из-за денег, отсутствия финансового поддержки – ваши кости и позвоночник будут подвержены заболеваниям. Слишком частое смятение чувств, злость окажут негативное влияние на уши. Повредить зрению могут недоверие и чувство страха перед действительностью. Причинами болезней горла могут стать постоянное подавление в себе творческого потенциала, или невозможность постоять за себя. Долгая неразрешенная проблема повлечет за собой высокое давление, а чувство обреченности, крушения – низкое. Отказ от удовольствий – болезни крови и сосудов Хотите не болеть – думайте о хорошем живите в радости!

Чем чревато чрезмерное беспокойство?

Как и стресс, оно способствуют заболеванию простудой, гриппом и другими болезнями. Когда человек находится в таком состоянии, у него в крови появляется много адреналина и других, связанных со стрессом веществ, которые «запускают» ответную агрессию. Постоянное ощущение тревоги ослабляет иммунную систему. Интересно, что одно из следствий такого состояния – заложенные носовые ходы, что, как считают медики, снижает сопротивляемость организма простуде и гриппу.

Когда гнев ударяет в голову

«Бурные выяснения отношений и битье посуды не только не успокаивают, напротив – вспышки гнева ведут к возникновению самых различных заболеваний, – делает вывод Сандра Томас, доктор философии, американский ученый. – Особенно это касается слабого пола. У гневливых женщин развиваются депрессия, гипертония, заболевания сердца, артриты, стрессы, лекарственная и алкогольная зависимость и даже ожирение. Кроме того, женщины, которые чрезмерно подавляют или выражают свой гнев, в два раза чаще заболевают раком молочной железы».

«Лучший совет, который мы можем дать женщинам, – считает доктор Томас, – не поддаваться гневу. Вместо того чтобы терзать себя, учитесь формулировать свои проблемы, говорите о них – если не со специалистом, то хотя бы с кем-то из близких».

А вот рекомендации доктора психологии Морин Ларсен: «Исследуйте свой гнев. Записывайте каждый случай, когда вы не сумели сдержаться и устроили скандал, причем непременно пишите, что именно послужило поводом к вспышке гнева, кто при этом присутствовал, что вы чувствовали, как долго продолжалась вспышка. Через несколько недель просмотрите свои

записи: наверняка вы уловите какую-то закономерность». Так вы сумеете понять механизм собственных нервных вспышек. Вот тут-то и наступает время начать менять свою реакцию.

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.