



здоровье и красота

ЛЕЧЕНИЕ стрессов и нервных заболеваний



Введение

Тема стресса и нервных болезней всегда волновала как обычных людей, так и врачей. Сегодня данные состояния считаются неперенным явлением нашей жизни и на них принято ссылаться при плохом самочувствии любой природы. Между тем мало кто хорошо представляет себе, что же такое стресс, не говоря уж о болезнях нервной системы. Согласно классическому определению стрессом принято называть общую реакцию организма на предъявляемые требования. Что же плохого в какой-то общей реакции? В общем-то ничего, в некоторых случаях непродолжительный регулируемый стресс даже идет на пользу здоровью человека. Вреден не сам стресс, а то, что он продолжается слишком долго. Если условия повседневной жизни достаточно часто предъявляют к нашему организму повышенные требования, то это может вызвать сильную усталость всех органов и систем: они не могут все время работать с максимальной отдачей. В результате такого стрессового истощения и начинают проявляться различные отрицательные последствия долгого перенапряжения. Поэтому стресс и принято считать первоосновой таких недугов, как нарушения сна, головная боль, депрессия, гипертония, нарушения мозгового кровообращения, неврозы, головокружение и даже алкоголизм.

В данной книге мы поговорим о том, как предупредить подобные негативные последствия и как помочь организму преодолеть уже возникшие нарушения с минимальными последствиями для здоровья. Мы заострим внимание именно на лечении и профилактике последствий стресса, так как лечить сам стресс невозможно, ведь это реакция организма на окружающие события. Так что, когда врачи и психологи говорят о лечении стресса, имеется в виду как раз лечение его проявлений. Стресс зачастую маскируется, и распознать его не так просто, как это кажется. Длительная стрессовая реакция может проявляться возникновением и обострением самых неожиданных заболеваний. В первую очередь стоит отметить, что первый удар принимают на себя системы, непосредственно участвующие в ответе организма на повышенные требования: нервная и сердечно-сосудистая. О лечении последствий стресса для нервной системы и пойдет речь далее.

Лечение мигрени

Мигрень (гемикrania) – спазматические боли в одной половине головы, часто сопровождающиеся тошнотой и рвотой. Это довольно распространенное заболевание: мигренью, по разным источникам, страдает 5-10 % населения. Заболевание обычно начинается в юношеском возрасте, реже в детском. Существует несколько видов или разновидностей мигрени, которые иногда довольно сильно отличаются друг от друга и по силе и по форме проявления. Кроме того, некоторые невралгические заболевания из-за сильных болей в области головы, которыми они сопровождаются, также называются мигренями, хотя характеризуются иной природой возникновения, способами лечения и

прогнозом.

Кроме нарушения внутричерепного кровообращения, причинами мигрени могут служить и другие процессы: разнообразные факторы, непосредственно действующие на болевые и сосудистые рецепторы головы и черепа, вегетативная неустойчивость, снижение порога болевой чувствительности.

Для избавления от мигрени нетрадиционная медицина предлагает различные методики. Так как причины данного заболевания окончательно не выяснены, каждый из способов лечения имеет право на существование, если приносит результат. В своем большинстве нетрадиционные методики направлены либо на общее оздоровление организма, либо на один из факторов, влияющих на болевой порог и вегетативную нервную систему.

Терапия мигрени проводится по двум направлениям: купирование приступов и лечение самого заболевания. При мигренозных приступах отдельным больным помогают различные средства: одним – грелка к голове, другим – пузырь со льдом, третьим – сосудосуживающие средства, четвертым – сосудорасширяющие, пятым – обезболивающие. Кому-то требуется горячий чай или кофе, другие же во время приступа ничего не могут принимать.

В общем при приступах мигрени рекомендуются средства рефлекторного воздействия: стягивание головы холодным или горячим полотенцем, горчичники на заднюю поверхность шеи, горячие ножные ванны.

Также известно множество народных средств, использующихся для снятия болевого приступа. Например, прикладывание к виску больной половины головы свежей кожуры лимона, очищенной от цедры, и т. д. Все подобные средства, по-видимому, являются видом отвлекающего воздействия и создают дополнительный очаг раздражения в коре головного мозга в противовес уже имеющемуся, в результате чего они либо уравнивают, либо нейтрализуют друг друга.

Один из самых известных нетрадиционных методов лечения – иглорефлексотерапия во всех своих разновидностях (классическая акупунктура, шиацу, аурикулотерапия, цубо-терапия и т. д.) – занимает важное место в арсенале средств против гемикрании.

Причиной мигрени, ее пусковым механизмом, может явиться определенный запах. Однако с помощью запахов мигрень можно и лечить. Уже официально признано такое направление в медицине, как ароматерапия, которая при правильном применении дает очень хорошие результаты. Есть специальная литература, посвященная всем аспектам ароматерапии, мы же остановимся лишь на методах ее применения: это ванны, массаж с применением эфирных масел, ингаляции, растирания, употребление внутрь, использование аромалампы, аромакурительницы, аромамедальонов. Широко известный и распространенный вьетнамский бальзам «Золотая звезда» как раз и предназначен для ароматерапии. При мигрени (после индивидуального подбора) используются эфирные масла майорана, герани, лимона, гвоздики, базилика, ромашки, эвкалипта, розмарина, сосны, ели, лаванды, мяты, розы, иланг-иланг, левзеи.

Гомеопатия также успешно применяется как дополнение к основной терапии мигрени.

Можно порекомендовать комплекс упражнений, которые предназначены для расслабления мышц лица и волосистой части головы и учат сознательному контролю над ними, с тем чтобы воспользоваться им при первых признаках головной боли.

В общей сложности рекомендуется 11 упражнений для мышц лица и головы:

1) быстро поднимите брови, затем расслабьте мышцы, отвечающие за их движение, и дайте бровям спокойно опуститься;

- 2) поднимите правую бровь и опустите. Это движение нелегко выполнить. Начните с того, что левую бровь придерживайте рукой, а правую поднимите, как в первом упражнении;
- 3) поднимите и опустите левую бровь;
- 4) при закрытых веках скосите глаза на 3–4 секунды и расслабьте мышцы лица;
- 5) сильно скосите правый глаз и расслабьте мышцы;
- 6) надавите на правую сторону лица так, чтобы приподнялся уголок рта;
- 7) сильно скосите левый глаз и расслабьтесь;
- 8) глубоко нахмурьтесь и расслабьтесь. Надавите на брови и сдвиньте их вниз к переносице;
- 9) медленно откройте рот, постепенно опускайте нижнюю челюсть до предела, затем медленно закройте рот. Упражнение имитирует широкий зевок;
- 10) слегка приоткройте рот и плавно подвигайте челюстью слева направо и в обратном направлении;
- 11) поморщите нос, как будто нюхаете что-то неприятное;
- 12) стройте гримасы, как будто вы ребенок.

Тем, кого регулярно посещают головные боли, можно дать еще несколько рекомендаций.

- Бросьте курить. Как правило, курильщики гораздо чаще страдают мигренями и головными болями иной природы. Так что избавьтесь от столь вредной привычки или по крайней мере значительно сократите число выкуриваемых сигарет.
- Носите на голове повязку. Этот старинный бабушкин способ – плотно повязать голову куском ткани уменьшает приток крови, и пульсирующая, тяжелая боль ослабевает.
- Откажитесь от косметики и парфюмерии с резким и сильным запахом. Они могут провоцировать развитие приступов.
- Ищите покоя. Чрезмерный шум обычно вызывает головную боль от напряжения.
- Защищайте глаза. Яркий свет, будь то солнце, лампы дневного освещения, телевизор или экран монитора, заставляет щуриться и напрягать глаза, что в конечном счете приводит к головной боли. Заведите привычку надевать солнцезащитные очки, если выходите на улицу. Если вы работаете в помещении, устраивайте перерывы во время работы за компьютером, а также носите очки с затемненными стеклами.
- Следите за потреблением кофеина. Если вы не получаете своей ежедневной дозы кофеина, кровеносные сосуды будут расширяться и может развиться головная боль. Излишек кофеина также вызывает головную боль, так что постарайтесь ограничиваться 2 чашками кофе в день.
- Не увлекайтесь солью. Избыточное количество соли в рационе у некоторых людей может провоцировать мигрень.
- Ешьте вовремя. Пропуск приема пищи или его задержка могут вызвать головную боль по двум причинам. Пропуск еды вызывает напряжение мышц, а если сахар в крови падает из-за недостатка поступления углеводов, кровеносные сосуды мозга напрягаются. Когда вы начинаете есть, они расширяются, что приводит к головной боли.

– Скажите «нет» сосискам и консервированным мясным продуктам. Они содержат нитраты, которые расширяют кровеносные сосуды, что означает длительную головную боль.

– Относитесь с осторожностью к употреблению некоторых продуктов, содержащих тирамин, который провоцирует мигрень: не увлекайтесь орехами, горчицей, не ешьте много сыра твердых сортов.

– Не злоупотребляйте мороженым. Наверное, вы можете припомнить случаи, когда сразу же после того, как вы съели большую порцию мороженого, у вас начиналась сильная головная боль. Ешьте мороженое медленно, так, чтобы небо остывало постепенно, тогда у вас не будет шока от холода.

– Научитесь мысленно расслабьтесь. Используйте следующее тренировочное упражнение: представьте, что мышечные волокна на вашей шее и голове трещат от напряжения, затем мысленно начинайте их расслаблять. * * *

При мигрени рекомендуются следующие рецепты народной медицины.

Требуется: мелисса (листья) – 20 г, мята перечная (листья) – 20 г, кишнец (плоды измельченные) – 20 г, спирт – 100 г.

