

Е. В. Свитко

# Если у вас

стресс  
бессонница  
депрессия

Boxoft Image  
To PDF Demo.



## Содержание

Елена Свитко. Если у вас стресс, бессонница, депрессия	4
К читателям	5
Как устроена нервная система	6
Как питаться, чтобы укрепить нервную систему	8
Кулинарные рецепты от монахини Хильдегарды	12
Скорая помощь для вас и ваших близких	16
Депрессия	16
Бессонница	18
О чем говорят кошмарные сновидения	21
Другие ужасы в ночное время	23
Раздражительность	24
Колебания настроения	26
Травяные рецепты вместо таблеток	28
Правильный выбор лекарственных растений	29
Растения из кладовой Эдварда Баха	41
Фитотерапия гормональных депрессий	44
Массаж при нервных расстройствах	48
Техника точечного массажа	48
Основные программы восстановления гармонии	59
Дополнительные программы	67
Методика обкатывания яйцом	77
Техники и упражнения для снятия стресса и усталости	79
Позитивное мышление	87

## К читателям

Задумывая очередную книгу, я в первую очередь опираюсь на просьбы и советы, которые нахожу в многочисленных письмах, выслушиваю по телефону и, конечно, при личных встречах с людьми.

Проанализировав всю свою корреспонденцию и устные вопросы пациентов, я выделила наиболее животрепещущую тему. Речь пойдет об одной из самых больших проблем цивилизации - нервных расстройствах. Ведь достаточно посмотреть вокруг, чтобы понять: нас прессингуют со всех сторон - экономические и политические кризисы, состояние экономики... Стрессы меняют нас (и не в лучшую сторону), делают раздражительнее, злее. Они забирают у нас крепкий сон, спокойствие, превращают семью в полигон для испытания на терпимость и взаимопонимание.

Поразительно, сколько вокруг неудавшихся семей, сломанных судеб, измученных людей, которые мечутся в поисках теплых человеческих отношений. В разных житейских ситуациях нас нередко окружают злость, зависть, недовольство. Часто мы сами теряем контроль над своими эмоциями и пользуемся малейшим поводом, чтобы выплеснуть наболевшее на близких. К сожалению, многие из нас, ничуть не озадачиваясь последствиями, дают выход отрицательной энергии тотчас, не сдерживаясь.

Повсюду твердят, что нас вынуждают быть такими реалии жизни. Да, как это ни горько, в этом есть доля правды. Но позволительно ли идти по пути саморазрушения? Стремясь разобраться в многочисленных проблемах, мы обязаны постичь их первопричины, равно как и способы им противостоять. Это главное условие нашей внутренней силы, нашего стержня, нашей здоровой нервной системы.

Именно нервной системе и недомоганиям, тесно связанным с ней, посвящен мой труд. Читатели узнают, как она устроена, как работает, откроют для себя истинные причины многих патологий, ознакомятся с современными методами лечения болезней и, что особенно важно, - их профилактикой.

Я попыталась изложить сложные понятия доступно и просто, чтобы любой человек, прочитав эту книгу, смог получить практические советы для совершенствования себя и своих близких.

## Как устроена нервная система

Известно ли вам, что каждый человек с рождения наделен 15 млрд нервных клеток?

И несмотря на то, что в течение жизни мы теряем 1-2 млрд клеток, количество оставшихся все равно огромно. Каждый день мы лишаемся около 100 тыс. клеток, а это значит - уменьшается наша нервная сила, ментальный потенциал. И потому я попытаюсь показать, насколько важно ценить наиглавнейший человеческий орган - мозг, равно как и всю сложную систему нервов, с помощью которой он управляет организмом.

Для нервной системы характерна четкая субординационная структура, где главным является головной мозг, а исполнителем - периферическая нервная система. Все эти составные находятся в гармоничной взаимосвязи, вот почему от каждого ее отдела зависит слаженная работа всей системы.

Ее функционирование напоминает электрифицированный вертеп. По миллиардам путей в разные стороны каждые доли секунды посылаются электрические сообщения, то есть мысль в буквальном смысле наэлектризована. В то же время связь между клетками имеет не электрическую, а биохимическую основу.

Сигнал одной клетки, подойдя по отростку (им снабжена каждая из клеток) к телу другой, достигает маленькой щели (ее называют синаптической), и в нее выбрасываются химические посредники - нейромедиаторы (дофамин, серотонин, ацетилхолин, адреналин, норадреналин и т. д.). У всех них свое действие и своя точка приложения. Они служат своего рода "смазкой" для наших мыслей.

Нейромедиаторы крайне важны для нормального функционирования нервной системы. При недостатке дофамина, например, возникает такой страшный недуг, как болезнь Паркинсона. Галлюцинации, вызываемые наркотиком LSD, связаны с обменом серотонина. Стимулирующий эффект амфитаминов (психостимуляторов) связан с концентрацией в организме адреналина и норадреналина (они состоят из молекул и атомов). Дефицит или избыток данных биохимических соединений отражается на работе нервной системы, а следовательно, и на поведении, самочувствии и настроении человека.

Каждая клетка может принимать сигнал от 10 тысяч своих "коллег". Эти

бесконечные контакты и составляют основу всех высших процессов, характерных для нашего сознания.

Эту систему строения нервной системы, по существу весьма упрощенную, я привела для того, чтобы стало очевидным, насколько сложны процессы, происходящие в ней. А потому очень легко, не зная и не придерживаясь очень простых правил, привести свои нервы к истощению и болезням, подчас весьма серьезным.

## **Как питаться, чтобы укрепить нервную систему**

По мнению ученых, здоровье человека всего лишь на 10 % зависит от возможностей медицины, на 20 % - от наследственности, на 70 % - от употребляемой человеком пищи и его образа жизни.

Неправильным питанием, вредными привычками мы губим свою нервную систему, свой внутренний потенциал - это ни для кого не секрет. И поэтому время от времени мы бросаемся в другую крайность, садясь на диету.

Диета - очень модное сейчас слово. Мы начинаем голодать или становимся вегетарианцами. Но если бы все было так просто! Человек, прочитав книгу о вегетарианстве, избавляется от всех "лишних" продуктов, забывая при этом, что резкая перемена в характере питания может сослужить ему плохую службу. Вспоминается такой случай из моей практики. Женщина 47-и лет задалась целью дожить до старости без единой болезни. В результате недоедания, постоянного чувства голода она стала агрессивной, заработала мощный невроз. Мне удалось помочь ей восстановить свое здоровье. Но как долго будут помнить родственники этой женщины ее раздражительность, агрессию? Нет, я ни в коем случае не пытаюсь доказать вредность вегетарианства или другой диеты. Однако хочу заметить, что любая диета - встряска для нашего организма и, прежде всего, для нервной системы. Особенно это заметно, когда мы, посидев на диете, начинаем с удвоенной силой налегать на пряники и прочие вкусности. Такие резкие перемены приводят к стрессу, а иногда - и к депрессии.

Так что же все-таки включать в свой рацион? Начнем с того, чего по возможности есть не нужно.

### **Пища, которой не следует злоупотреблять**

- Рафинированный сахар и продукты, содержащие его, такие как мороженое, шербет, пирожные, леденцы, пироги, печенье, пудинги;
- кетчуп, горчица, острый томатный соус, маринады;
- соленые продукты: хрустящий картофель, орешки, крекеры и т. п.;
- жареная пища;
- насыщенные жиры (сало, сливочное масло);
- маргарин;

- кофе, чай, спиртные напитки;
- свежая свинина и продукты из нее;
- копченое мясо, ветчина, бекон и колбаса;
- сосиски, салями, продукты с избыточным количеством нитратов;
- копченая рыба любого сорта;
- мучные изделия (белый хлеб, торты, вафли, содовые крекеры, макароны, спагетти, пицца и т. п.);
- продукты с промышленными консервантами;
- консервированные супы.

Безусловно, очень многие не готовы представить свою жизнь без перечисленных продуктов. Поэтому я не советую от них отказываться, если вы будете выполнять несколько простых правил.

## **Правило 1. Получайте от еды как можно больше удовольствия**

Приведу пример, который разъяснит, что я имею в виду. Вот типичная ситуация в будничное утро: после сна будто бы и не очень хочется есть, но взрослые собираются на работу, дети - в школу, а значит, каждому надо запастись энергией. Все дружно проглатывают бутерброды, омлет или мюсли, выслушивая при этом советы и наказания на день, потом пьют сладкий чай - и разбегаются. Много ли будет пользы от подобного завтрака? Запомните несколько тонкостей.

Не стоит кушать, если не хочется. Организм должен "заработать" еду. В старину ни у одного народа не было традиции завтракать. Дело не в установках "есть - не есть", а в потребностях организма. Ощущение голода диктует необходимость подкрепиться. Если его нет - завтрак не нужен, тем более если вас ожидает интеллектуальная работа.

Следует знать: пищу нельзя принимать в плохом настроении, после переохлаждения или перегрева и тем более во время острых заболеваний. Сначала лучше успокоиться, отдохнуть, а потом уж садиться за стол. Нежелательно во время трапезы разговаривать, решать дела, читать, смотреть телевизор. В старину был хороший обычай: перед едой люди читали благодарственную молитву Богу, настраиваясь таким образом на

важность процесса. Болгарский целитель и философ А. Айванханов обращает внимание еще на один аспект. Если еда совершается в молчании - идет "питание" эфирного тела. Единственный способ "накормить" астральное тело - готовить и принимать пищу в атмосфере радости и любви, и тогда эти чувства остаются с людьми надолго. Если же за столом господствовали чувства иные - раздражение, гнев, недовольство и т. д. - после обеда они покинут вас нескоро.

Огромным недостатком нашей жизни является спешка. Нельзя торопиться и проглатывать пищу не прожевывая. В этом случае исключается первый этап пищеварения - обработка продукта ферментами слюны. Йоги советуют делать 30 и более жевательных движений, и тогда можно насытиться 8 ложками риса. Быстро глотая пищу, человек вынужден съесть значительно больше, пока не наступит чувство насыщения.

И еще один важный довод в пользу тщательного пережевывания: через зубы проходит много акупунктурных каналов, поэтому длительное пережевывание улучшает работу отдельных органов, а стало быть, и укрепляет весь организм.

## **Правило 2. Пища должна содержать клетчатку и витамины**

А это значит, что, помимо наших горячо любимых продуктов, нам надо каждый день есть фрукты и овощи во всем их разнообразии: салаты, пюре, соки, сухофрукты и т. д. Доля таких здоровых продуктов на нашем столе должна быть не меньше 30 %.

Если мы регулярно употребляем овощи и фрукты, то получаем с ними множество витаминов, столь необходимых организму. Витамин А улучшает зрение, состояние кожи, способствует росту и помогает бороться с инфекциями. Витамин С нужен для усиления иммунной системы, здоровых десен, зубов, костей, укрепления кровеносных сосудов. В желтых овощах много витамина А (бетакаротин). В наших условиях это, прежде всего, тыква и морковь. В бело-зеленых овощах больше всего витамина С (различные виды капусты, сладкий перец, шпинат, репа). Некоторые овощи имеют поровну витаминов А и С - это темно-зеленые листовые овощи, помидоры, репа.