Способ приготовления и применения. Сырье настоять в смеси спирта и воды (20 г). Процедить через 24 часа и отжать. Смоченный настойкой платок прикладывать к вискам и затылку при головной боли и мигрени.

Требуется: бузина травянистая (цветки) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 50 мл (с медом) 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: валериана (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье измельчить и залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане под крышкой 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Принимать по 2–3 столовые ложки через 30 минут после еды.

Требуется: валериана (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье измельчить и настаивать 6–8 часов в 1 стакане холодной воды и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: валериана (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье измельчить и залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут на водяной бане, настаивать 10 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: валериана (порошок из корня) – 1–2 г.

Способ приготовления и применения. Порошок корня валерианы принимать 3–4 раза в день при мигрени.

Требуется: горичник (корни) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье измельчить и залить 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Требуется: горичник (трава) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 часов и процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день.

Требуется: девясил (корень) – 5 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 10 часов и процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: душица (трава) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье настаивать 30 минут в 0,5 л кипятка и процедить. Пить по 0,5–2 стакана 2–3 раза в день.

Требуется: зверобой (трава) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день.

Требуется: калина (ягоды).

Способ приготовления и применения. Выжать сок из ягод калины и пить его при мигрени.

Требуется: капуста белокочанная (листья).

Способ приготовления и применения. Капустные листья помыть, обсушить и прикладывать к голове.

Требуется: картофель (клубни).

Способ приготовления и применения. Картофель очистить, измельчить и отжать сок. Пить по 0,25 стакана свежесжатого сока.

Требуется: клевер красный (цветки) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день.

Требуется: липа (листья).

Способ приготовления и применения. Листья липы использовать для компрессов. При головной боли прикладывать их к голове.

Требуется: липа (цветки) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырья заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать и долить воду до 200 мл. Пить по 100–150 мл 2–3 раза в день до еды.

Требуется: лопух большой (листья).

Способ приготовления и применения. Листья лопуха помыть, обсушить и привязывать к голове при головной боли.

Требуется: Melissa (листья) – 1 часть, водка – 3 части.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на водке 1 неделю. Принимать по 1

чайной ложке 3 раза в день, разводя в 0,3 стакана воды.

Требуется: мелисса (листья) – 15 г.

Способ приготовления и применения. Сырье настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка и процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день.

Требуется: мята (листья) – 1 часть, душица (трава) – 1 часть, кипрей (листья) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора настаивать 30 минут в 500 мл кипятка и процедить. Пить по 0,5–1 стакану.

Требуется: паслен черный – 3 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное в порошок сырье кипятить 10 минут в 150 мл воды. Принимать по 2 чайные ложки в день.

Требуется: первоцвет (цветки) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье настоять в 1 л воды. Принимать при мигрени.

Требуется: горец перечный (трава свежая).

Способ приготовления и применения. Траву горца слегка перетереть прикладывать к затылку при головной боли.

Требуется: ромашка (цветки).

Способ приготовления и применения. Сухие цветки ромашки растереть в порошок и употреблять по 1–2 г через 1 час после еды при мигрени.

Требуется: росянка (трава) – 1,5 чайной ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: сирень (листья).

Способ приготовления и применения. Свежие листья помыть, обсушить и прикладывать к больному участку головы.

Требуется: смородина черная (ягоды).

Способ приготовления и применения. Выжать из ягод смородины сок и пить по 50 мл 3 раза в день.

Требуется: стальник (корень) – 20–30 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить 1 л воды и кипятить до выпаривания 0,3 объема, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: стальник (листья и корень) – 30 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: чай (листья), мята (листья).

Способ приготовления и применения. Приготовить хорошую заварку из черного или зеленого чая с добавлением мяты. Пить по 1 стакану такого чая в день.

Требуется: чеснок (луковицы).

Способ приготовления и применения. Чеснок очистить, измельчить и использовать для компрессов на затылок при головной.

Требуется: щавель конский.

Способ приготовления и применения. Свежие листья щавеля измельчить и отжать. При головной боли растереть голову соком растения.

Лечение нарушений сна

Сон – это состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма (практически все мышцы расслаблены, дыхание становится реже, сердце бьется медленнее и т. д.). Сон не только отдых, но и важнейшее средство для включения механизма саморегуляции. Он приходит независимо от усталости. Ребенок в первые недели после родов спит большую часть суток. Всю заботу о его развитии и росте природа берет на себя. Для здорового организма даже очень короткий сон в течение суток оказывается достаточным.

Бессонница – такое состояние, когда возникают препятствия для осуществления саморегуляции. Это сигнал тревоги о крайнем неблагополучии, возникшем в организме. Усилия должны быть направлены не на борьбу с бессонницей, а на устранение этих препятствий. Страдания причиняет не сама бессонница, а страх перед ней.

За исключением ситуативных причин (сильное душевное волнение, просмотр возбуждающего фильма, обильный и слишком поздний ужин, болезнь с высокой температурой и т. п.) бессонница почти во всех случаях является следствием чрезмерного нервного возбуждения. Последнее, в свою очередь, возникает от неправильного кровообращения (постоянные приливы крови к голове, например от чрезмерной умственной работы, перевозбуждают головной мозг, а руки и ноги становятся холодными).

Особенно часто страдают бессонницей люди, занимающиеся умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, работают, будучи утомленными и даже переутомленными. При этом имеется немало любителей искусственно взбадривать себя чаем и кофе повышенной концентрации. Но это избавляет от усталости лишь на время, тогда как фактически утомление не снимается.

Нарушения сна заключаются в трудности засыпания, неглубоком сне с частыми пробуждениями, раннем пробуждении. Они чаще встречаются при функциональных заболеваниях нервной системы. Неправильный режим труда и отдыха, конфликтные ситуации, работа в ночные часы могут стать причиной нарушения сна. Неоднократные пробуждения, сопровождаемые страхом (кошмарные сновидения), оставляют ощущение общей вялости, разбитости после сна. Пациенты жалуются на головную боль, чувство дискомфорта, эмоциональную неуравновешенность, склонность к невротическим реакциям.

Обычно люди, у которых только начинает развиваться бессонница, вместо того, чтобы обратиться к врачу за советом, спешат с приемом различных снотворных, сами устанавливая

дозы. Это опасно, даже врачи назначают подобные препараты лишь на короткое время и, когда эффект достигнут, тут же их отменяют и завершают лечение другими, безвредными средствами.

Некоторые препараты обычно рекомендуется принимать не более 3–4 дней подряд. В противном случае они вызывают головные боли, слабость. Со временем влияние обычных доз слабеет, и человек начинает повышать их. Так нередко возникает патологическое влечение к снотворному – один из видов наркомании.

При бессоннице необходимо:

- 1) совершать не менее 1 раза в день длительную прогулку на свежем воздухе;
- 2) как можно чаще играть в подвижные игры на открытом воздухе;
- 3) использовать упражнения на релаксацию перед сном;
- 4) ежедневно выполнять упражнения их медитативной йоги типа пранадхараны под наблюдением инструктора;
- 5) принимать общие и горячие ножные ванны 1 раз в день в соответствии с рекомендациями лечащего врача.

Кроме того, обратите внимание на следующие советы.

– Овладейте техникой расслабления и применяйте ее. Чем сильнее вы желаете уснуть, тем больше шансов, что всю ночь так и не сомкнете глаз. Вот почему важно расслабиться, как только вы оказались в постели.

Могут помочь упражнения на биологическую обратную связь, глубокое дыхание, растягивание мышц или йога. Специальные аудиокассеты научат вас, как прогрессивно расслаблять свои мышцы. Сразу может не получиться, но опускать руки не стоит. Чтобы добиться результатов, понадобится время, и, если вы будете стараться, все усилия оправдаются.

Две методики, которые врачи считают особенно успешными, заключаются в следующем:

– замедлите дыхание и вообразите, что воздух медленно входит и выходит из вас, дышите при этом с помощью диафрагмы. Потренируйтесь в течение дня, чтобы было легко это сделать перед сном;

– чтобы избавиться от неприятных мыслей, проникающих в сознание, думайте о событиях, доставивших вам удовольствие. Вспоминайте о хороших временах, фантазируйте или играйте в умственные игры. Попробуйте считать овец или числа от тысячи в обратном порядке, каждый раз убавляя по семь.

– Гуляйте перед сном. Можно, конечно, сделать несколько физических упражнений в конце дня, но не слишком поздно вечером, и они не должны быть чересчур напряженными: прогулка вокруг дома – это то, что надо. В результате мышцы, поработав, устанут, температура тела поднимется, а когда она начнет падать, это может способствовать сонливости. Физические упражнения тоже полезны для глубокого, освежающего сна, который больше всего требуется организму для восстановления сил.

– Занимайтесь перед сном сексом. Для многих людей это доставляющий удовольствие, расслабляющий умственно и физически способ успокоиться, перед тем как лечь спать. Некоторые исследователи утверждают, что гормональный механизм, включающийся во время сексуальной активности, действительно помогает улучшить сон.

– Примите теплую ванну. Одна из теорий, которой придерживаются эксперты по сну, заключается в том, что нормальная температура тела запускает циркадный ритм организма. Во время сна температура низкая, самая высокая бывает в течение дня. Считается, что по мере того, как температура снижается, в организме развивается сонливость. Таким образом, теплая ванна, принятая за 4–5 часов до сна, поднимет эту температуру. Затем, когда она начнет снижаться, вы почувствуете себя усталым и легче заснете.