Итак, постарайтесь, чтобы в вашем рационе в достаточном количестве были: перец, помидоры, капуста, тыква, свекла, морковь, фасоль, горох,



картофель, топинамбур, сельдерей.

Кроме витаминов овощи, фрукты и зерновые продукты поставляют клетчатку, которая требуется для очищения организма. Ведь она - природный сорбент - выводит образовавшиеся со временем шлаки и токсины.

### **Правило 3. Многие вредные продукты с легкостью можно заменить на полезные**

Приведу пример. Сейчас на нашем рынке представлен чудеснейший продукт - соя. Это растение из рода бобовых содержит в себе до 60 % белка, много витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ. Кстати, очень полезно соевое масло.

Соя родом из Южной Америки и является там тем же, чем для нас - хлеб. Американские ученые заинтересовались очень низким уровнем болезней сердца коренного населения и провели исследование. Особое внимание обратили на сою в рационе местных жителей. Оказалось, что в этой культуре есть вещества, снижающие уровень холестерина в крови. А как известно, вредный холестерин провоцирует болезни сосудов, инсульты и инфаркты. После этого соя начала свое победное шествие не только по Америке, но и по всему миру. Правильно приготовленная, она почти не отличается по вкусу от мяса и при этом чистит сосуды, по которым циркулирует кровь.

Существует еще масса полезных альтернативных продуктов, которые обогатят ваш ежедневный рацион. Вот лишь некоторые из них: стевия медовая (в 300 раз слаще сахара), морская капуста (источник органического йода), проросшая пшеница (можно добавлять в салаты), цветочная пыльца (самый витаминизированный продукт на земле) и еще много других.

Немало сведений о здоровой еде я почерпнула из трудов святой Хильдегарды, монахини, которая имеет большой авторитет в Западной Европе. И я охотно поделюсь с вами рецептами, улучшающими работу нервной системы.

## Кулинарные рецепты от монахини Хильдегарды

В наше беспокойное время многие люди страдают стрессами, депрессиями, бессонницей, то есть имеют нарушения нервной системы. Для борьбы с ними изобрели множество транквилизаторов и антидепрессантов. Во времена Хильдегарды (XI век), естественно, их и в помине не было. Однако она была убеждена, что подобные сбои теснейшим образом связаны с душой, а именно с ее позитивными и негативными силами, с нашими страстями и страхами. Именно такие состояния, как гнев, зависть, раздутое самомнение и чрезмерная тревога за всех и вся, вызывают образование "черной" желчи, которая меняет наше настроение.

В системе врачевания Хильдегарды мы найдем четкие характеристики позитивных сил, таких как блаженство, радость, мир в сердце, которые способны одолеть весь негатив и вернуть отличное расположение духа. Монахиня предложила много рецептов так называемых антимеланхоликов.

На первое место в лечении нервных болезней Хильдегарда поставила ржаные отруби, в которых находятся все витамины, укрепляющие нервную систему. Она указывала, что любые отруби, а особенно ржаные, спасают от воздействия "черной" желчи и поднимают настроение. Поэтому и рекомендовано начинать каждый день, завтракая кашей.

Рецепт утренней каши для укрепления нервной системы.

Возьмите 100 г овсяных хлопьев, залейте 0,5 л молока и варите 20 мин. Добавьте 50 г отрубей (пшеничных, ржаных, рисовых, кукурузных и т. д.), варите еще 5 мин. В тарелку с кашей добавьте по вкусу мед, грецкие орехи, семена льна. Тщательно пережевывайте. Думайте позитивно. Смотрите на восходящее Солнце. Этот рецепт также улучшает память и способствует хорошему пищеварению.

На втором месте - семена подорожника большого и ланцетовидного, оказывающие выраженное седативное действие (почти снотворное), обладающие гипотензивными (снижают давление) и противоаллергическими свойствами. Кроме того, семена подорожника регулируют пищеварение, помогают выводить токсины из кишечника, чистят кровь и улучшают кровоснабжение сосудов головного мозга. Хильдегарда говорила, что подорожник избавляет от угнетенного состояния. Используется он очень просто: достаточно посыпать

приготовленное блюдо чайной ложечкой семян растения.

Универсальное средство в кулинарии - имбирь. При варке в блюда добавляют щепотку молотого имбиря. Как утверждала монахиня, он "размножает добрую кровь, дает силу уставшим и тогда, когда телесные силы у стариков уходят".

Рецепт молодым и пожилым для укрепления нервной системы и памяти. Возьмите 1 л красного вина, 50 г молотого имбиря. Вино нагрейте до +50 °С, всыпьте имбирь. Добавьте 3 ст. ложки меда. Взболтайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Данный напиток укрепляет сосуды головного мозга и налаживает пищеварение.

Рецепт приготовления "нервных" бубликов. Смолоть в порошок 10 г мускатного ореха, всыпать столько же корицы и 5 г молотой гвоздики, смешать с 0,5 кг муки. Добавить 2 яйца, 100 г масла, орехи - по вкусу. Разбавить кефиром и замесить густое тесто. Сформировать бублики и выпекать как обычно.

Такие бублики очень полезны для сердца, создают положительный эмоциональный настрой. Несколько раз в день съедайте с чаем 2-3 штучки - и вы вскоре почувствуете значительное облегчение, обретете спокойствие. Эти бублики прекрасно регулируют давление, если делать их на гречневой или ржаной муке.

Мускатный орех, который входит в состав бубликов, имеет психотропный эффект и стимулирует нервную систему.

Св. Хильдегарда советовала есть бублики всем, а особенно ученикам, которым приходится прилагать большие усилия, чтобы сосредоточиться на предмете обучения. В этом случае достаточно съесть 3-5 бубликов в день.

Подобным действием, как уверяла св. Хильдегарда, обладает полудрагоценный камень сердолик: "Если некто носит на голом теле сердолик и также его часто берет ко лбу, он усиливает этим знание". Стоит добавить, что если не расставаться с этим прекрасным оранжевым камнем, то человек избавляется от таких отрицательных качеств, как раздражительность, глупость, недисциплинированность.

В своих работах св. Хильдегарда также упоминает о положительном влиянии миндаля на нервную систему: "Если часто есть миндаль - то для

нервов это наилучшее питание. Его сила питает мозг и дает лицу здоровый цвет".

Большое внимание монахиня уделяла овсу во всех видах. Как известно сейчас, овес и овсяные отруби укрепляют память, благотворно влияют на организм благодаря наличию почти всего комплекса витаминов группы В. Вот что писала Хильдегарда: "Овес согревает. Для здорового человека овсяная каша есть дар здоровья и радости. Он поддерживает радостное настроение и открытость. Кожу очистит, а мышцы и нервы укрепит".

Важно помнить, что для больных овес не очень пригоден, поскольку для его переваривания необходимо много энергии.

К слову, в своих рекомендациях монахиня часто говорит, что грустные люди обычно бывают бледными. Поэтому при лечении меланхолий она прежде всего следила за цветом лица своих пациентов.

Фенхель обыкновенный присутствует в рецептах Хильдегарды во всех формах: как чай, зелень или порошок. Если вас мучают газы, у вас болит голова или вы грустны - регулярно съедайте перед каждым приемом пищи чайную ложечку фенхеля. Это же средство эффективно при длительных изжогах. К тому же фенхель не только удаляет "черную" желчь, но и нейтрализует желчные кислоты.

Св. Хильдегарда писала: "Если фенхель употребляем в качестве специи - будем радостны, утратим все неприятные запахи тела, поскольку фенхель улучшает пищеварение".

Непроходящая грусть может быть связана со слабым сердцем. Притом мы и не догадываемся, что явилось первопричиной - может, грусть повлияла на сердце или, наоборот, грустное настроение преследует из-за сердечной слабости. Тут поможет любимая трава св. Хильдегарды - чабер садовый. Она советовала: "Если у вас ослабли нервы и сердце, болит желудок - употребляйте чабер как специю в сыром и сушеном виде. А тот, у кого грустно на душе, пусть пьет отвар чабера садового - и грусть пройдет".

В старых лечебных книгах есть рецепт, относящийся к ароматерапии: если носить чабер в полотняном мешочке на груди, это усилит память и улучшит работу мозга. Для общего тонуса организма готовили такой настой: брали 1 ст. ложку травы, заливали 1 стаканом кипятка, 10 мин. настаивали, процеживали. Пить настой следовало 3 раза в день перед

едой.

Важную роль в лечении нервов и укреплении здоровья монахиня отводила солодке голой: "Проясняет мозг, зрение и голос. Воздействует успокаивающе и радостно, улучшает настроение, желудку помогает к хорошему пищеварению, снимает тучность". Рецепт несложный: 2-3 г порошка перемолотого солодкового корня достаточно насыпать в кашу, молоко, кефир и т. д.

Св. Хильдегарда подтверждала лечебное воздействие иссопа обыкновенного на нервную систему. Например, она приводила древний рецепт от болей в желудке и бессонницы с иссопом. Корни валерьяны - 10 г, золототысячник - 10 г, цветки иссопа - 20 г, спорыш - 10 г. Все ингредиенты смешайте, 1 ч. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка.

Вначале вдыхайте пары 5 мин. Затем пейте глотками по мере надобности. Уберет боли и очистит голову от дурных мыслей.

Рецепт напитка, улучшающего настроение. 1 л красного вина типа кагор вылить в кастрюлю, добавить 10 г гвоздики, 5 г корицы, 15 г иссопа, 3 ст. ложки меда, варить 5 мин. Пить теплым при плохом настроении.

Сухое красное и белое вина, как утверждала св. Хильдегарда, прекрасно уничтожают меланхолию, придают новых сил. И в современном мире хорошее сухое вино в приемлемых дозах остается наипростейшим антидепрессантом. Красное вино греет кровь, и его хорошо пить зимой, белое - холодит, и оно предпочтительнее летом. Подобное средство помогает быстро, благотворно влияет на ослабленные нервы, прогоняет сомнения. Доказано, что значительная часть проблем с нервами порождается гневом - собственным или гневом своих близких, ругательствами кого бы то ни было. Если вам плохо, можете принять 50 мл сухого вина, желательно теплого. Красное вино поднимает давление, улучшает кровоснабжение мозга, лечит селезенку. "Когда вы в гневе или грусти - быстро нагрейте сухого вина, смешайте его с водой и теплым выпейте", - так советовала монахиня.

Многие из приведенных рецептов официальная медицина критикует и по сей день, но их действенность не вызывает сомнений: вот уже 800 лет они помогают многим людям.

## **Скорая помощь для вас и ваших близких**

Эту главу я считаю очень важной, поскольку она содержит полезные советы, которые нужно применять здесь и сейчас. Они способны разрядить обстановку, не позволят легкой грусти перейти в тоску, грозную депрессию или невроз. Я попыталась сформулировать рекомендации как можно четче и лаконичнее, с тем чтобы они легче запоминались, чтобы вы могли вспомнить их в нелегкую минуту и помочь не только себе, но и своим близким.