– Не превращайте свою кровать в рабочий или обеденный стол. Ложась в постель, следует только готовиться ко сну. Если вы что-то не доделали, то будете не в состоянии сконцентрироваться на сне. Не смотрите телевизор, не разговаривайте по телефону, не спорьте со своим партнером, не ешьте и не решайте в кровати повседневных задач. Оставьте спальню только для сна и секса.

– Избегайте употреблять стимуляторы во второй половине дня. Кофе, кола и даже шоколад содержат кофеин – мощный стимулятор бодрости, поэтому старайтесь не употреблять эти продукты после 16 часов. Не курите: никотин также является стимулятором.

– Избегайте пить алкогольные напитки за ужином и в течение вечера. И не принимайте так называемую рюмочку на ночь, чтобы расслабиться перед сном. Алкоголь угнетает нервную систему, но он также нарушает сон. Через несколько часов, обычно в середине ночи, его действие пройдет, и вы проснетесь.

– Проведите ревизию в своей аптечке. Определенные препараты, например аэрозоли от астмы, могут нарушать сон. Если вы принимаете прописанное лекарство, спросите у своего врача о его побочном действии. Если он заподозрит, что это лекарство способно влиять на ваш сон, то может заменить его другим средством или отрегулировать время приема.

– Измените график работы. Исследования показывают, что люди, которые работают по скользящему графику, нерегулярному расписанию, в котором часто чередуются дневные и ночные часы работы, имеют проблемы со сном. Такой трудовой график со сменой дневных и ночных часов работы может вызвать синдром дальнего авиаперелета, и механизмы сна совсем нарушатся. Решение одно: постарайтесь добиться постоянных часов работы, даже если это будет ночь.

– Позволяйте себе перед сном только легкую закуску. Лучше всего съесть немного хлеба и фруктов за 1 или 2 часа до того, как вы пойдете спать. Можно выпить также стакан теплого молока. Избегайте сладких продуктов, так как сахар может возбудить нервную систему, или тяжелой пищи, которая будет нагрузкой для организма. Предостережение: если вы человек пожилого возраста, не пейте много жидкости перед сном, поскольку ночью можете проснуться из-за необходимости идти в туалет.

– Сделайте спальню уютной, а кровать – удобной. Бессонница может вызываться стрессом, вы ложитесь в постель, но нервничаете и беспокоитесь, нервная система напряжена, и это мешает сну. Вскоре кровать начинает ассоциироваться с бессонницей, а в ответ развивается навязчивый страх перед ней. Вы можете изменить это положение, сделав вашу спальню уютной и удобной. Измените цвета в комнате на свои любимые, оградите комнату от шума, защитите от яркого света темными, тяжелыми занавесками. Купите удобную кровать. Не имеет значения, какой будет у нее матрас – пружинный, гидростатический и т. д. Может, вы предпочтете вибрирующую кровать или матрас на полу. Если вы чувствуете себя в такой постели хорошо, используйте их. Ночная одежда должна быть свободной. Убедитесь в том, что температура воздуха в спальне та, что надо, – не слишком жарко и не слишком холодно. Уберите на ночь часы, звук которых мог бы мешать вам в течение ночи.

– Старайтесь перед сном не думать о вызывающих стресс дневных заботах. Концентрируйте свои мысли на чем-нибудь мирном и спокойном. Послушайте какую-нибудь легкую,

успокаивающую музыку, которая отвлечет вас, или запись звуков окружающей вас природы, например шума водопада, волн, разбивающихся о берег, или дождя в лесу. Единственное правило: не используйте раздражающие и возбуждающие аудиоматериалы.

– Не отказывайтесь от вспомогательных средств. Ушные пробки (беруши) помогут отгородиться от нежелательного шума, особенно если вы живете на оживленной улице или близко от аэропорта. Наглазники защитят от нежелательного света. Электрическое одеяло согреет, особенно если вы из тех людей, что боятся простуды. * * *

Можно воспользоваться средствами народной медицины от бессонницы.

Требуется: мята (листья) – 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2 стаканами кипятка и настоять. Принимать 2 раза в день по 1/2 стакана. * * *

Корень пастернака широко применяется в народной медицине. Его водные настои обладают успокаивающим действием при неврозах, улучшают сон, возбуждают аппетит, восстанавливают силы у выздоравливающих больных.

Требуется: пастернак (корень) – 40 г.

Способ приготовления и применения. Залить измельченное сырье 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: семя (или трава) укропа – 2 столовые ложки (10 г).

Способ приготовления и применения. Сырье выложить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Укропный настой улучшает сон, снимает нервную напряженность.

Требуется: настойка семян лимонника.

Способ приготовления и применения. Разводить настойку водой и принимать по 20–30 капель перед едой или через 4 часа после приема пищи 2–3 раза в день в течение 3 недель.

Настойка семян лимонника помогает при бессоннице, снижает напряжение. Однако при нарушениях сердечной деятельности принимать лимонник не стоит.

Требуется: пустырник, сушеница и чабрец (трава) – по 3 части, валериана (корень и корневище) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, остаток отжать, долить кипяченую воду до объема 1 стакана. Принимать по половине стакана перед сном.

Требуется: мед – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Мед растворить в 1 стакане воды комнатной температуры и употреблять перед сном при бессоннице, повышенной раздражительности и возбудимости.

Требуется: валериана (корень) – 5–7 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить 1 стаканом кипятка, дать

настояться в стеклянной или каменной посуде 20 минут и пить горячим на ночь по 1 стакану.

Требуется: хрен (корень).

Способ приготовления и применения. Корень хрена очистить и измельчить. Прикладывать натертый хрен к икрам ног. Одновременно рекомендуется пить огуречный рассол с медом, который хорошо слабит (1 столовая ложка меда на 1 стакан рассола).

Средство помогает при бессоннице, которая вызывается приливом крови к голове.

Требуется: валериана (корень) – 5 г, подорожник (листья) – 20 г, шиповник (плоды) – 20 г, вероника (трава) – 5 г, зверобой (трава) – 20 г, пустырник (трава) – 10 г, тимьян (трава) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку измельченного сырья заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 50 мл настоя 3 раза в день при повышенной раздражительности, бессоннице и быстрой утомляемости. * * *

Попробуйте также сделать подушку из хмеля, и тогда бессонница и головная боль вам не страшны. * * *

Утром, в обед и перед сном рекомендуется делать компресс на лоб со смесью из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

Можно для избавления от бессонницы прикладывать пиявок к задней части шеи и затылку. Гирудотерапия особенно благотворно действует на людей полного телосложения. При этом способе лечения полезно перед сном стоять в тепловатой воде (по колена) не более 5 минут.

Очень хорошо помогает диета из сырых овощей, фруктов и соков. Считается, что лук, употребляемый в достаточном количестве перед сном, обеспечивает хороший, крепкий и здоровый сон. Лекари с Кавказа советуют страдающим бессонницей выпивать по 2 стакана свежего козьего молока перед сном.

Чтобы восстановить нормальный сон, необходимо научиться ложиться и вставать в одни и те же часы. Иначе нарушается биологический ритм, и, как следствие, развивается бессонница.

Сидячая прохладная ванна, принимаемая в продолжение 3–4 минут вечером, способствует спокойному сну. Также помогает общий массаж перед сном.

Встречаются лица с чрезмерно расстроенной нервной системой. Если человек, несмотря на все принимаемые меры, не спит неделями, может помочь такое необычное средство: все постельное белье – простыню, наволочку, одеяло, а также ночную рубашку, сшить из черного материала. Это дает удивительные результаты: в окружении черного цвета спокойно засыпают люди, месяцами страдавшие упорной бессонницей.

Лечение инсульта

Нарушение мозгового кровообращения, как правило, развивается на фоне сосудистых заболеваний, в основном атеросклероза, и повышенного артериального давления. Существует множество факторов, способствующих расстройству кровообращения и развитию нарушений мозгового кровообращения. Это:

1. Нервно-психическое напряжение.

2. Малоподвижный образ жизни.
3. Избыточная калорийность пищи.
4. Вазомоторные дистонии.

Инсульты подразделяются на ишемические (инфаркт мозга) и геморрагические – когда кровь выходит в окружающие ткани и пропитывает их. Условно выделяют малые инсульты, при которых заболевание протекает легко, и неврологические симптомы (двигательные, речевые и др.), исчезающие в течение 3 недель.

При инсультах можно прибегать к различным способам облегчения состояния: фитотерапии, акупунктуре, применению БАДов.

При остром инсульте требуется назначение антиоксидантов («ОРС 95+», «Пикногенол», «Лонг Лайф», «L-карнитин», «Гинко билоба»). Для профилактики нарушений мозгового кровообращения и в качестве дополнения к лечению инсульта назначаются антисклеротические БАДы – «Кембриджское питание», «Лактофайбер», «Лецитин», «Живая зелень», «ОРЭТ-аут», «Омега-3», «Цитри-Берн». Применение БАДов совместно с фармакотерапией способно улучшить качество жизни и продление срока жизни пациентов. Помимо уже упомянутых, рекомендуются «Кофермент G10», «Супер Е», «КоКаМид», мультивитаминные комплексы.

Фитотерапевтические средства представлены очень широко.

Сборы из боярышника, полевого хвоща, астрагала снижают артериальное давление. Благоприятно действует настой петрушки как мочегонное и общеукрепляющее средство, поскольку в ней содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамин С). Хорошо действуют на артериальное давление и стенки кровеносных сосудов ягоды малины. Их можно употреблять не только в сыром виде, но и как варенье.

Чай с мятой, Melissa успокаивает нервную систему, что благоприятно влияет на сосуды. Эффективен настой или отвар корня валерианы, который улучшает сон и вызывает легкую релаксацию как сосудистой стенки, так и мышц.