### **Депрессия**

Ее причинами могут быть боль потери близкого человека, который занимал важное место в вашей жизни, большие неприятности личного характера, такие как развод или потеря работы и т. п. Появление депрессии в подобных случаях (даже если она продолжается несколько месяцев) является совершенно естественной защитной реакцией мозга, однако она имеет свойство прогрессировать.

Для того чтобы не дать развиться тяжелой депрессии, нужно знать ее признаки и при наличии таковых срочно принять меры.

Вот основные симптомы:

- если у вас отмечаются подавленное, тревожное настроение или ощущение внутренней опустошенности, которые не проходят;
- если вас посещают суицидальные мысли;
- если ваши прежние отношения и занятия, которые доставляли вам удовольствие, теперь не вызывают чувства радости, если даже секс перестал интересовать вас;
- если вы не можете уснуть, спите слишком много или очень рано просыпаетесь;
- если вместе с ощущением подавленности вам трудно сосредоточиться на чем-либо, вспомнить что-то или принять решение;
- если на фоне мрачного настроения вы стали употреблять алкоголь больше, чем обычно;

- если вам хочется кричать или плакать от отчаяния.

Независимо от причин депрессии, существует много эффективных способов справиться с ней.

1. Выбросьте из головы чувство вины. Если ваша депрессия связана именно с ним, то самобичевание не поможет делу, здесь важно что-то предпринять. Ощущение вины действительно вытекает из ошибок. И оно допустимо. Но патологическое чувство вины или стыда выглядит по-другому - тогда человек считает себя неправильным.

2. Осветите свою дорогу повседневными позитивными делами. Постарайтесь наладить свой режим сна, откажитесь от дневного сна. Таким образом вам будет легче регулировать полный цикл сна и распределять свое время. Следовательно, вы успеете сделать больше. Это повысит вашу самооценку, и вы станете чувствовать себя лучше. Если у вас дел невпроворот, не надо браться за все сразу. Отложите что-то не столь важное, иначе вы рискуете подвергнуть себя сильному стрессу.

3. Откажитесь от утреннего кофе. Чашка кофе с сахаром может вдвое усилить депрессию. Многие люди, которые исключают этот продукт из своего рациона, отмечают заметные перемены в состоянии через четыре-пять дней.

4. Оставьте выпивку для других. Периоды плохого настроения - это очень удобное время для отказа от алкоголя. Ведь, несмотря на свое кратковременное притупляющее действие на эмоциональное состояние, алкоголь только усиливает депрессию.

5. Избавляйтесь от депрессии с помощью физических упражнений. Многие люди отмечают их антидепрессивное действие. Здесь важна регулярность. А интенсивность и продолжительность упражнений зависит от вашего общего состояния. Особенно хороших результатов вы сможете достичь, если будете заниматься на свежем воздухе.

6. Сократите время просмотра телевизионных программ. Доказано: это весьма вредное само по себе занятие может привести к возникновению и углублению депрессии. Одним из первичных ее симптомов является апатия, потеря вкуса к жизни и отсутствие энергии. Пристрастие к телевидению в значительной мере затрудняет преодоление такого состояния.

7. Откажитесь от курения. Эта пагубная привычка тоже тесно связана с депрессией. Но если степень снижения настроения у вас достаточно велика, то вам потребуется помощь в отказе от вредной привычки. И лучше всего обратиться к врачу-иглотерапевту, после нескольких походок к которому желание затянуться покинет вас навсегда. Я убедилась в этом на примере своего мужа, который курил 29 лет подряд и никак не мог завязать. И только после того как я провела несколько сеансов иглотерапии, он бросил и больше не вспоминал о сигаретах.

8. Контролируйте свои поступки. Не следует принимать серьезные решения в состоянии депрессии. Скажем, о смене работы, женитьбе или разводе. Тут нужно серьезно все обдумать, но только после выхода из депрессии. А для того чтобы прийти в норму, потребуется немало времени, поэтому не стоит предъявлять к себе повышенные требования.

9. Воспользуйтесь ароматерапией. Исследования свидетельствуют о том, что существует непосредственная и мощная связь между восприятием запахов и эмоциями. Даже при мысленном представлении запаха может происходить смена волн в головном мозге - так считают ученые из Фонда изучения лечения с помощью обонятельных и вкусовых ощущений в Чикаго. Запах жасмина, допустим, способен вызвать подъем энергии у депрессивного человека. Когда у вас неважное настроение, капните жасминное масло на кисть руки и вдыхайте запах.

## **Бессонница**

Изредка она случается у каждого из нас. Но когда человек ночь за ночью проводит без сна - это совсем другое дело. Бессонница почти всегда является отражением других расстройств. Она свидетельствует или о сбоях в физическом состоянии, или о душевных переживаниях.

Зачастую хронические заболевания, сопровождающиеся болями (скажем, артрит), не дают возможности ни на миг сомкнуть глаз. После ссоры со своей половинкой также можно провести ночь без сна. И неприятности на работе могут обернуться тем, что человек до утра проворочается под одеялом.

Кроме этого, иногда оказывается достаточно изменений привычного ритма жизни, чтобы возникли нарушения сна. Например, в связи с работой в ночную смену или из-за разных часовых поясов.



По данным специалистов, бессонница часто начинается с нескольких ночей, когда не удается уснуть, положим, после травмы или эмоциональных потрясений. После таких ночей может войти в привычку подремывание днем, а ночью безуспешные попытки уснуть. Человек начинает смотреть телепередачи, лежа в постели, или наведываться среди ночи к холодильнику. Прежде чем он успеет осознать, что с ним происходит, новые привычки обретают систематический характер. Подобные расстройства известны под названием привычной бессонницы.

Все усилия, предпринимаемые большинством людей, чтобы нормализовать сон, в действительности только ухудшают его. Первопричины исчезают, а бессонница, как это ни прискорбно, остается. Закрепляются плохие привычки, которые не позволяют человеку уснуть: люди начинают постоянно посматривать на часы, ближе к ночи становятся тревожными.

Ритм сна у людей, страдающих хронической бессонницей, настолько выбивается из колеи, что они напоминают неистово пляшущих под размеренную мелодию старинного вальса. Каковы же признаки хронической бессонницы?

- Вам трудно уснуть почти каждый вечер в течение нескольких недель.
- Вас охватывает страх перед тем, как лечь в постель, потому что вы сомневаетесь в том, сможете ли заснуть.
- Вы в течение дня ощущаете сильную усталость и не можете сосредоточиться, чтобы нормально работать.
- Вы прибегаете к алкоголю или лекарствам для того, чтобы уснуть.

Если до возникновения этих расстройств у вас был хороший сон, то он у вас обязательно наладится. Однако не следует ожидать моментального изменения. Согласитесь, ведь потребовалось немало времени для того, чтобы ваш сон успел так сильно нарушиться, следовательно, и восстанавливаться он будет постепенно.

Итак, прислушайтесь к советам, как помочь себе при бессоннице.

1. Вы не можете уснуть? Тогда встаньте с постели.

Попробуйте отложить ночной отдых на час или два. Одна из худших привычек - отправляться в постель, когда в действительности не ощущаешь усталости. Люди даже не испытывают желания спать, а просто

считают, что настало время для сна. Однако некоторые обстоятельства усиливают напряжение, которое мешает им заснуть. Это сам процесс пребывания в темноте, вслушивание в звуки падающих капель воды в ванной или размышления о том, почему не удается уснуть.

Когда однажды, уютно устроившись под одеялом, вам не удастся уснуть через 20 минут, встаньте, выйдите из спальни и займитесь каким-нибудь обычным делом. И ничего не бойтесь! Это позволит вам решить свою проблему.

2. Добавьте в свою повседневную жизнь полезные привычки. Специалисты по вопросам сна любят давать следующие рекомендации, чтобы обеспечить безмятежный сон. Не надо использовать спальню для чего-либо, помимо ее прямого предназначения. Вставайте утром в одно и то же время независимо от того, когда вы отправились отдыхать накануне. Не спите днем. Занимайтесь физическими упражнениями либо после обеда, либо пораньше вечером. Не ложитесь спать с чувством голода.

Помните: большинство людей пытаются прогнать бессонницу, наметив для себя ряд задач, на выполнение которых они отводят себе один или два дня, а потом начинают поочередно отказываться от них, возвращаясь к старым привычкам. И при этом они делают выводы, что ничто им не помогает. А в действительности они не соблюдают всех правил одновременно и поэтому не получают желаемого результата. Не ждите, что сон посетит вас в первую же ночь после того, как вы откажетесь от одной чашечки кофе вечером или ляжете в постель в час ночи, а не в полночь. Наберитесь терпения и неуклонно идите к намеченной цели.

3. Используйте благотворное действие теплой воды. Горячая ванна и подводный массаж перед сном согревают тело и расслабляют мышцы, создавая предпосылки для крепкого сна.

4. Постарайтесь максимально расслабиться. Приятные, спокойные беседы или массаж мышц снимают напряжение, которое мешает вам уснуть. Подобным же образом действуют занятия йогой и упражнения по релаксации.

5. Побольше бывайте на свету. Светотерапия помогает восстановить естественный ритм сна, особенно тогда, когда бессонница связана со сменой временных поясов или работой в ночную смену. Попробуйте в солнечные дни совершать пешие прогулки рано утром. Солнечный свет

дает импульс телу и заряжает его энергией на весь день, после таких прогулок вы будете лучше подготовлены к ночному сну.

6. Не ешьте и не курите по ночам. Если вам случается просыпаться среди ночи, никогда не закуривайте сигарету и не отправляйтесь на кухню, чтобы перекусить. Оба эти занятия совершенно недопустимы ночью.

7. Не спешите глотать снотворные пилюли. Врачи крайне неохотно выписывают успокаивающие препараты. Исключение - случаи тяжелой психотравмы, к примеру, в результате потери супруга. Но и тогда эти препараты назначают на очень короткое время. Важно знать, что резкое прекращение приема снотворных может усилить бессонницу - то состояние, для лечения которого они предназначены.

Что можно сказать по поводу имеющихся в свободной продаже снотворных? Нельзя употреблять их регулярно, ведь пока еще недостаточно хорошо изучены все последствия их приема. Однако известно, что эти препараты не совсем безобидные. В них содержатся ингредиенты, которые могут вызвать привыкание.

## **О чем говорят кошмарные сновидения**

Бывает, они настолько беспокоят (тем более если повторяются часто), что мешают уснуть или вовсе лишают сна.

У каждого человека время от времени наблюдаются кошмарные сны. Он просыпается в испуге, вскакивает с постели с тяжестью в душе и в подавленном настроении. Если взрослому после ночных ужасов не по себе, можно представить, как напуганы дети. Если кошмары продолжаются, то вы невольно начинаете задумываться над тем, почему они вам снятся и как с ними бороться. Вероятнее всего, в том повинен стресс, а может быть, это всего лишь побочное действие ваших снотворных пилюль.

Психологи и специалисты по вопросам сна не перестают обсуждать данную тему. Являются ли неприятные сновидения нарушением эмоционального равновесия? К сожалению, ответ пока не найден. Некоторые ученые считают, что сны отражают случайные изменения активности головного мозга. Спящий мозг, как хореограф, пытается создать какие-то композиции. Другие исследователи придают этому

феномену большее значение. Они видят в сновидениях проявление подавленных ранее страхов и желаний в символическом выражении. Есть ученые, которые полагают, что истина где-то посередине, но склоняются все же к точке зрения о случайном характере сновидений. Действительно, все млекопитающие видят сны, и коты здесь не исключение, но не станем же мы утверждать, что таким путем они разрешают какие-то внутренние конфликты.