Требуется: бузина травянистая (цветы) – 20 г, арника горная (цветки) – 20 г, розмарин (листья) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Выпить за дня.

Требуется: адонис весенний (трава) – 10 г, валериана (корень) – 10 г, мелисса (листья) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Требуется: горичвет (трава) – 25 г, валериана (корень) – 25 г, мелисса (листья) – 50 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять. Пить в течение дня.

Требуется: горичвет (трава) – 20 г, пустырник (трава) – 20 г, розмарин (листья) – 20 г, лаванда (цветки) – 20 г, рута (трава) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

Требуется: мелисса (листья) – 40 г, пустырник (трава) – 30 г, лапчатка гусиная (трава) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья настаивать в 1 стакане кипятка 30 минут и процедить. Пить 1–2 стакана настоя в день.

Требуется: пустырник (трава) – 15 г, сушеница (трава) – 15 г, боярышник (цветки) – 15 г, ромашка (цветки) – 5 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов и процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день спустя 1 час после еды при расстройствах пульсового ритма и сердечной слабости в сочетании с удушьем и головокружением.

Требуется: стальник (корень) – 25 г, адонис весенний (трава) – 25 г, береза (листья) – 25 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 35 минут и процедить. Пить в течение дня при отеках сердечного происхождения.

Требуется: терн (цветки) – 15 г, вереск (цветки) – 15 г, боярышник (цветки) – 15 г, пустырник (трава) – 15 г, любисток (корень) – 15 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, охладить и процедить. Выпить за день.

Требуется: хмель (шишки) – 20 г, тысячелистник (трава) – 20 г, валериана (корень) – 30 г, мелисса (листья) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять. Пить в течение дня. Настой обладает успокаивающим эффектом. * * *

В первые дни заболевания применяют акупунктуру с целью снижения артериального давления, прекращение кровотечения и выведение больного из бессознательного состояния.

Один из нетрадиционных методов лечения после инсультов и при гипертонической болезни – это массаж Делля. Выполняется он следующим образом.

Руки. Снимите с себя все металлические предметы, вымойте руки теплой водой. Хорошо разотрите и разомните пальцы, ладони, запястья, предплечья. Потрясите кистями. Можно смазать руки яблочным уксусом, нутряным свиным жиром, оливковым или топленым маслом, но не кремом. Руки нужно растирать до тех пор, пока в них не появится ощущение тепла и тяжести. Затем переходите ко второму этапу.

Уши. Легкими движениями разотрите пальцами края ушных раковин, медленно продвигаясь сверху к мочке уха, так же медленно обратно и снова к мочке. Края уха должны потеплеть. После этого разотрите срединную часть ушной раковины, потом потяните мочки ушей вниз несколько раз, пока они не станут теплыми и красными. Сделайте «вилки» указательным и средним пальцами обеих рук и разотрите ими кожу за ушами и углубления под ними. Вставьте указательные пальцы в слуховой проход (в оба уха) и помассируйте его. Затем с силой надавите изнутри на козелок – бугорок перед ушной раковиной. Движение при этом делайте вверх и вперед одновременно. Отпустите и снова с усилием нажмите на козелок вверх и вперед. Повторяйте такую последовательность действий в течение 5 минут.

Это очень полезное упражнение для всех гипертоников, так как оно снижает артериальное давление, а у здоровых предупреждает гипертонию.

Отдохнув, разотрите уши, потяните их в стороны, вверх, вниз, потеревите и снова разотрите. Когда они станут горячими, растирание прекратите.

Шея. Сжимая средние и большие пальцы, хорошо разомните мышцы, расположенные по обеим сторонам шейного отдела позвоночника. Массируйте, передвигая руки вверх и вниз, заднюю поверхность шеи до появления ощущения тепла. Затем «помните» шею ребрами обеих ладоней несколько раз. Далее сделайте массаж передней и боковых поверхностей шеи. «Вилкой» из большого и указательного пальцев поглаживайте шею спереди, захватывая справа и слева обе сонные артерии, в течение 2–3 минут поочередно то правой, то левой рукой только в одном направлении – сверху вниз. Осторожно погладьте щитовидную железу.

Если вы сидели, то встаньте и сомкните пальцы рук. Ребрами ладоней со стороны больших пальцев сильными движениями сверху вниз то правой, то левой ладонью массируйте основание шеи с двух сторон. После этого сделайте массаж шеи сзади попеременно то одной, то другой ладонью, как будто стряхивая с нее что-то.

Голова. Сядьте, закройте глаза, отрешитесь от всех забот и тревог. Расслабьтесь. Голову свободно свесьте на грудь. Не спеша, легко погладьте лицо ладонями, потом голову и шею. Постепенно усиливайте давление подушечками пальцев на кожу головы, прижимайте их к ней. Пальцы при этом должны быть полусогнуты, раздвинуты. Затем круговыми движениями по часовой стрелке легко разотрите лоб, виски, затылок. Еще раз погладьте лицо. Пальцы обеих рук прижимайте ко лбу справа и слева там, где проходит граница волосяного покрова, и очень медленно продвигайте их к темени, к тому месту, где у детей находится родничок. При этом активно массируйте кожу, разминайте и двигайте ее во все стороны. Когда пальцы встретятся на «родничке», сильно прижмите подушечки всех пальцев к коже и активно двигайте ее вперед-назад 3–4 минуты, затем опустите руки, отдохните. Повторите прием. Завершите его выполнением поглаживания лба.

Затем указательный, средний и большой палец сложите в щепоть, прижмите к вискам и подушечками массируйте их по часовой стрелке. Присоедините к щепоти остальные пальцы и с двух сторон продвигайтесь от висков к макушке. Кожу разминайте и двигайте, чтобы усилить кровообращение подкожных сосудов. Продвигайтесь медленно, как бы ощупывая каждый сантиметр кожи. Когда пальцы на макушке встретятся, хорошенько ее помассируйте. Опустите руки, отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Опустите голову к груди, подушечки чуть раздвинутых и полусогнутых пальцев прижмите к бокам затылочного бугра и начинайте массировать и двигаться снизу вверх, разминая кожу. Если попадутся какие-то неровности на коже, ввинчивающими движениями подушечек указательных или средних пальцев разомните их получше, и переходите к массажу затылка. В том месте, где к голове прикрепляются мышцы шеи, есть две боковые симметричные впадины, а в центре, под затылочной костью, впадина побольше. Ее нужно хорошо промассировать средними пальцами, а боковые – большими и указательными. Делайте это одновременно обеими руками, с двух сторон. Затем легкими прикосновениями погладьте всю голову и лицо. Опустите руки, отдохните, погладьте их от кончиков пальцев до предплечий. Положите руки на колени, посидите тихо, расслабьтесь.

Спина. Приступать к массажу позвоночника необходимо стоя. Руки держите сзади в «замке».

Косточками пальцев вначале круговыми движениями разотрите крестец до появления тепла. Затем, продвигая «замок» выше, продольными и поперечными движениями разминайте спину.

Теперь можно расслабиться, потянуться, глубоко вздохнуть, выдохнуть.

Сядьте на стул, погладьте ладонями лицо, лоб, шею, голову, плечи, помассируйте руки. Примите позу кучера: ноги согнуты в коленях, спина расслаблена, тело наклонено вперед, опора на согнутые в локтях руки, лежащие на коленях. Расслабленные кисти свисают между коленями. Голова опущена на грудь. Вдохните глубоко через нос и мысленно скажите: «Я верю в защитные силы своего организма». Затем сложите губы трубочкой, медленно

выдохните и скажите себе: «Я успокаиваюсь, я успокаиваюсь, я успокаиваюсь». Теперь можно прилечь и отдохнуть. Массаж необходимо делать два раза в день – утром и вечером.

Лечение склероза сосудов головного мозга

Сосудистые заболевания мозга очень распространены и «соперничают» по частоте с заболеваниями сердца. По современной классификации среди различных форм нейрососудистых заболеваний различают начальные проявления недостаточности кровоснабжения мозга, преходящие нарушения мозгового кровообращения, инсульты (кровоизлияние в мозг и инфаркт мозга) и хроническую мозговую сосудистую недостаточность, так называемую дисциркуляторную энцефалопатию.

Существует много средств, позволяющих улучшить или восстановить кровообращение в мозговых сосудах. Тем не менее хроническая недостаточность мозговых сосудов – тяжелое заболевание, нередко приводящее к инвалидности. В периоде обострения должны осуществляться так называемые реабилитационные мероприятия, направленные на улучшение двигательной функции, приспособление к дефекту, выработку новых навыков самообслуживания.

В последние годы все большее внимание привлекают нелекарственные способы лечения, среди которых важное место занимают иглоукалывание и точечный массаж. Восточная медицина издавна применяет данные методики, и довольно успешно.

Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда нет возможности получить помощь врача. В этом случае умение делать точечный массаж может облегчить состояние больного, а зачастую даже спасти ему жизнь. Особенно необходимо знание элементарных приемов точечного массажа больным, страдающим хроническими заболеваниями, и их родственникам. Подробнее о приемах точечного массажа можно прочитать в специальной литературе.

Народная медицина предлагает при склерозе мозга следующие средства.

Требуется: сок лука репчатого – 1 стакан, мед – 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Если мед засахарился, слегка его подогреть на водяной бане. Хорошо перемешать ингредиенты. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после. Применяется при атеросклерозе, особенно рекомендуется при склерозе мозга.

Требуется: лимон – 1 шт., клюква (ягоды) – 1 стакан, шиповник (плоды) – 1 стакан, мед – 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Лимон пропустить через мясорубку. Все ингредиенты перемешать. Принимать по 20–40 г до еды. Данное средство эффективно также при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Требуется: рябина (кора) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье кипятить 2 часа в 0,5 л воды. Принимать 3–4 раза в день по 1 столовой ложке.

Требуется: черноплодная рябина (ягоды) – 1 кг, сахар – 1 кг.

Способ приготовления и применения. Тщательно растереть ягоды с сахаром и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Средство можно хранить в холодильнике.

Требуется: адонис весенний (трава) – 10 г, пустырник (трава) – 10 г, боярышник (плоды и цветки) – 10 г, тысячелистник (трава) – 15 г, сушеница (трава) – 15 г, горец птичий (трава) – 20 г, крушина (кора) – 10 г, валериана (корень) – 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить по 1 стакану утром и вечером при гипертонии, пороках сердца, стенокардии.

Требуется: девясил (корень) – 300 г, водка – 0,5 л.

Способ приготовления и применения. Настоять девясил на водке и принимать по 25 г 3 раза в день перед едой. На курс лечения положено до полутора литров настойки.

Требуется: арония (плоды) – 10 г, тмин (плоды) – 10 г, калина (кора) – 10 г, барвинок (трава) – 20 г, боярышник (цветки) – 20 г, валериана (корень) – 15 г, омела белая (листья) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день после еды.

Требуется: боярышник (плоды и цветки) – 20 г, зверобой (трава) – 20 г, адонис весенний (трава) – 20 г, пустырник (трава) – 20 г, желтушник (трава) – 20 г, календула (цветки) – 20 г, земляника (листья) – 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и настоять. Пить по 40 мл 3–4 раза в день.

Требуется: василек (цветки) – 15 г, боярышник (плоды) – 15 г, арония (плоды) – 15 г, хвощ (трава) – 15 г, омела белая (листья) – 15 г, тысячелистник (трава) – 15 г, валериана (корень) – 15 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 70 мл 3 раза в день после еды.

Требуется: арника горная (цветки) – 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке, разведя в молоке, 3 раза в день после еды.

Требуется: аир (корень) – 1 часть, будра (трава) – 4 части, вербена (листья) – 2 части, дрок красильный (трава) – 2 части, душица (трава) – 4 части, зверобой (трава) – 14 частей, можжевельник (ягоды) – 1 часть, кипрей (листья) – 4 части, мята (листья) – 2 части, подорожник большой (листья) – 4 части, горец птичий (трава) – 2 части, шиповник (плоды) – 6 частей.

Способ приготовления и применения. 2–3 столовые ложки сбора насыпать в термос, залить 500 мл крутого кипятка и закрыть. Через 10 часов процедить. Средство принимать теплым. Дозу выпить в три приема за 20–40 минут до еды.

Требуется: аралия маньчжурская (корень) – 15 г, левзея (корень) – 15 г, боярышник (плоды) – 15 г, шиповник (плоды) – 15 г, календула (цветки) – 10 г, череда (трава) – 10 г, арония (плоды) – 10 г, подорожник (листья) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка,

нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать остаток и довести, добавив воду, до 200 мл. Пить по 50–70 мл 3 раза в день.

Требуется: береза (листья) – 4 части, вероника (трава) – 4 части, девясил (корень) – 1 часть, земляника (листья) – 2 части, иссоп (трава) – 2 части, крапива двудомная (листья) – 2 части, мордовник (плоды) – 4 части, мята (листья) – 1 часть, одуванчик лекарственный (корень) – 4 части, смородина черная (листья) – 2 части, татарник колючий (листья) – 10 частей, хвощ (трава) – 2 части, шиповник (плоды) – 6 частей.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора насыпать в термос, залить 500 мл крутого кипятка и закрыть. Через 10 часов процедить и выпивают весь настой теплым в три приема за 20–40 минут до еды.

Требуется: будра (трава) – 2 части, береза (листья) – 6 частей, девясил (корень) – 1 часть, земляника (ягоды) – 4 части, крапива двудомная (листья) – 4 части, подорожник большой (листья) – 2 части, горец птичий (трава) – 4 части, татарник колючий (листья) – 14 частей, тысячелистник (трава) – 2 части, шиповник (плоды) – 4 части.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора заварить в термосе 500 мл кипятка, через 10 часов процедить. Выпить настой теплым в 3–4 приема за 20–30 минут до еды.

Требуется: вероника (трава) – 2 части, аир (корень) – 1 часть, девясил (корень) – 2 части, зверобой (трава) – 10 частей, кипрей (листья) – 2 части, мордовник (плоды) – 4 части, мята (листья) – 2 части, рута пахучая (трава) – 2 части, татарник колючий (листья) – 10 частей, шиповник (плоды) – 6 частей.

Способ приготовления и применения. 3 столовые ложки сбора заварить в термосе 500 мл крутого кипятка, через 10 часов процедить. Выпить настой теплым в 3 приема за 20–40 минут до еды. * * *

Можно просто пить крепкий отвар петрушки. Весьма полезно принимать 1/4 стакана сока красной смородины за полчаса до еды.

Лечение головокружения

Головокружение – ощущение кругового движения. Данное состояние почти всегда предполагает нарушения вестибулярного аппарата, то есть патологию лабиринта внутреннего уха. Состояние дурноты обычно свидетельствует о невестибулярной патологии неврологического, метаболического или офтальмологического характера. У больного необходимо прицельно искать связь головокружения с патологией внутреннего уха.

В случае нарушения чувства равновесия необходимо с самого начала определить, носит заболевание периферический или центральный характер.

Для уточнения диагноза у больных с вестибулярными расстройствами необходимо подробное клиническое исследование. Следует провести отоскопию, чтобы не пропустить повреждение барабанной перепонки, опухоль среднего уха или закупорку ушного прохода серой, оказывающей давление на барабанную перепонку, – все это может вызывать головокружение. Головокружение наблюдается и при поражении различных отделов центральной нервной системы. Очень часто головокружение обусловлено нарушением мозгового кровообращения. Именно поэтому методики народной медицины предполагают в

первую очередь использование средств для очищения сосудов. Целители советуют с этой целью принимать софору японскую и омелу белую.

Софора японская убирает органические отложения солей на внутренних стенках кровеносных сосудов, омела белая – неорганические отложения солей. Софора очищает кровь, с ее помощью лечат многие болезни, в том числе псориаз и красную волчанку.

Требуется: софора японская (плоды или цветки) – 50 г, водка – 0,5 л.

Способ приготовления и применения. Сырье настаивать на водке в течение месяца. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. * * *

Омела белая обладает успокаивающим действием, регулирует давление, особенно сердечное.

Требуется: омела белая (листья).

Способ приготовления и применения. Сухое сырье растереть в порошок, 1 чайную ложку (с верхом) насыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Оставить на ночь. Принимать по 2 столовые ложки маленькими глотками за 15–20 минут до еды. * * *

Препараты данных растений надо пить в течение 3–4 месяцев. Их сочетание приводит к значительному очищению сосудов, делает их мягкими, эластичными.

Для очистки сосудов есть два старинных способа, которые можно обозначить как «травяной» и «чесночный».

Требуется: ромашка (цветки), зверобой (трава), бессмертник (трава), береза (почки) – по 100 г, мед – 2 столовые ложки.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 0,5 л крутого кипятка на 3–4 часа. Потом отфильтровать половину настоя, растворить в ней 1 столовую ложку меда и выпить вместо ужина. Утром оставшуюся жидкость подогреть, добавить оставшийся мед и выпить вместо завтрака. Процедуру повторять, пока не кончится растительный сбор.

Требуется: чеснок (луковицы) – 250 г, спирт – 200 г.

Способ приготовления и применения. Очищенный чеснок растолочь в деревянной ступке деревянным пестиком. Взять 250 г массы снизу, где больше сока, и спиртом. 10 дней настаивать в темном месте. Процедить через плотную ткань и принимать до еды (по каплям) с 50 г молока по нижеприведенной схеме.

И так, пока не кончится лекарство.

Оба вышеприведенных способа очищения сосудов рассчитаны на использование 1 раз в 5 лет. * * *

Более простое средство для очищения сосудов заключается в следующем.

Требуется: укроп (семена), валериана (корень) – 10 г, натуральный мед – 2 стакана.

Способ приготовления и применения. Смешать семена укропа с измельченным корнем валерианы и медом. Переложить состав в термос и залить кипятком до общего объема 2 л, сутки настаивать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Настой обладает также и успокаивающим действием. * * *

Хорошо очищает сосуды сок киви.

При головокружениях и сопутствующих состояниях полезны следующие сборы.

Требуется: валериана (корень), календула (цветки) – по 1 чайной ложке, кукуруза (рыльца), почечный чай (трава), зверобой (трава) – по 1 десертной ложке.

Способ приготовления и применения. Сырье смешать, залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 100 мл 4–5 раз в день.

Требуется: боярышник (плоды.) – 10 г, пустырник (трава) – 10 г, фенхель (плоды) – 20 г, валериана (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить.

Пить по 50–70 мл 3–4 раза в день после еды.

Требуется: боярышник (цветки) – 15 г, хвощ (трава) – 15 г, барвинок (трава) – 15 г, тысячелистник (трава) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа, затем кипятить 5 минут. Выдерживать еще 15 минут.

Пить равномерными порциями в течение дня.

Требуется: валериана (корень) – 15 г, мелисса (листья) – 15 г, тысячелистник (трава) – 50 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом холодной воды и настаивать 3 часа, затем вскипятить, охладить и процедить.

Выпить в несколько приемов за 1 день.

Требуется: валериана (корень) – 10 г, рута пахучая (трава) – 10 г, мята (листья) – 10 г, адонис весенний (трава) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить в течение дня.