Тем не менее, подмечено, что люди, находящиеся в состоянии стресса, чаще видят страшные сны. Ночные кошмары напоминают приступы тревоги во время сна. Это не признак серьезных расстройств. Но, по-видимому, имеет смысл задуматься над тем, не требует ли ваш мозг обратить внимание на что-то, что тревожило вас и подавлялось вами в течение предшествующего дня.

### Что необходимо делать?

Получается, приснившееся вам омерзительное чудовище может что-то означать для вас, а может и ничего не означать. Однако вы, скорее всего, не захотите держать эти кошмары в голове во время сна. Так что же можно предпринять, чтобы подобные чудовища не появлялись в ваших снах?

Не нужно лишаться сна из-за этого ни в прямом, ни в переносном смысле. Кошмарные сновидения обычно не являются свидетельством психических расстройств.

1. Разубеждайте детей. Нужно внушать им, что на самом деле у них все в порядке и это просто дурной сон. Детям спросонья трудно разобраться, что происходит на самом деле, что страхи лишь померещились. Поэтому, вероятно, будет неплохо дать им возможность убедиться в том, что под кроватью или за шторой никого нет. Надо просто показать ребенку, что стоит ему только окончательно проснуться, как страшное исчезнет без следа.

2. Подумайте, не связаны ли страшные сны с употреблением лекарств. Если вас одолевают кошмары, не исключено, что "страшный зверь" притаился в каком-нибудь флакончике с лекарством в вашей аптечке. Многие лекарства могут внезапно вызывать изменения содержания, качества и продолжительности сновидений. Первое, что врачи стараются выяснить у людей, которые жалуются на ночные кошмары, - принимают ли

они какие-либо лекарства. Некоторые препараты для снижения кровяного давления и почти все лекарства, применяющиеся при болезни Паркинсона, имеют тенденцию к усилению сновидений устрашающего характера. Если вы все-таки вынуждены принимать препараты, хотя вас беспокоят кошмары по ночам, посоветуйтесь со своим врачом.

3. Используйте препараты, позволяющие обуздать монстра. Иногда врачи выписывают своим пациентам трициклические антидепрессанты, чтобы нанести сокрушительный удар по их ночным кошмарам. Однако показаниями для этого могут служить только выраженные нарушения сна, связанные с кошмарами. Специалисты по проблемам сна обычно не очень охотно назначают данные препараты, потому что они настолько укорачивают фазу сна, что человек вообще перестает видеть сновидения. Тогда это напоминает пальбу из пушки по воробьям.

4. Измените сценарий. Когда вы видите ночные ужасы и у вас возникает беспокойство по этому поводу или вас мучают постоянные кошмары, можно попробовать изменить финал сна в то время, когда вы просыпаетесь. Вы воспроизводите содержание сна, несколько раз анализируете фабулу в течение дня, потом заменяете устрашающие события на более приятные. Ночью ваш мозг вспомнит переделанный вами вариант и воплотит его в сновидении.

5. Поговорите с кем-нибудь о своих страхах. Поскольку ночные кошмары могут отражать внутренние неразрешенные эмоциональные конфликты, связанные с реальными событиями вашей жизни, вам могут пойти на пользу некоторые формы психотерапии. Попробуйте выяснить, что стоит за снами. Обратитесь к своему другу, доверенному лицу, психотерапевту, с которыми вы могли бы обсудить свои проблемы.

## **Другие ужасы в ночное время**

Что делать в том случае, если вы (но часто более вероятно, ваш ребенок) пронзительным криком, от которого леденеет кровь, будите окружающих? Что это - тоже кошмар? Может быть, и нет. Кошмарные сновидения часто путают со страхами во время сна. В некоторой степени эти расстройства схожи между собой, но по сути различны.

Страхи во сне возникают у людей тогда, когда они не видят сновидений. Это даже ближе к хождению во сне. Ведь страхи тоже появляются во

время глубокой фазы сна - когда нет сновидений.

В отличие от людей, видящих кошмарные сны, те, кто страдает ночными страхами, на самом деле не просыпаются. Их даже трудно разбудить и поднять с постели. Когда они просыпаются, то не могут припомнить, что именно их испугало. Или они просто вскакивают с постели с криком, от которого любой способен прийти в ужас.

Проявите заботу о людях с расстройствами сна. Помните: ночные страхи - часть процесса роста ребенка. Данные расстройства носят, как уверены врачи, преходящий характер. Лучшее, что вы можете сделать в подобных ситуациях, - успокоить человека, побыть рядом с ним, особенно если это ребенок.

## **Раздражительность**

Похоже на то, что ваша толстая кожа внезапно истончилась. Мягкие упреки жены (мужа) вызывают у вас вспышки ярости. Малейшие неполадки с дорожным движением заставляют вас злиться. А если кому-либо из ваших коллег из добрых побуждений приходит в голову сделать вам критическое замечание, то вы отвечаете ему такой тирадой, что потом об этом несколько дней вспоминают все сотрудники офиса. Причем самое удивительное, что вы не знаете, почему вдруг потеряли контроль над собой.

Каждому человеку свойственно время от времени становиться раздражительным. Например, это характерно для подростков. Можно заметить, что они порой бывают угрюмыми, а через десять минут становятся добрыми и спокойными. Родители не должны сильно беспокоиться по такому поводу. Настроение подростков напоминает погоду ранней весной, которая меняется по нескольку раз в день.

Вместе с тем, данное состояние может сопутствовать почти каждой болезни. Очень часто люди, которые начинают заболевать чем-либо, становятся нервными, но не знают, почему так происходит с ними. Раздражительность может быть признаком гриппа, простуды, предменструального синдрома, усталости, депрессии, тревоги, злоупотребления алкоголем или лекарствами, стресса, диабета, шизофрении, болезни Альцгеймера, заболеваний щитовидной железы или опухоли головного мозга. А также быть проявлением побочного действия

некоторых препаратов.

Есть повод задуматься, когда у вас наблюдаются следующие симптомы:

- Раздражительность продолжается больше недели и отрицательно влияет на вашу работу, отношения с родными, друзьями и коллегами.

- Если к тому же вы постоянно ощущаете напряжение во время пребывания дома или на работе.

- Помимо раздражительности, у вас отмечаются постоянные головные боли.

Если вы частенько встаете не с той ноги или просто чувствуете себя не в своей тарелке, попробуйте воспользоваться такими рекомендациями.

1. Выясните причины раздражительности. Это поможет вам осознать временный характер вашей озлобленности. Вы должны понять, что вам просто нужно быть более терпеливым и внимательным к окружающим. Это удержит вас от высказываний и поступков, о которых вы можете жалеть впоследствии. Если вы заранее будете знать, что каждый месяц за два дня до наступления менструации вы становитесь чрезмерно раздражительными, вам легче будет контролировать свои эмоции.

2. Не надо скрывать своих чувств. Просто предупредите окружающих, что в определенные дни вы бываете сердиты. Людям становится хуже, когда они не признаются в своих переживаниях другим. Если вы не объясните, допустим, коллегам, что у вас повышенная раздражительность, они с полным недоумением будут воспринимать ваше поведение. Но когда вы скажете: "Я хочу предупредить вас, что сегодня могу сделать что-нибудь не так. Если я покажусь вам слишком грубым, пожалуйста, извините меня", - это поможет окружающим понять ваши поступки и разрядит ситуацию.

3. Почаще делайте паузы для отдыха. Попробуйте отвлечься от тех вещей, которые вызывают у вас озлобление, переключившись на другие. Старинное изречение гласит: "Человек, занятый полезным делом, не причиняет зла другим". Некоторым людям просто необходимо найти для себя какое-нибудь занятие. Пойдите на прогулку, постирайте белье, напишите письмо, полейте газон. Полезное дело поможет справиться со стрессом и, таким образом, вы сможете предупредить импульсивные поступки.

4. Введите систему контроля. Прежде чем выяснять отношения с кем-либо, вы должны убедиться в том, что ваши мысли и поступки подвластны вашему сознательному контролю. Можете ли вы спокойно сидеть на месте? Не приходится ли вам повышать голос и стучать кулаком по столу? Не возникает ли у вас ощущения напряжения мышц шеи и спины? Если вам свойственно что-либо из перечисленного выше, скорее всего, вы не готовы разумно поступить в сложных обстоятельствах. Если в этот момент вам придется столкнуться с кем-либо, вы, вероятно, только усложните ситуацию вместо того, чтобы уладить дела.

Научитесь сдерживать себя. Когда кто-то вызывает у вас раздражение и вы чувствуете, что готовы взорваться, если в этот момент включитесь в разговор, подождите некоторое время. Отложите обсуждение этого вопроса до тех пор, пока вы, по вашему мнению, сможете сделать это спокойно.

6. Настраивайте себя на положительный лад. Когда вы замечаете, что вам в голову приходят мрачные мысли типа: "Похоже, сегодня у меня будет ужасный день", постарайтесь заменить их положительными. Когда вы просыпаетесь в плохом настроении, закройте на минуту глаза и постарайтесь представить себе другую картину: как спокойно и замечательно вы проведете этот день. Спросите себя: "Мне хотелось бы знать, что хорошего ожидает меня сегодня?". Или: "Интересно, что нового мне предстоит узнать сегодня?". Чаше повторяйте фразы с такими словами, как "достичь", "добиться успеха", чтобы они запечатлелись в вашем сознании и помогли преодолеть раздражительность.

### **Колебания настроения**

Человек, страдающий ими, как будто балансирует на роликовой доске. То он скатывается вниз, то едет наверх. Создается впечатление, что ему никогда не удастся избавиться от подобной езды. Изменения настроения у него носят выраженный характер, они возникают внезапно и не поддаются контролю. Как хронические, так и остро возникающие смены настроения, например, депрессии или приступы страха, являются психологическими проблемами. Это такие же нарушения здоровья, как соматические заболевания. Однако следует учитывать, что на деле они иногда оказываются результатом соматических расстройств, например,



предменструального синдрома. Как и всякие недуги физической природы, они поддаются лечению.

Следовательно, вам необходимо проконсультироваться у врача:

- в случае непредсказуемости и очевидном несоответствии изменений настроения конкретной ситуации;
- при отсутствии контроля над своим настроением;
- если у вас иногда возникают периоды выраженного приподнятого настроения, сменяющегося в последующем глубокой депрессией;
- при появлении расстройств сна.

Взвинченное состояние у женщин часто может быть связано с предменструальным синдромом. Оно объясняется образованием в середине менструального цикла большого количества гормона. Под его влиянием происходит разрядка накопившихся эмоций и появляются ощущения физического дискомфорта. Существуют рекомендации по регуляции настроения в это время. Я советую в подобных случаях препараты кальция, витамины В, С и Е, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневные прогулки. И назначаю лечение травами, которые содержат фитостерины (растительные гормоны), а также солями лития, чтобы уменьшить психическое напряжение. Карбонат лития у большинства людей, страдающих расстройствами настроения, уменьшает выраженность аффективной неустойчивости.

Если же колебания настроения не связаны с предменструальным синдромом, тогда лучше всего прибегнуть к фитотерапии, которой я посвящаю следующую главу.

## Травяные рецепты вместо таблеток

В данной главе я познакомлю вас со второй составляющей основы здоровой нервной системы - фитотерапией, расскажу о лекарственных растениях, которые обозначаются термином "митифитотерапевтические", что в дословном переводе означает "мягкие растительные лекарственные средства". Слово "мягкие" говорит не об интенсивности их действия, а о том, что при правильном употреблении они практически не оказывают побочных действий, не приносят вреда. Есть, правда, некоторые исключения. Скажем, при повышенной кислотности желудка нельзя принимать концентрированную горечавку.

Вопрос о том, насколько эффективной окажется применяемая фитотерапия, зависит от правильности подбора самих трав.

Все растения, используемые при лечении нервных расстройств, условно делят на четыре группы.

1. Фитоседативные. Это растения, имеющие успокаивающее действие и способствующие нормализации сна: овес, валериана, пассифлора, мята лимонная и горький апельсин.

2. Фитотранквилизаторы и фитоантидепрессанты. Сюда входят растения, которые успокаивают и одновременно поднимают настроение. Классическим представителем их является зверобой. Аналогичными свойствами обладают и растения первой группы - овес, валериана, мята лимонная и горький апельсин.

3. Фитовегеторегуляторы - растения, применяющиеся при вегетативной дистонии. Они нормализуют функции вегетативной нервной системы. Наиболее сильно выражены названные свойства у лаванды. Означенным действием характеризуются также растения первой группы, как мята лимонная, валериана и горький апельсин.

4. Фитостимуляторы. Эти растения незаменимы при нервном истощении. Они обладают тонизирующим эффектом и способствуют обратному развитию астенических состояний. Доктор Эдвард Бах относил к данной группе горечавку. Подобное действие могут оказывать также травы из других групп: овес, валериана, мята лимонная. Кроме перечисленных, я опишу и другие растения, помогающие при нервно-психических

нарушениях. Это фиалка трехцветная (анютины глазки) и, согласно определению Эдварда Баха, четыре "лекаря психики": вереск, горечавка, золототысячник и репешок обыкновенный.

### **Правильный выбор лекарственных растений**

Читатели, безусловно, обратили внимание на то, что валериана одновременно входит в состав первой группы, т. е. обладает успокаивающим и снотворным действием, и в те группы, свойства которых направлены на улучшение настроения, укрепление нервной системы, стимуляцию организма. То же можно сказать почти обо всех других лекарственных растениях. Таким образом, спектр действия одного растения находится на границах разных групп. Так, валериана может улучшать как сон, так и просыпание. Уставшего она тонизирует, возбужденного успокаивает. Однако эффективное использование валерианы возможно только при комплексе симптомов, на которые она преимущественно влияет.

Показания к применению валерианы:

- а) беспокойство, рассеянность, бессонница;
- б) предрасположенность к головокружению и обморокам;
- в) суетливость;
- г) чувство сдавливания в горле и удушья при волнении.

Если же указанные симптомы отсутствуют или они едва проявляются, валериана вряд ли поможет. Тогда следует искать среди описанных растений то, которое по своему лечебному действию соответствует жалобам больного. Часто это будет одно-единственное, но зато необходимое вам растение. Случается и так, что главные симптомы какого-либо заболевания диктуют необходимость взять несколько травок. Вот пример.

Пассифлора применяется при:

- а) состоянии напряжения, возбуждения;
- б) судорогах мышц различного происхождения;
- в) подавленности;
- г) бессоннице;

д) болях всех видов.

Лаванду употребляют при:

а) общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления;

б) повышенной утомляемости;

в) раздражительности;

г) нервных нарушениях речи, нервном кашле;

д) плохом настроении, вызванном метеоризмом, снижении работоспособности после еды;

е) кожных заболеваниях, в том числе нервного происхождения.

Возможный диапазон действия пассифлоры и лаванды позволяет смешать их. Причем почти никогда не возникает надобности уменьшать дозу каждого из них.

Рекомендую приготовить чай из цветков лаванды с настойкой пассифлоры: 2 ч. ложки цветков лаванды заливают 1/4 л кипятка, настаивают в течение 10 мин., затем процеживают и добавляют 30 капель настойки пассифлоры. Комбинации здесь могут быть разными: для одного больного - просто чай, для другого - капли или эссенция.

Изредка используют три или более ингредиента. Тогда нужно наполовину уменьшить дозу каждого растения.

Готовя смеси, согласно нейрофизиологу Р. Ф. Вейесу, следует учитывать три основных правила.

1. Брать не более 2-3-х базисных средств, по возможности - только одно. Отказываться от очень длинных рецептов!

2. Для уточнения действия основного растения прибегают к одному, в крайнем случае - к двум вспомогательным.

3. В качестве корригента допускаются драже с эффектом, идентичным базисному средству.

Базисными являются растения, влияющие на основные симптомы заболевания. В нашем примере пассифлора и лаванда дополняют друг друга. Ни одно из них не может победить другое. Реже прибегают к "помощнику" - поддерживающему средству с теми же свойствами, что и оба базисных. Лучшим из "помощников" считают фиалку трехцветную, так

как она обладает широким диапазоном действия и свободно вступает в комбинации с другими травами.

Корригент - это компонент, улучшающий вкусовые качества, в данном случае - растений. Советую использовать в этих целях горький апельсин. Он может сочетаться с любой смесью. Лучше его добавлять в виде настойки по 5 - 20 капель на стакан приготовленного лекарства. Другой, чаще всего применяемый корригент - мята лимонная в различных формах приготовления.

### **ОВЕС ПОСЕВНОЙ (*avena sativa*)**

Помогает при бессоннице, повышенном аппетите или, наоборот, при его отсутствии, пристрастии к кофе и сигаретам, повышенной утомляемости, быстрой психической и физической истощаемости, страхе за существование, вариантами которого являются страх перед испытаниями и страх ожидания.

Людам, которые в силах преодолеть житейские тяготы и депрессии без всякой помощи, лучше всего не принимать вообще ничего. Формирование личности, ее стабилизация лучше всего проходят без лекарств. Если же возникает необходимость в приеме какого-либо успокаивающего средства, рекомендую воспользоваться настойкой овса (15-20 капель на стакан горячей воды или чая).

Эффективен овес также при учащенном сердцебиении, связанном с переживаниями, нагрузками, употреблением кофе и курением. Однако к нему нельзя привыкать как к временно успокаивающему средству. Овес не предназначен для лечения тяжелых расстройств. Его используют, например, при жалобах на боли в области сердца, вызванных хроническими стрессами.

Овес полезен людям, страдающим неврозами, сопровождающимися бессонницей. Это укрепляющее и одновременно успокаивающее средство. В сравнении с другими злаками в нем содержится несколько больше белков, а меньше углеводов и жиров.

Настойка соответствует эссенции, приготовленной из свежих цветущих растений. Нарушение сна устранят 2 капли настойки на стакан кипяченой воды утром и 20 капель на стакан кипяченой воды перед сном (последние снимут дневную усталость). При этом происходит оптимизация дневных и

ночных ритмов, повышается тонус и работоспособность. Дозировка настойки индивидуальна. Так, людям, работающим в ночную смену, чтобы ночью быть бодрыми, а днем хорошо выспаться, следует вечером принимать 2 капли настойки, а утром - 20 капель на стакан кипяченой воды.

Количество настойки овса, применяемое при воздержании от вредных привычек, зависит от прочности последних. Употребляют от 3 до 6 раз в день по 15 капель на стакан кипяченой воды.

При бессоннице за 3 часа до сна и непосредственно перед отходом ко сну принимают по 10-20 капель на стакан кипяченой воды. В этом случае целесообразно комбинировать настойку овса с настойкой валерианы и пассифлоры и употреблять по 10-20 капель каждой. Отдельно же взятый овес действует в первую очередь при лечении расстройств сна, вызванных заботами и умственным перенапряжением.

При общем истощении тонизирует 3-разовый прием настойки по 5 - 10 капель на стакан кипяченой воды.

Опыт показал, что эффективен и отвар овса, в котором меньше питательных веществ, но зато высокое содержание минералов и микроэлементов.

Отвар готовят так: 500 г зерен овса тщательно промыть холодной водой, залить 1 л воды, варить до полуготовности и затем процедить. Принимать ежедневно по 150-200 мл, добавляя немного меда. Твердую часть можно использовать в качестве гарнира.

Ванна: 150 г овсяных зерен измельчить, залить 2-3 л воды и варить в течение 20 мин., затем процедить и влить в наполненную теплой водой ванну.

### **ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Valeriana officinalis*)**

Действие и применение валерианы почти такое же, как и овса. Однако есть и различия. В то время как овес избавляет от страхов, которые являются следствием нервных расстройств, валериана помогает возбужденным людям. Это эффективное средство против общей раздражительности, которая часто сопровождается чувством сдавливания в груди и комом в горле, учащенным сердцебиением. Характерный признак такого состояния - человек не может долго сидеть на одном месте. Чтобы успокоиться, он вынужден часто вставать, прохаживаться. Известно также

тонизирующее действие валерианы на людей, легко теряющих сознание при самых незначительных, но внезапных болях, при виде крови, дурных запахах. Валериана особенно подходит чувствительным женщинам. И людям, которые в силу невроза после выпитого кофе кажутся непривычно жизнерадостными и оживленными, ощущают повышенную работоспособность. Валериана не снижает ни жизнерадостности, ни оживления, ни работоспособности, а влияет лишь на невроз, уменьшая его проявления. Валериана способна также уменьшать беспокойство, которое не дает уснуть.

Обычно используют готовую настойку валерианы, которая продается в аптеках. При трудном засыпании и психическом перенапряжении принимают по 30-50 капель настойки с теплой водой. При затяжных неврозах ее употребляют 3 раза в день по 20 капель на каждый прием.

Валериану можно комбинировать с овсом и пассифлорой.

Чай из валерианы: 1-2 ч. ложки нарезанных корней залить 1/4 л холодной воды и настаивать ночь. Утром помешать, процедить и подогреть до теплого состояния. Пить по 150-250 мл в день.

Ванна с корнями валерианы - наиболее эффективное средство для снятия напряжения и нормализации сна. Стоит иметь в виду, что многие засыпают прямо в ванной, как только успокаиваются. Этого допускать не следует. Для ванн нужно 100 г корней валерианы залить 1 л кипятка и настаивать в течение получаса. Затем помешать, процедить и вылить жидкость в наполненную водой ванну.

### **ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*humulus lupulus*)**

Хмель является слабым успокаивающим средством, употребление которого способствует хорошему сну. Подобно пассифлоре, его можно употреблять в комбинации с другими растениями, и прежде всего, с теми, которые применяются при старческих недомоганиях, - боярышником и омелой.

Хорошо помогает хмель против нервных расстройств, особенно у людей пожилого возраста.