Требуется: валериана (корень) – 40 г, мята (листья) – 30 г, фенхель (плоды) – 20 г, ландыш (цветки) – 10 г, ромашка (цветки) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть, настаивать 1 час. Процедить и пить по 50 мл 1–2 раза в день.

Требуется: валериана (корень) – 10 г, рута (трава) – 10 г, мята перечная (трава) – 10 г, валериана (трава) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье хорошо перемешать. 2 полные чайные ложки сбора настаивать 30 минут в 1 стакане кипятка. Выпивать за 1 день при сердечной слабости.

Требуется: валериана (корень) – 10 г, мелисса (листья) – 10 г, тысячелистник (трава) – 10 г, анис (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять. Выпить в 2–3 приема за 1 день.

Требуется: лаванда (цветки) – 10 г, валериана (корень) – 10 г, тмин (плоды) – 10 г, фенхель (плоды,) – 10 г, пустырник – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Требуется: ромашка (цветки) – 10 г, ландыш (цветки) – 10 г, фенхель (плоды) – 20 г, мята (листья) – 30 г, валериана (корень) – 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 чайную ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут и процедить. Пить в течение дня.

Требуется: сушеница (трава) – 10 г, горец птичий (трава) – 10 г, боярышник (цветки) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 50–70 мл 2–3 раза в день.

Требуется: тимьян (трава) – 30 г, рута пахучая (трава) – 30 г, Melissa (листья) – 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа, кипятить 5 минут, охлаждать 15 минут и процедить. Пить в течение дня.

Требуется: тмин (плоды) – 10 г, барвинок (трава) – 20 г, валериана (корень) – 15 г, Melissa (листья) – 15 г, боярышник (цветки) – 20 г, омела белая (листья) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Пить по 2 стакана в течение дня.

Требуется: фасоль (створки) – 15 г, береза (почки) – 15 г, кукуруза (рыльца) – 15 г, толокнянка обыкновенная (листья) – 15 г, гречиха (трава) – 10 г, хвощ (трава) – 10 г, василек (цветки) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 4 столовые ложки сырья настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 0,3 стакана 4 раза в день после еды.

Требуется: тысячелистник (трава) – 10 г, анис (плоды) – 10 г, пустырник (трава) – 20 г, валериана (корень) – 20 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 50–70 мл 2–3 раза в день.

Требуется: фенхель (плоды) – 20 г, ландыш (цветки) – 10 г, мята (листья) – 10 г, валериана (корень) – 40 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка и после остывания процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

Требуется: хвощ (трава) – 20 г, горец птичий (трава) – 30 г, боярышник (цветки) – 50 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить в течение дня.

Требуется: хмель (цветки) – 20 г, тысячелистник (трава) – 20 г, Melissa (листья) – 30 г, валериана (корень) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка,

охладить и процедить. Пить в течение дня.

Требуется: хмель (цветки) – 15 г, шандра (трава) – 15 г, боярышник (цветки) – 20 г, пустырник (трава) – 30 г.

Способ приготовления и применения. 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить в течение дня.

Лечение психоневрологических нарушений

К психоневрологическим нарушениям относят депрессии, неврозы и психопатии.

Депрессивный синдром характеризуется рядом следующих признаков:

- пониженное настроение, проявляющееся печалью, тоской, тяжестью на душе;
- замедленная умственная активность, нередкие жалобы на то, что «в голове пусто», трудно сосредоточить внимание;
- сниженная активность поведения: – повышенная утомляемость, отсутствие каких-либо желаний, апатия, стремление не менять позы, замедленность действий.

Профилактика депрессий чаще оказывается эффективной при раннем распознавании болезней и, как правило, ведет к более быстрому излечению.

Неврозы – это нервно-психические заболевания, характеризующиеся умеренной степенью нервно-психического расстройства. При этих заболеваниях нарушается сон, появляется чувство бодрствования, активности, а также симптомы неврологических и мнимых внутренних заболеваний. На первый план выступает психическая дискоординация, неуравновешенность.

Главной причиной неврозов является психический фактор, поэтому их называют психогенными заболеваниями. Это достаточно серьезные состояния, к их лечению следует относиться внимательно и начинать его как можно раньше.

Выраженные дисгармонии личности называются психопатиями. Это болезненные состояния, но не болезнь, так как психопатии не носят прогрессирующего характера. Психопатические личности не являются душевнобольными, и поэтому при совершении преступления такие люди несут ответственность по закону.

Психопатии формируются в течение всей жизни человека. Большое значение имеет воспитание в детстве, в школе.

Помощь психотерапевта часто оказывается полезной и в плане медицинской педагогики, и в плане психотерапии с тем, чтобы обучиться формам защиты, выхода из себя и осознания себя, построения своего истинного образа.

Большое значение в профилактике и лечении психоневрологических нарушений имеют фитотерапия и ароматерапия.

Лекарственные растения лучше всего применять в виде сборных чаев и спиртовых настоек.

Требуется: шиповник (плоды) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Залить сырье 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут в

закрытом сосуде, настаивать сутки, отжать, процедить, добавить при необходимости сахар.

Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед приемом пищи.

Требуется: одуванчик (корень и трава) – 5–7 г.

Способ приготовления и применения. Настаивать измельченное сырье 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: сельдерей (семена) – 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: клен (листья) – 10 г.

Способ приготовления и применения. Свежие или сухие листья клена заварить 1 стаканом кипятка, настаивать на горячей плите 30 минут, не доводя до кипячения, процедить, остудить. Принимать 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: боярышник (цветки или плоды) – 1 столовая ложка, водка – 1 стакан.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье 7 суток на водке в закрытом сосуде, процедить, Принимать по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день.

Требуется: валериана (корневище с корнями) – 10–12 г.

Способ приготовления и применения. Настаивать измельченное сырье 12 часов в закрытой посуде, залив 1 стаканом остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Требуется: зверобой (трава) – 10 г.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 2–4 раза в день после еды.

Требуется: калина (кора) – 10 г.

Способ приготовления и применения. Отварить кору в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: пустырник (трава) – 2 чайные ложки.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье 6–8 часов в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: пустырник (трава) – 3 части, сушеница (трава) – 3 части, валериана (корневище и корни) – 1 часть, вереск (трава) – 4 части.

Способ приготовления и применения. 4 столовые ложки смеси настаивать, залив 1 л кипятка, в духовке 12 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Требуется: толокнянка (листья) – 1 часть, пустырник (трава) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется две трети объема жидкости, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день через час после еды.

Требуется: пустырник (трава) – 1 часть, валериана (корневища и корни) – 1 часть, тмин (семена) – 1 часть, фенхель – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 3 раза в день. Последний раз средство надо пить на ночь.

Можно принимать спиртовую настойку пустырника по 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. * * *

Во все фитосредства рекомендуется добавлять крапиву, которая способна усилить эффект при лечении. В небольшой дозировке это растение очень полезно.

Применяя ароматические масла, вы непременно почувствуете улучшение. Эти средства успокоят вашу нервную систему, поднимут настроение.

Способы применения ароматических масел в данном случае могут быть различными.

1. Холодные ингаляции. Следует вдыхать пары эфирных масел. Поднесите к носу открытый флакон или нанесите несколько капель на ткань, бумагу. Вдыхайте аромат в течение 5-10 минут.

2. Ароматические свечи. Их активно применяют для лечения депрессий, психозов, нарушений кровообращения, вызываемых стрессом. Ароматические свечи можно купить в магазине. В их состав входят парафин, ароматические масла, а также пчелиный воск, экстракты ладанника, розмарина или базилика.

3. Ванны с эфирными маслами. Такие процедуры широко применяют при лечении всевозможных заболеваний, связанных со стрессом. Горячая вода с добавлением ароматических масел снимает утомление, приводит в хорошее расположение духа, помогает избавиться от напряжения. Температура воды не должна превышать 35–38 °С. На ванну потребуется не более 10 капель эфирного масла. Длительность процедуры – 10–20 минут. После процедуры нужно отдохнуть не менее 1 часа.

Чтобы масло не плавало на поверхности маслянистой пленкой, а хорошо растворилось в воде, сначала смешайте его с 2 столовыми ложками меда (или 1 стаканом молока). Масла можно также смешивать с небольшим количеством слабоароматизированной пены или соли для ванны. Успокаивающее действие при этом будет более выраженным. Советуем также использовать для этой цели отруби. В холщовый мешочек насыпьте немного отрубей, добавьте в них несколько капель эфирного масла и подвесьте под краном.

4. Массаж с применением эфирных масел. Попадая при этом в организм через кожные покровы, они оказывают воздействие на психическое состояние человека. Однако нельзя пользоваться чистыми эфирными маслами. Необходимо применять только специальное ароматическое масло для массажа. Его можно приготовить самостоятельно, смешав 10 мл очищенного растительного масла и 5-10 капель эфирного масла.

5. Ароматизация маслами воздуха в помещении. Это тоже успокаивает нервы. Наиболее простой способ ароматизации комнаты в лечебных целях – нанесение нескольких капель эфирного масла или ароматических смесей на фильтровальную бумагу или ткань. Достаточно 2–3 капель масла на 5 кв. м помещения. Вы можете воспользоваться и аромакурительницей. В нее нужно налить воду, добавить несколько капель масла и подогреть. При этом масло медленно испаряется, насыщая воздух целебными запахами.

6. Нанесение эфирных масел на определенные участки тела. Небольшое количество масла можно растереть между ладонями, нанести на височную, теменную область, стопы или

пальцы ног.

7. Ингаляции при водных процедурах (в саунах, банях).

8. Употребление эфирных масел внутрь. Для этого подходят не все масла. Несколько капель перед употреблением нужно нанести на кусочек сахара или смешать с медом.

Ниже перечислены некоторые эфирные масла, которые помогут вам при стрессовых ситуациях.

Аирное масло получают из корневищ целебного растения. Это растение способно снимать нервное перенапряжение, поднимать жизненный тонус при угнетении нервной системы, повышать настроение. Применяется это масло внутрь: 2–3 раза в день по 2–3 капли. Ни в коем случае не запивайте масло водой. Лучше всего смешать его с 1 чайной ложкой меда.

Базилковое эфирное масло применяется при нервных истощениях, депрессиях, бессоннице. Оно улучшает настроение. Эфирное масло базилика можно употреблять как наружно, так и внутрь. При наружном применении несколько раз в день растирайте масло между ладонями, наносите несколько капель на височную область, на запястья или вдыхайте пары. Для внутреннего применения смешайте масло с 1 чайной ложкой жидкого меда. В этом случае достаточно всего 2–3 капли. Медовый раствор можно добавить в чашку чая из липового цвета. Принимайте эфирное масло 1 раз в день.

Еловое эфирное масло, получаемое из веток, обладает свежим смолистым запахом и широко применяется в ароматерапии. Масло снимает последствия стресса, улучшает настроение. К тому же это отличный психостимулятор, повышающий работоспособность, устраняющий симптомы усталости. Масло лучше всего применять наружно. После тяжелого дня можно растереть в ладонях капельку масла или нанести небольшое его количество на ткань. Еловый запах быстро распространится вокруг.

Кориандровое масло, приготовленное из плодов растения, применяется при депрессиях, угнетенной психике, нервном переутомлении, стрессах. Возможно использование этого масла как внутрь, так и наружно. При употреблении внутрь рекомендуется смешать 20 капель эфирного масла с 1 столовой ложкой сахарной пудры и влить полученную смесь в 1 л красного вина. Принимайте настойку по 5 столовых ложек 2–3 раза в день. Перед каждым употреблением смесь необходимо взбалтывать.

Кипарисовое масло применяется наружно. 1–2 капли средства нужно наносить на тыльную сторону ладоней. Это же масло можно использовать для ароматизации помещений, для этого 2 капли нанесите на электрическую лампочку. После того как вы включите свет, благоухающий аромат распространится по комнате.

Эфирное масло чабреца можно употреблять внутрь. Достаточно 2–3 капель на кусочек сахара. Принимайте его 1 раз в день. Если вы страдаете бессонницей, чрезмерно раздражены, обеспокоены, вдыхайте перед сном аромат масла чабреца (3–5 минут).

Масло соцветий шалфея мускатного, который произрастает в дикой природе, обладает ценными лечебными свойствами: избавляет от депрессии, улучшает настроение.

Вы можете пользоваться не только каким-то одним видом эфирного масла для снятия симптомов стресса, но и составить ароматические композиции, которые станут верными помощниками в борьбе с этим недугом.

Если стресс вызвал у вас бессонницу, смешайте 2 капли масла базилика с 2 каплями розового масла и 4 каплями лавандового масла. Этой смесью пропитайте ткань и ежедневно вдыхайте аромат перед сном. Продолжительность процедуры – 8-10 минут.

Используйте смесь данных масел для ароматизации помещения. Предварительно тщательно перемешайте масла, добавьте к ним 0,25 стакана воды. Приблизительно за час до сна налейте средство в небольшой флакончик, снабженный пульверизатором, и распырьте. Приятный аромат сохранится до утра.

Если вы все время попадаете в неприятные ситуации, жизнь кажется вам чередой проблем, вы постоянно тревожитесь, испытываете беспокойство, страх, вам поможет смесь эфирных масел базилика и лаванды. Смешайте по 2 капли каждого из них, нанесите на височную область головы, на мизинцы пальцев и слегка помассируйте.

Когда человек чувствует себя полностью разбитым и выжатым как лимон нужно использовать возбуждающие смеси эфирных масел. Для этих целей подойдут масла аира, базилика, розмарина, шалфея. Смешивать их следует в равных пропорциях.

Справиться с депрессией вам поможет смесь лавандового и пихтового эфирных масел. Возьмите 5 капель каждого масла, смешайте их с 2 столовыми ложками морской соли. Растворите полученную ароматическую соль в ванне с теплой водой.

Смешайте следующие масла: 2 капли лимонного, 3 капли лавандового, 2 капли мятного и 4 капли розового. Полученную композицию нанесите на височную и теменную область, помассируйте. Затем равномерно нанесите ее на мизинцы и стопы ног, помассируйте.

От стрессов, как полагают многие врачи, в первую очередь страдает нервная система. Человек находится в постоянном напряжении, которое порой достигает такого уровня, что он уже не способен действовать спокойно и обдуманно. В этом случае следует воспользоваться следующей ароматической смесью: 3 капли лавандового, 4 капли розового, 2 капли кипарисового, 4 капли розмаринового масла. Все компоненты следует перемешать с 0,25 стакана воды. Приготовленную композицию нужно распылить в помещении.

При умственном переутомлении рекомендуется использовать смесь эфирных масел базилика, розмарина, розы, взятых в равных частях. Вы можете вдыхать их аромат, капнув несколько капель смеси масел на ткань или же добавив ее в теплую воду для ванны.

Упражнения для устранения психической напряженности и нервного раздражения

Восточная медицина считает, что психической деятельностью управляет не голова, а внутренние органы: энергия сосредоточена в легких, ум – в сердце, дух – в печени, воля – в селезенке, стремления – в почках. Считается, что между пальцами и психикой существует тесная связь. Для снятия нервного напряжения рекомендуются упражнения с орехами.

– Возьмите по 2 ореха в каждую ладонь и выполняйте круговые движения: в правой ладони – по часовой стрелке, в левой ладони – против часовой стрелки.

– Положите орех на левую ладонь, ладонью правой руки слегка прижмите его и совершайте круговые движения орехом по всей ладони, начиная со стороны мизинца, против часовой стрелки 2–3 минуты. То же сделайте на правой ладони, вращая орех ладонью по часовой стрелке 2–3 минуты. Помассируйте слегка кончики мизинцев.

Психотренинг для снятия стресса

На полу расстелите коврик или одеяло, наденьте хлопчатобумажную одежду и примите позу «мумии»: с закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляете пальцы ног, подошвы, икры, колени, бедра. Затем таким же образом – поясницу, живот, спину, грудь. Потом – шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Глаза и лицо при этом расслабленные, прохладные.

Женщины могут представлять, что они молоды, прекрасны и беззаботны. Мужчинам, выполняя «мумию», следует полностью расслабиться, не ощущать своего тела. Оно легко и невесомо, как будто вы летите.

Поза «мумии» снимает нервные состояния, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность. По действию это упражнение эквивалентно 6 часам ночного сна.

При очень сильном стрессе выполняется упражнение для дыхания «ха». Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки вытянуты вперед ладонями вверх. Приподнимитесь на носках, одновременно поднимая руки и прогибаясь в позвоночнике. Представляйте мысленно, что внутри вас полый цилиндр, в который можно собрать все отрицательные эмоции (конфликтные ситуации, оскорбительные замечания). Затем выдохните через широко открытый рот, как будто выбрасывая из себя то, чем заполнен «цилиндр». Прodelывая это упражнение регулярно, вы почувствуете его эффективность.

Для укрепления нервов предназначено следующее упражнение. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Сделайте вдох. Пальцы сожмите в кулаки, медленно, с усилием переместите их к груди. Затем быстро выбросьте вперед. Снова медленно, с усилием верните к груди. И так несколько раз. Выполняется упражнение на вдохе. Резко выдыхать нужно через широко открытый рот.

Для начала сделайте упражнение 2–3 раза. При этом восстанавливается нервная система, накапливается жизненная энергия, обретается равновесие инь-ян в организме.

Для снятия стресса обучитесь такому упражнению. Исходное положение: лежа, упор на руки или на 2-ю и 3-ю фаланги пальцев. Сделайте вдох и медленно отождмитесь от пола. На вдохе задержитесь в таком положении. Женщинам рекомендуется сделать 5-10 отжиманий, мужчинам – 20–40. Это увеличивает физическую силу, восстанавливает нервную систему, снимает стресс, способствует накоплению биоэнергии.

Лечение гипотонии

Гипотония характеризуется понижением систолического давления ниже 100 мм рт. ст., диастолического – ниже 60 мм рт. ст. Таких больных часто беспокоит головокружение.

Лечение гипотензивных состояний либо направлено на устранение причины и основного патогенетического фактора, либо ограничивается применением общетонизирующих средств (экстракт элеутерококка жидкий (по 20–30 капель за полчаса до еды 2–3 раза в день), настойки корня женьшеня, аралии, заманихи, пантокрина), вазопрессорных препаратов, добавлением в пищу поваренной соли, употреблением кофе, крепкого чая. Полезны физические упражнения, теплый душ, полноценный сон; исключительная роль в профилактике болезни отводится закаливающим мероприятиям.

Можно воспользоваться средствами фитотерапии.

Требуется: заманиха (трава) – 2 части, элеутерококк (листья) – 2 части, аралия маньчжурская

(листья) – 2 части, лимонник китайский (листья) – 2 части, мордовник (трава) – 1 часть, секуринага (побеги с листьями) – 2 части, левзея (корень) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить 30 секунд, настаивать 1 час и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при гипотонии, а также при слабости защитных функций организма в период инфекционных заболеваний.

Требуется: родиола розовая (корень) – 20 г, заманиха (корень) – 20 г, шиповник (плоды) – 20 г, крапива (листья) – 15 г, боярышник (плоды) – 15 г, зверобой (трава) – 15 г.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать остаток и долить воду до 200 мл. Принимать по 70-100 мл 2 раза в день как общеукрепляющее средство и при гипотонии.