Однако он обладает и другими свойствами: его горечи улучшают аппетит, поэтому он показан как укрепляющее при нервном истощении; эффективен также при желудочных болях нервного происхождения. Под

действием хмеля активизируется работа печени и желчного пузыря, улучшается работа кишечника, исчезают некоторые формы запоров.

Хмель назначают при фригидности, климаксе у женщин, бессоннице, неврозе с нарушениями функции желудка.

Чай из цветков хмеля: 2 ч. ложки цветков залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин., затем процедить. Пить 2 раза в день по 70-100 мл. Последний прием чая должен быть за полчаса до сна.

Чай из шишек хмеля: взять 2 ч. ложки измельченных шишек и готовить напиток таким же образом, что и чай из цветков.

Хмель можно найти на лесных опушках, на побережьях среди кустарников. Женские соцветия собирают в конце лета, до их созревания. О степени зрелости судят по тому, легко ли они отламываются и опадают. Потом соцветия сушат. Важно помнить, что в процессе сушки теряется вещество, которое идентично эстрогену. Женщинам, страдающим осложнениями климакса, лучше использовать свежий хмель. Мужчинам же пожилого возраста, наоборот, рекомендуется высушенное растение.

### **ПАССИФЛОРА, или СТРАСТОЦВЕТ (*Passiflora incarnata*)**

Одним из важнейших требований к применению пассифлоры является правильное определение показаний. Она используется в качестве стимулирующего средства в чае и в смесях с овсом, валерианой, хмелем и зверобоем.

Пассифлора относится к растениям, эффективность действия которых зависит от их количества. Дозы регулируются в соответствии с выраженностью нервных расстройств. В порядке исключения рекомендуются настойки. Бывает так, что один раз человеку достаточно 5 капель, а в другой раз требуются все 60.

Лечебное действие пассифлоры направлено на нервные расстройства, и прежде всего, на возбуждение и истощение. Она показана и в случаях, когда человек, волнуясь перед экзаменом, курит сигарету за сигаретой или в подобной ситуации не знает, куда деть руки и ноги, беспокойно ходит взад и вперед, постоянно поправляет галстук и т. д.

Пассифлора также прекрасное противосудорожное средство.

Наконец, она, как и другие описываемые в этой книге растения,



обладает успокаивающим и обезболивающим свойствами. Часто пассифлору используют перед посещением стоматолога, когда страх перед лечением бывает сильнее самой зубной боли.

Настойка пассифлоры употребляется как успокаивающее 3 раза в день по 5 - 20 капель. Для усиления эффекта лучше всего сочетать пассифлору с другими растениями.

Предлагаю такой рецепт смеси: настойка пассифлоры - 30 мл, настойка валерианы - 30 мл, настойка апельсина горького (померанца) - 5 мл. Принимать за 1 час до сна по 1 ч. ложке на стакан воды.

### **МЯТА ЛИМОННАЯ (*melissa officinalis*)**

Широкий круг заболеваний, при которых используют это растение, имеет общую природу: все они возникают на почве нервного перенапряжения.

Мята лимонная обладает как возбуждающим, так и успокаивающим эффектом. Особенно полезна робким, нерешительным людям, страдающим угнетением нервной системы, - помогает им перебороть страх. Употребляется для лечения вегетативной дистонии: сердечных болей нервного происхождения, предрасположенности к расстройствам желудка и кишечника на почве перенапряжения, при судорогах, быстрой утомляемости. Мята лимонная помогает также при мигренеподобных болях нервного происхождения и некоторых формах астмы, судорогах, появляющихся при менструациях.

Применяется при повышенной раздражительности, сопровождающейся болями в области сердца, желудка, легких, головы; психическом истощении; нарушениях сна, вызванных беспокойством и страхом; головокружениях и обмороках; предрасположенности к меланхолии.

Установлено, что активные вещества мяты лимонной оказывают действие на лимбическую систему мозга, которая управляет функциями вегетативной нервной системы, а еще предохраняет и защищает его от сильных раздражителей.

Мята лимонная является укрепляющим средством после простуд и инфекционных заболеваний.

Чай из мяты лимонной: 2 ч. ложки измельченных листьев залить 1/4 л кипятка. Плотно закрыть и настаивать 10 мин. Принимать 2 раза в день по 70-100 мл.

С тем чтобы не улетучились полноценные активные вещества, чай из мяты лимонной, как и из других растений, содержащих эфирные масла, следует хранить в закрытой посуде.

Ванна: 60 г сухих листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настаивать в течение 10 мин. Процедить и влить в ванну с водой.

При лечении нервных недугов мяту можно употреблять в сочетании с пассифлорой, валерианой, зверобоем. Побочное действие отсутствует.

Имея сад, можно самому выращивать мяту лимонную. Для семьи достаточно четырех кустов, которые высаживают ранней весной на солнечном месте, лучше всего - вблизи отражающей тепло и свет белой стены. Кусты сажают в плодородную, хорошо взрыхленную почву на расстоянии 0,5 м друг от друга.

Листья собирают перед цветением. Сушат их в тени при умеренной температуре, чтобы сохранить эфирные масла. После высыхания измельчают и складывают в герметически закрытую посуду.

### **ЛАВАНДА КОЛОСКОВАЯ (*lavandula officinalis*)**

Диапазон ее лечебного действия очень широк - от успокаивающего до тонизирующего. Как и мята лимонная, она является растительным транквилизатором. Особенно полезна людям, страдающим пониженным кровяным давлением. В эффективности лаванды можно также убедиться, используя ее для общей ванны.

Следует, однако, иметь в виду, что лаванда способствует метеоризму, так как повышает секрецию желчного пузыря и вызывает брожение в кишечнике.

Благодаря свойству устранять спазмы мускулатуры дыхательных путей, лаванда оказывает терапевтическое действие при астме и бронхите. Наконец, она зарекомендовала себя как одно из лучших растительных средств для лечения различных кожных заболеваний (угрей, экземы). Замечу попутно, что нечистая кожа, в свою очередь, может провоцировать нервные расстройства. Лаванда обладает и болеутоляющим эффектом.

Она способна снимать напряжение мускулатуры языка, глотки и трахеи. При нарушениях речи, связанных с волнением, эффективным бывает даже одноразовое полоскание горла разбавленной эссенцией лаванды (4 капли

на стакан воды).

Применяется лаванда при неврастении с тенденцией к повышенной утомляемости и снижению артериального давления; предрасположенности к бронхиальной астме; нервном кашле; плохом настроении, вызванном метеоризмом; кожных заболеваниях, в том числе и нервного происхождения.

Чай из лаванды: 2-3 ч. ложки цветков залить 1/4 л кипятка. Настаивать 10 мин., затем процедить. Особенно полезно пить чай маленькими глотками, что возбуждает вкусовую и обонятельный нервы. Принимать по 150-300 мл в день.

Ванна: 50 г цветков залить 1 л холодной воды и немного прокипятить. Настаивать в течение 20 мин. и влить в ванну с водой.

Лаванду можно выращивать в собственном саду. В отличие от мяты лимонной, она любит сухую, богатую известью почву. Кусты высаживают весной на солнечном месте на расстоянии 0,5 м друг от друга. Зимой их слегка прикрывают снегом.

### **АПЕЛЬСИН ГОРЬКИЙ (*citrus aurantium*)**

Из всех известных мне успокоительных средств это самое лучшее. Горький апельсин эффективен против разнообразных нервных расстройств. Существует много видов апельсина, которые характеризуются успокаивающим и способствующим сну действием. Но наиболее выражено оно у горького подвида. Цветки апельсина помогают людям, у которых при волнении наблюдается ускоренное сердцебиение, а также страдающим бессонницей, беспокойством, и всем, кто болен неврастением, истерией.

Народная медицина рекомендует и сладкий апельсин, используя его в чаевых смесях с горьким. Однако из-за низкого количества активных лечебных веществ в официальной фитотерапии сладкий апельсин почти не находит себе применения.

Горький апельсин так же, как валериана, горечавка и зверобой, содержит горечи. Все названные растения относятся к группе *Amara agomatica*, что в недословном переводе означает "носители вкусных горечей". Они улучшают вкусовые качества напитков.

Многие специалисты отмечают значение горького апельсина лишь как

улучшающего вкусовые качества средства, выступающего в роли корригента. Но это не так. Горький апельсин проявляет и самостоятельное действие, которое по скорости превосходит многие другие растения. Упомянутый уже Р. Ф. Вейес советует пить чай из корки горького апельсина непосредственно перед сном, в то время как большинство других растений принимают за 0,5-3 часа до сна. Поэтому горький апельсин незаменим во внезапно возникающих нервных ситуациях. В таких случаях лучше всего помогает чай из него.

Горький апельсин благотворно влияет на слабый желудок, снимает тошноту, рвоту. И потому чай из цветков и листьев этого растения - одно из лучших желудочных успокоительных средств. Листья более эффективны при эмоциональном перенапряжении, цветки - при состояниях внутреннего беспокойства.

Без чая из горького апельсина не обойтись при внезапных состояниях страха, сопровождающихся учащенным сердцебиением, неврастении с нарушением функции желудка и утратой аппетита, расстройстве засыпания, приступах раздражительности, несдержанности.

Чай из листьев горького апельсина может также оказывать помощь при некоторых формах мигрени, и прежде всего, вызванных стрессом.

Чай из горького апельсина: 2 ч. ложки измельченной корки залить 1/4 л кипятка, плотно накрыть и настаивать на протяжении 10 мин., после чего процедить. Принимать непосредственно перед сном и в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Как я уже говорила, горький апельсин может быть рекомендован в качестве добавки, улучшающей вкус лекарственных растений. Предлагаю три рецепта смеси валерианы с горьким апельсином.

1. Чай из валерианы (длительное время приготовления) + 20 капель настойки горького апельсина.

2. Чай из горького апельсина (короткое время приготовления) + 1 ч. ложка настойки валерианы.

3. Смесь обеих настоек: 1 ч. ложка валерианы + 20 капель горького апельсина на стакан воды.

Принципиальной разницы в действии этих напитков нет. Следует не забывать лишь о том, что принимают их маленькими глотками.

## **ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (*hypericum perforatum*)**

Звербой - фитоантидепрессивное средство, способное улучшать настроение. Но не стоит преувеличивать возможности данной травы: она слишком слаба для того, чтобы лечить, например, эндогенную (возникающую вследствие внутренних причин) депрессию или тяжелые состояния меланхолии. Попытки использовать звербой именно в этом направлении не привели к успеху.

Что же касается многих других форм депрессии, то здесь звербой очень эффективен. В первую очередь, растение помогает пожилым людям, страдающим недостаточным кровоснабжением головного мозга на почве атеросклероза. Кроме того, звербой является прекрасным средством при гормональной депрессии в период переходного возраста (у подростков, при климаксе). Особенно эффективен звербой при лечении депрессий, наступивших вследствие сотрясений или повреждений головного мозга. В большинстве случаев подобная депрессия сопровождается головокружениями, головными болями и замедлением мыслительной деятельности. Также звербой оказывает положительное терапевтическое действие при последствиях сотрясений головного мозга, сопровождающихся постоянными головными болями, рассеянностью, снижением инициативы.