Требуется: татарник колючий (листья) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Измельченное сырье залить 4 стаканами кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день при гипотонии. * * *

Питание при гипотонии должно быть рациональным, с достаточным содержанием белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Следует обратить внимание на полноценность пищи в отношении содержания в ней витаминов С и группы В. Режим питания гипотоника должен исключать большие перерывы между приемами пищи (4-5-разовое питание). Оправдано введение в рацион крепкого сладкого чая или кофе утром и в середине дня.

Психотерапия является важным компонентом лечения гипотонии. Самовнушение, методы цигунтерапии оказывают благотворное воздействие на самочувствие больных. Большую пользу приносят лечебная гимнастика, углекислые ванны, общий массаж и самомассаж. Благоприятны результаты массажа живота, мышц ног (разминание, поколачивание, растирание, чередующиеся с поглаживанием).

Важное место среди лечебно-профилактических мероприятий при гипотонии занимает санаторно-курортное лечение. Официальные показания предусматривают лечение больных артериальной гипотонией на курортах с углекислыми, сероводородными и радоновыми водами, на приморских курортах Прибалтики и Черноморского побережья Кавказа, но не в жаркие месяцы года, а также на местных кардиологических курортах.

Хорошие результаты курортного лечения объясняются влиянием отдыха и окружающей природы, спокойной обстановки и рационального режима питания, сна, активного отдыха и, конечно, широким использованием закаливающих и, особенно, тренирующих средств.

Больным артериальной гипотонией можно с успехом лечиться и в санаториях, не имеющих естественных природных вод.

Опыт показывает, что наилучшие результаты достигаются при комплексном применении различных лечебных средств и методов, которые назначаются с учетом индивидуальных особенностей больного и характера заболевания. Комплекс упражнений для нормализации кровяного давления

I. Исходное положение: лежа на спине, ноги умеренно согнуты в коленях. Руки вверх за голову – вдох, руки вниз вдоль туловища – выдох.

II. Исходное положение: стоя на коленях. Руки в стороны – вдох, руки опущены – выдох.

III. Исходное положение: лежа на спине. Нужно руками сближать колени при их

сопротивлении (упражнение для мышц тазового дна).

IV. Исходное положение: лежа на спине. Колени следует раздвигать в стороны, руками при этом оказывая сопротивление.

V. Исходное положение: лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. «Мостик» с подъемом туловища вверх и упором на ступни и плечи – вдох, опускание туловища – выдох.

VI. Исходное положение: сидя на полу. Раздвинуть ноги в стороны – вдох, соединить – выдох.

VII. Исходное положение: стоя у опоры. Попеременное поднятие ног, согнутых в коленях.

VIII. Исходное положение: лежа на спине. Приподнимание на руках – вдох, медленное опускание – выдох.

IX. Исходное положение: стоя на коленях, руки на талии. Повороты туловища в стороны – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.

X. Исходное положение: стоя со слегка расставленными ногами, руки заложены за голову. Наклон вперед – вдох, выпрямление – выдох.

XI. Исходное положение: стоя со слегка расставленными ногами, руки на талии. Наклоны туловища в стороны – вдох, выпрямление – выдох.

XII. Исходное положение: стоя у опоры. Отведение ноги в сторону – вдох, возвращение в исходное положение – выдох. После нескольких упражнений поменять ногу.

XIII. Исходное положение: стоя у опоры. Поднимание согнутой в коленях ноги – вдох, опускание – выдох.

XIV. Исходное положение: стоя у опоры. Попеременное свободное качание ногами. Нога вперед – вдох, отведение назад – выдох.

Лечение тяжелых неврологических состояний

К тяжелым неврологическим состояниям можно отнести эпилепсию и гипертонический криз.

Эпилепсия развивается по разным причинам (наследственность, черепно-мозговая травмы и пр.). Болезнь проявляется припадками с потерей сознания. Человек падает, начинаются судороги, изо рта идет пена. Через 2–4 минуты он сразу засыпает глубоким сном, а придя в себя, ничего не помнит.

При оказании помощи больному в первую очередь нужно ослабить ремень, воротник и др., обеспечить доступ свежего воздуха, вставить между зубами мягкий тампон (предупреждение прикусывания языка). Людям, болеющим эпилепсией, по возможности не следует волноваться, отказаться от спиртного. От судорог в ногах помогают теплые ванны до 32 °С.

Народное средство от эпилепсии – есть как можно больше сырого лука, а главное – пить его сок. От этого припадки становятся мягче и повторяются реже.

В русских деревнях лечат эпилепсию таким образом. Из печки берут несколько горящих древесных угольков, сдувают в чашку с водой с них пепел, а затем туда же кладут и сами угольки. Потом молятся перед иконой, читая «Отче наш», и дают выпить больному 3 раза

воду из чашки. Через 11 дней (на 12-й) надо обряд повторить.

Очень популярны в народной медицине разнообразные растительные средства для лечения эпилепсии.

Требуется: валериана (корень) – 1 часть, мята (листья) – 2 части, вахта (листья) – 2 части, хмель (шишки) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 1–2 столовые ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день.

Требуется: вереск (листья) – 40 г.

Способ приготовления и применения. Сырье настаивать в 1 л кипятка 8 часов, процедить и пить в течение дня.

Требуется: Melissa (листья) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 1 л кипятка (дневная доза) и настоять. Пить в течение дня.

Требуется: Melissa (листья) – 1 часть, водка – 3 части.

Способ приготовления и применения. Настаивать сырье на водке 1 неделю. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, разводя в 0,3 стакана воды.

Требуется: омела белая (ветви и листья) – 40 г сырья.

Способ приготовления и применения. Приготовить настой или отвар сырья в 1 л воды. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Требуется: омела белая (ветви) – 1 часть, пустырник – 1 часть, боярышник (цветки) – 1 часть.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки сырья залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца.

Требуется: омела белая (молодые побеги) – 1 столовая ложка, валериана (корни) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. 2 столовые ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить 5 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Требуется: пустырник (трава) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье заварить 1 стаканом кипятка и выпить за день в два приема.

Требуется: пустырник (трава).

Способ приготовления и применения. Траву пустырника измельчить и отжать для получения сока. Принимать по 30–40 капель свежего сока 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: толокнянка обыкновенная (листья) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 3 стаканами сырой воды, вскипятить и держать на слабом огне до испарения 0,3 объема жидкости. Пить ежедневно по 2 стакана отвара.

Требуется: полынь обыкновенная (верхушки побегов) – 30 г.

Способ приготовления и применения. Сырье хорошо высушить, растереть в порошок и залить 0,5 л кипятка. Настаивать несколько часов и процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Требуется: ятрышник (клубни).

Способ приготовления и применения. Клубни ятрышника высушить и измельчить. 3-10 г порошка отварить в 1 стакане воды (или молока).

Принимать по 25–30 капель 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: вереск (листья) – 40 г, пустырник (трава) – 30 г, сушеница (трава) – 30 г, валериана (корень) – 10 г.

Способ приготовления и применения. 4 столовые ложки сырья заварить в термосе 1 л кипятка и оставить на ночь. Полученный настой выпивать за день, делая каждый час по 4–5 глотков.

Требуется: душица (трава) – 30 г.

Способ приготовления и применения. Заварить сырье 1 л кипятка и пить как чай в течение дня.

Требуется: марьянник дубравный (трава) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Требуется: очный цвет полевой (трава) – 20 г.

Способ приготовления и применения. Сырье настоять в 1 л воды. Пить по 2–3 стакана в день.
* * *

Гипертонический криз – это значительное внезапное повышение кровяного давления, сопровождающееся нервно-сосудистыми и гуморальными нарушениями. Это осложнение гипертонической болезни, которое могут спровоцировать психоэмоциональная перегрузка, сильное нервное напряжение. Гипертонический криз может развиваться как в период стрессовой ситуации, так и после нее. Медицинская помощь в подобных случаях должна быть немедленной, так как затянувшийся криз приводит к тяжелым осложнениям со стороны мозга и сердца. До прихода врача больного следует уложить в постель, к ногам можно положить грелку.

Из народных средств снижению давления помогает чеснок, отвар картофельной кожуры (1–2 стакана в день) и другие средства. Можно воспользоваться рецептами, приведенными в разделах «Лечение склероза сосудов головного мозга», «Лечение головокружения».

Требуется: боярышник (ягоды) – 10–12 г.

Способ приготовления и применения. Очистить ягоды от семян, залить вечером 2 стаканами холодной воды, а утром поставить варить в этой же воде 5 минут и процедить. Пить целый месяц.

Требуется: дрок красильный (трава) – 1 чайная ложка.

Способ приготовления и применения. Сырье залить 2,5 стакана воды, кипятить до выпаривания 30 % объема жидкости, охладить, процедить. Через день пить по 1–2 столовые ложки отвара несколько раз в день для расширения сосудов.

Требуется: чеснок – 5 частей, яичный желток – 1 часть, водка – 15 частей, поджаренное кунжутное семя (порошок) – 1 часть, пчелиный мед – 2 части.

Способ приготовления и применения. К очищенному и измельченному чесноку добавить желток, подсушить на медленном огне, полученную смесь растереть в порошок, залить его водкой. Добавить порошок кунжутного семени и пчелиный мед. Перемешать и выдерживать в темном прохладном месте в течение 6 месяцев, периодически встряхивая. Затем слить верхний слабо-коричневый слой, который и обладает лечебным действием. Хранить его в темном прохладном месте. Принимать по 20 капель, разведенных в 100 мл воды, 3 раза в день перед едой.