Применяется звербой и при таких детских заболеваниях, как ночное недержание мочи и ночные страхи. Лечение первого звербоем особенно эффективно в тех случаях, когда причина болезни - нервные расстройства.

Следует учитывать, что при лечении нервно-психических расстройств звербой не является быстродействующим. Улучшение наступает примерно через 3-4 недели и остается стабильным. Причем с самого начала необходимо помнить о побочном явлении: нужно избегать ярких солнечных лучей, поскольку они могут вызывать воспалительные покраснения на коже и даже экземы. Особенно этому подвержены люди с бедной пигментацией.

Масло звербоя используют как заживляющее средство.

Чай из звербоя: 2 ч. ложки сырья залить 1/4 л кипятка, настаивать под крышкой в течение 10 мин., после чего процедить. Принимать по 150-200 мл в день.

Отвар: звербой залить холодной водой и кипятить в течение 10 сек.,

настаивать 3 мин. и процедить.

Масло: 25 г свежих, хорошо растолченных цветков смешать с 500 г оливкового масла и поместить в банку с широким горлышком. Открытую смесь поставить примерно на 4 дня в темное теплое место. Содержимое многократно помешивать. После окончания процесса брожения плотно закрыть банку и поставить ее на солнце. Постепенно жидкость приобретет ярко-красную окраску. Процесс приготовления масла закончится через 6 недель. Содержимое отжать и с масла слить водянистый слой. Хранить в закрытой посуде. Принимать внутрь 2-3 раза в день по 1 ч. ложке. Масло используют и как наружное заживляющее средство, а также для массажа активных точек.

### **ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, или АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ (*viola tricolor*)**

Широкое применение фиалка трехцветная находит при лечении нервно-психических расстройств. Ее можно использовать в любых комбинациях с другими лечебными травами, добавляя в чай и различные блюда.

Еще это растение помогает при ухудшении настроения нервного происхождения, меланхолии, снижении трудоспособности, нервном истощении, истерических реакциях, кожных заболеваниях, в том числе и нервного происхождения, нервном зуде, сердечных болях, нарушениях функции мочевого пузыря на нервной почве.

Фиалка трехцветная способствует профилактике атеросклероза, что особо важно для людей пожилого возраста.

Чай из фиалки трехцветной: 2 ч. ложки высушенной травы залить 1/2 л кипятка и настаивать 10 мин., процедить. Пить по 70-100 мл 2 раза в день. Или: 40 г высушенных цветков залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин., затем процедить. Принимать по 150-200 мл в день.

Ванна: 200 г высушенных цветков и листьев залить 2 л холодной воды. Довести до кипения и кипятить в течение непродолжительного времени, затем снять с огня. Настаивать 15 мин., после чего процедить и вылить в ванну.

Дикая фиалка трехцветная растет на полях и лугах. В отличие от нелекарственной садовой фиалки трехцветной она достигает высоты 20-30 см. Собранную траву нужно развесить пучками для сушки. Фиалку

нельзя пересушивать, так как теряется часть активных веществ.

### **РОДИОЛА РОЗОВАЯ (*rhodiola rosea*)**

Ее еще называют золотым корнем. Она известна как стимулирующее средство при переутомлении, особенно если работа сопряжена с умственными нагрузками. Людей, перенесших инфекционные заболевания, родиола быстро поставит на ноги. А тем, кто подвержен функциональным заболеваниям нервной системы - различным формам неврозов, вегетативно-сосудистой дистонии, гипотонии, - поможет вернуться в нормальный ритм жизни.

Официальная медицина, как и народная, использует в лечебных целях экстракт родиолы - концентрированную вытяжку из корневищ с корнями, приготовленную на 40 %-ном или 70 %-ном спирте (для этого берут в равных весовых частях корни и спирт). Употребляют его по 5 - 10 капель 2-3 раза в день за 15-30 мин. до еды. Однако необходимо знать, что применение экстракта родиолы в отдельных случаях может вызвать возбуждение, бессонницу, головную боль, иногда даже гипертонию. В подобных ситуациях уменьшают дозу или прекращают прием препарата. Существует одно обязательное правило: экстракт не принимают во второй половине дня.

Более мягкое стимулирующее средство - отвар из корней родиолы: измельченные корни (до 1/2 ч. ложки на 0,5 л кипятка) добавляют в травяные чаи.

Свое название "золотой корень" родиола получила из-за золотистого цвета, который приобретают разрезанные корни после высушивания. Но она может стать поистине золотой, если с умом подойти к ее использованию.

## **Растения из кладовой Эдварда Баха**

Английский врач Эдвард Бах в 1886-1933 гг. занимался изучением различных нервно-психических расстройств и их лечением травами.

В результате длительных поисков он отобрал 12 лекарственных растений, удовлетворяющих его требованиям. Позднее ученый довел их число до 38. Из них в последующем были отобраны только 4, описания которых я и привожу ниже.

## **ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*calluna vulgaris*).**

Для его применения Бах установил следующие показания: страх за собственное здоровье (ипохондрия), психическое состояние, связанное с одиночеством, которое Бах обозначил как "застой ума". Жажда разрядиться, выплеснуть наружу накопившееся возбуждение; навязчивая потребность захватить инициативу в разговоре - эти отрицательные психологические особенности появляются в условиях одиночества. По мнению Баха, они смягчаются при приеме вереска. Чаще всего указанные нарушения наблюдаются у людей пожилого возраста. Однако если и молодой человек в течение шести дней в неделю не имеет собеседника, то на седьмой день у него могут появиться перечисленные черты.

Чай из вереска: 2 ч. ложки травы или 1 ч. ложку цветков залить 1/4 л кипятка. Настаивать 10 мин., процедить.

Теплый чай пить 2-4 раза в день по 70-100 мл. Цветки вереска обладают выраженным успокаивающим эффектом.

Ванна готовится очень просто: в нее помещают довольно большой кустик вереска и наполняют водой. Такая процедура полезна при лечении не только нервных расстройств, но и при лечении мочевыводящих путей.

Произрастающий на бедных известью почвах, вереск цветет в августе-октябре. Лучше проводить сбор в начале цветения. Растение следует сушить в тени.

Вереск можно выращивать и в саду. Для этого используется неплодородная песчаная почва, обработанная не очень глубоко, чтобы не повредить корневую систему, которая располагается на небольшой глубине. Растение высаживают ранней весной.

## **ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ (*gentiana lutea*).**

В систематике фитотерапии ее причисляют к носителям горечей, которые обладают тонизирующим и укрепляющим действием. Горечь стимулирует образование желудочного сока. Прием этого растения ограничен для людей, страдающих повышенной кислотностью желудка: им можно употреблять гомеопатические составы горечавки.

Показания к применению: отсутствие аппетита и слабость, потеря веры в себя и в других, меланхолия, чувство бессилия перед возникающими трудностями.



Чай из горечавки: 1 ч. ложку мелко нарезанных корней залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 мин. Снять с огня и настаивать 3 мин., процедить. Пить перед основным приемом пищи.

Более мягким средством является холодный экстракт. Берут те же пропорции, что и для чая, только смесь ставят на ночь в холодное место. Утром ее следует размешать и процедить. Перед употреблением слегка подогреть. Принимать по 20-30 капель за один раз.

Горечавка хорошо комбинируется с золототысячником.

### **ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК (*gentaurium erythrae rafn*).**

Он тоже содержит горечи. При употреблении растения происходит возбуждение симпатической нервной системы, что способствует повышению работоспособности.

Помимо того, золототысячник используется при нервной анорексии - отсутствии аппетита у детей и подростков, связанном с нервно-психическими расстройствами.

Бах относил золототысячник к числу четырех растений "для тех, кто страдает повышенной чувствительностью к различного рода раздражителям".

Показания к применению: быстрая утомляемость, слабОВОлие, чрезмерная уступчивость, склонность ни во что не вмешиваться, стремление к размеренной жизни с одновременной тягой к соблазнам.

Чай из золототысячника: 1-2 ч. ложки травы залить 1/4 л кипятка, настаивать 15 мин. и процедить. Пить умеренно горячим.

Холодный экстракт действует интенсивнее: 1-2 ч. ложки травы залить 1/4 л холодной воды и настаивать в течение ночи. Утром взболтать и процедить. Перед употреблением слегка подогреть.

Золототысячник отлично сочетается с ромашкой, горечавкой, тысячелистником и мятой.

Растет золототысячник на лугах, опушках. Его нужно собирать во время цветения с июля по сентябрь в полдень, когда полностью высохнет роса. Собранный в пучки траву сушат на открытом воздухе.

### **РЕПЕЙНИЧЕК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*agrimonia eupatoria*).**

Так же как горечавку и золототысячник в фитотерапии его относит к

горечам. Репейничек характеризуется высоким содержанием дубильных веществ, способствует регуляции биоритмов организма. Принимая это средство непосредственно перед ожидаемой депрессией, ее можно избежать.

Подобно золототысячнику, репейничек оказывает выраженное действие на слишком восприимчивых людей. Но если первый сильнее действует на спокойных, тихих, то репейничек - на людей беспокойных, которые для того чтобы временно забыться, охотно заглядывают в бутылку. Однако он не оказывает влияния на механизм патологической зависимости от алкоголя или лекарственных веществ. Здесь наиболее эффективны овес и пассифлора. Репейничек же затрагивает те стороны структуры личности, которые приводят человека к эксцессам.

Показания к применению: страхи и неуверенность в себе, нередко приводящие к пьянству, потребность в искусственном возбуждении бойкого на вид типа людей, которым на самом деле очень непросто казаться такими при наличии комплекса самоистязателя (проявляют безволие в опасных ситуациях).

Чай из репейничка: 1-2 ч. ложки высушенной травы залить 1/4 л кипятка, настаивать 10 мин. и процедить. Принимать по 150-200 мл в день.

В сочетании с полынью горькой репейничек быстро помогает при легких желчных коликах и связанных с ними нервных расстройствах.

Смесь готовить так: одну часть горькой полыни смешать с двумя частями репейничка, затем 1 ч. ложку полученной смеси залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 20 мин. и процедить. Неподслащенный горячий чай пить маленькими глотками.

Репейничек любит глинистые почвы. Время его цветения - с июня по сентябрь. Оптимальное содержание активных веществ приходится на июнь и июль. Цветущее растение сушат на открытом воздухе.

## **Фитотерапия гормональных депрессий**

Хочу отдельно остановиться на данной теме и дать несколько действенных рецептов.

Под депрессией следует понимать широкую область влияний, которые обычно тяжело диагностируются. Зачастую, причем главным образом у

женщин, причиной болезни бывают дисфункции органов малого таза. Прежде всего, это связано с нарушениями в гормональной системе половых органов. Первыми признаками являются изменения настроения без каких-либо причин (плохое настроение, нервозность, потеря интереса к чему бы то ни было и т. п.).

Похожие проявления, возможно, лишь менее интенсивные, могут вызывать и иные дисфункции органов малого таза, например, заболевания мочевого пузыря, мочевыводящих путей, геморройные узлы, простата у мужчин, проблемы с толстым кишечником и т. п.

Прежде всего, необходимо определить состояние этих органов, выяснить, нет ли запоров, геморроя, жалоб на частое мочеиспускание. Можно с уверенностью сказать, что наиболее опасны те состояния, когда депрессия приходит беспочвенно "изнутри" - так называемая эндогенная. При ее лечении целесообразно обратиться за поддержкой к фитотерапии.

При гормональной форме депрессии хорошо помогает следующая смесь: цветки душицы - 40 г, цветки зверобоя - 20 г, лист вербены - 20 г, мелисса - 10 г, примула весенняя - 10 г. Применяется в виде чая: 1 ч. ложка на 100 мл кипятка 4 раза в день, длительно.

Эффективна и такая смесь: цветки вереска - 50 г, все растение пустырника - 30 г, цветки боярышника - 20 г. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настаивать 10 мин., процедить, добавить мед по вкусу. Пить 4 раза в день.

Внимание! Для лечения депрессии не годятся: корень валерьяны, цветки лаванды.

При гормональной депрессии рекомендуется настойка корицы. Готовят ее так: берут корицы 100 г, водки - 0,5 л, настаивают 14 дней, процеживают и употребляют, накапав по 15 капель на сахар. Иногда принимают смесь коричной и хинной настоек.

Остальные случаи депрессии можно лечить травяными сборами. Очень действенна, например, комбинация липового цвета и мелиссы. Такой сбор всегда пьют после еды.

Хорошо помогает, и в особенности пожилым людям, сочетание омелы белой и цветков боярышника: по 1 ч. ложке каждого ингредиента на 1 стакан кипятка, настаивать 5 мин. Пить в перерывах между едой дважды в

день.

Не менее эффективен настой спорыша лекарственного и чабера: напиток настаивают 10 мин. и выпивают по 1 стакану после каждого приема пищи.

В ходе своей многолетней практики я выработала самый действенный рецепт для восстановления нервных клеток, которым хочу с вами поделиться. Итак, потребуется: 100 г корня валерьяны, 50 г цветков вереска, 200 г пустырника (все растение), 30 г мяты, 50 г мелиссы, 70 г цветков донника желтого, 50 г мордовника круглоголового, 50 г корней пиона, 20 г хмеля, 50 г душицы, 20 г чабера, 70 г синюхи голубой. Смешайте все растения в указанных пропорциях. Возьмите 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настаивайте 10 мин., обязательно добавьте мед или жженый сахар. Пейте в теплом виде небольшими глотками.

Это средство используется при истериях, депрессии, нервном истощении, бессоннице и т. п. Кроме того, очень полезно мыть в нем голову.

Ваше здоровье укрепит отвар лечебной смеси: возьмите 200 г сбора на 5 л воды, кипятите 10 мин., процедите. Облейте волосы и все тело отваром, мысленно прогоняя все негативные, мешающие вам ощущения (бессонницу, страхи, плохие сны, неприятности). Когда я делаю такое травяное обливание, то обычно говорю себе: "Я мою не тело, а душу". Это мне очень помогает. Попробуйте и вы.

Для лечения психосоматических отклонений, таких как заикание, энурез, страхи, неврозы и т. д., рекомендую использовать травяную успокаивающую мазь. Она готовится следующим образом. Возьмите 1 л кукурузного масла, вылейте его в эмалированную кастрюлю. Туда же добавьте: по 10 г корня валерьяны, цветков и листьев мелиссы, ромашки аптечной, донника желтого, шалфея, зверобоя, пустырника. Сухие или только что собранные травы должны быть полностью покрыты маслом. Если вам не хватает 1 л кукурузного масла, добавьте еще и варите на самом слабом огне 2 часа. Затем оставьте настаиваться 12 часов. Процедите через марлю.

Вы получили идеальный бальзам для лечения нервной системы. Перед сном массируйте им своего мужа, который устает и переживает на работе, детей, которых преследуют страхи, и всех-всех, кого вы любите и

кому хотите помочь. Массаж надо делать от копчика до шеи очень нежными движениями. Помимо того, вы должны произносить слова, которые бы входили в подсознание вашего пациента и "выбивали" негативную информацию. При расслаблении перед сном, как доказали американские психологи, мозг человека воспринимает все сказанное, меняя программу жизни к лучшему.

Например, вы можете говорить своему ребенку: "Я тебя обожаю", "Ты мне очень нужен", "Ты ничего не боишься", "Ты прекрасно учишься в школе", "Я снимаю с тебя все стрессы", "Ты будешь богат и удачлив", "Ты всего достигнешь в жизни" и т. д. Особенно полезно втирать масло в точки ввода информации, о которых пойдет речь в следующей главе.

Ежедневные психосоматические массажи могут сотворить чудеса: наладить отношения с непослушным ребенком, вернуть в семью мужа, помочь понять другого человека.

## **Массаж при нервных расстройствах**

В этой главе я расскажу об уникальных возможностях лечения, которое доступно каждому - и богатому, и бедному. Судя по моему опыту, оно часто значительно эффективнее самых дорогих таблеток.

Массаж в различных его проявлениях люди использовали издревле. В наше время существует огромное количество методик, начиная с простого растирания ушибленного места и заканчивая введением специальных игл в акупунктурные точки. Все эти методики отличаются по технике, но суть влияния для всех общая.

Какой же эффект оказывает массаж на человеческий организм? Прежде всего, благодаря приливу крови к коже, улучшается газообмен, через расширенные поры в кровь поступает больше кислорода, который так необходим головному мозгу. Поскольку кожа изобилует рецепторами, которые активируются при массаже и передают свои импульсы в самый центр нервной системы, улучшается ее питание.

Это одна сторона воздействия массажа на нервную систему. Но есть еще и вторая - более важная и, к сожалению, менее изученная. Научно установлено, что кожа и нервная ткань развиваются из одних и тех же эмбриональных клеток. Одни из них превращаются в нервные клетки, другие - в клетки кожи. Важно то, что после подобного превращения они не теряют родственных связей. Первыми до этого додумались китайцы. Именно на таких родственных связях основан китайский точечный массаж, с которым я по-настоящему познакомилась во время своего проживания в Тибете.

Методики, которые я вам предлагаю, это плоды моего многолетнего труда. Причем я выбрала наиболее простые и самые действенные. Они помогут существенно укрепить вашу нервную систему, а также гармонизируют энергетику всего организма.

### **Техника точечного массажа**

Обычно массаж точки производят кончиком пальца. Сначала выполняют легкое надавливание. Его лучше всего делать колебательным движением.

Через 20-30 сек. начинают собственно массаж.

Большинство точек располагается над костью или возле нее, иногда - на краю сухожилия. Они всегда болезненны при надавливании, что служит признаком того, что местоположение точки определено правильно.

Усилив надавливание, вы ощутите в месте размещения точки боль, теперь самое время приступить к массажу. При этом надо следить за тем, чтобы боль не становилась слишком сильной. Продолжительность массажа не должна превышать 3 мин., но при необходимости его можно повторять несколько раз в день.

Некоторые точки лучше массировать не кончиком пальца, а ногтем. Для этих целей еще используют специальные лопаточки, один конец которых острый, а другой - закругленный. Однако отмечу, что применение их в домашних условиях, как правило, малоэффективно. Такие приспособления больше пригодны для лечения в условиях стационара. Нужно помнить, что массаж точек должен быть комплексным.

### Точки на руке

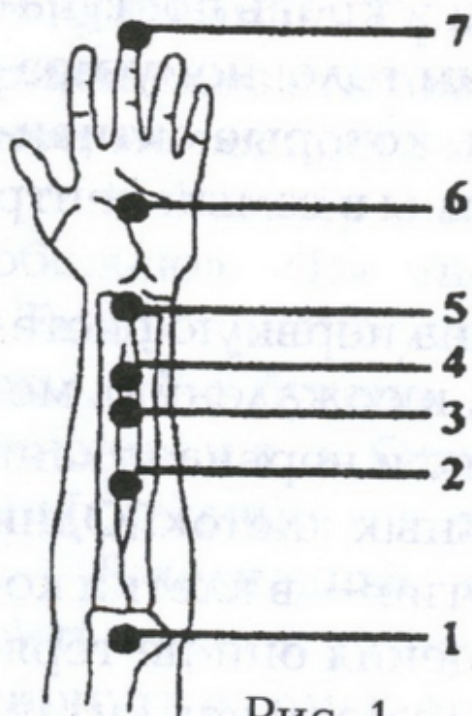


Рис. 1

По центру руки находятся 7 нужных нам точек. Они располагаются почти на прямой линии сгибательной поверхности предплечья и ладони (от локтя до кончика среднего пальца). Основные показания для воздействия на них

- волнение перед выступлением, беспокойство, возбуждение, страх, упадок сил. Массаж этих точек бывает эффективным и при жалобах на неприятные ощущения в области сердца, в особенности, когда последние возникают как следствие нервных расстройств.

### **Точка 1**

Показания: чувство внутреннего волнения и стеснения в груди, дрожание рук, учащенное сердцебиение.

Локализация: центр локтевого сгиба сустава. При согнутом положении руки прощупывается сухожилие двуглавой мышцы. Точка находится на его внешней стороне.

### **Точка 2**

Показания: тревога, страх, сверлящие боли в области сердца.

Локализация: на одну ширину ладони выше проксимальной лучезапястной складки, примерно на середине внутренней поверхности предплечья.

### **Точка 3**

Показания: тревога, тахикардия.

Локализация: на ширине 3,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

### **Точка 4**

Показания: тревога, тоскливость, тахикардия, тошнота, рвота, щекочущий кашель.

Это одна из точек "истерии", подлинная точка неотложной помощи, к которой прибегают в самых экстренных случаях (например, при приступе кашля на концерте и т. п.). Ее используют для повышения потенции и снижения фригидности, в особенности, когда расстройства вызваны психическими причинами. Поэтому точка имеет еще одно название - регулирующая точка с широким гормональным и сексуальным действием.

Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

### **Точка 5**

Показания: повышенная утомляемость, ощущение кома в горле, боль в



области сердца, тошнота, писчий спазм.

Эта точка занимает особое положение ключевой внутри меридиана. Если ее массировать дополнительно к любой точке, то повышается эффективность первой.

Локализация: середина лучезапястной складки.

### **Точка 6**

Показания: психическая заторможенность, замедление мышления, чувство оглушенности и неясности в голове, как после солнечного удара. Точку массируют также при солнечном ударе.

Локализация: середина ладони между кончиками среднего и безымянного пальцев при сжатой в кулак руке.

### **Точка 7**

Показания: тревога, шум в ушах, головокружение, головные боли, колющие боли в области сердца, появляющиеся после волнения.

Эту точку относят к точкам, "возвращающим к жизни", и массируют ее после психического и физического шока, при обмороке или потере сознания.

Локализация: кончик среднего пальца.

## **Точки по линии мизинца**

Здесь находятся 9 точек, массаж 7 из них помогает при нервных нарушениях. Меридиан, на котором расположены точки, начинается от внутреннего края локтевого сустава, идет вдоль внутренней стороны предплечья, где вблизи лучезапястного сустава располагаются подряд 4 точки, и достигает внутреннего края запястья, заканчиваясь на кончике мизинца (рис. 2).

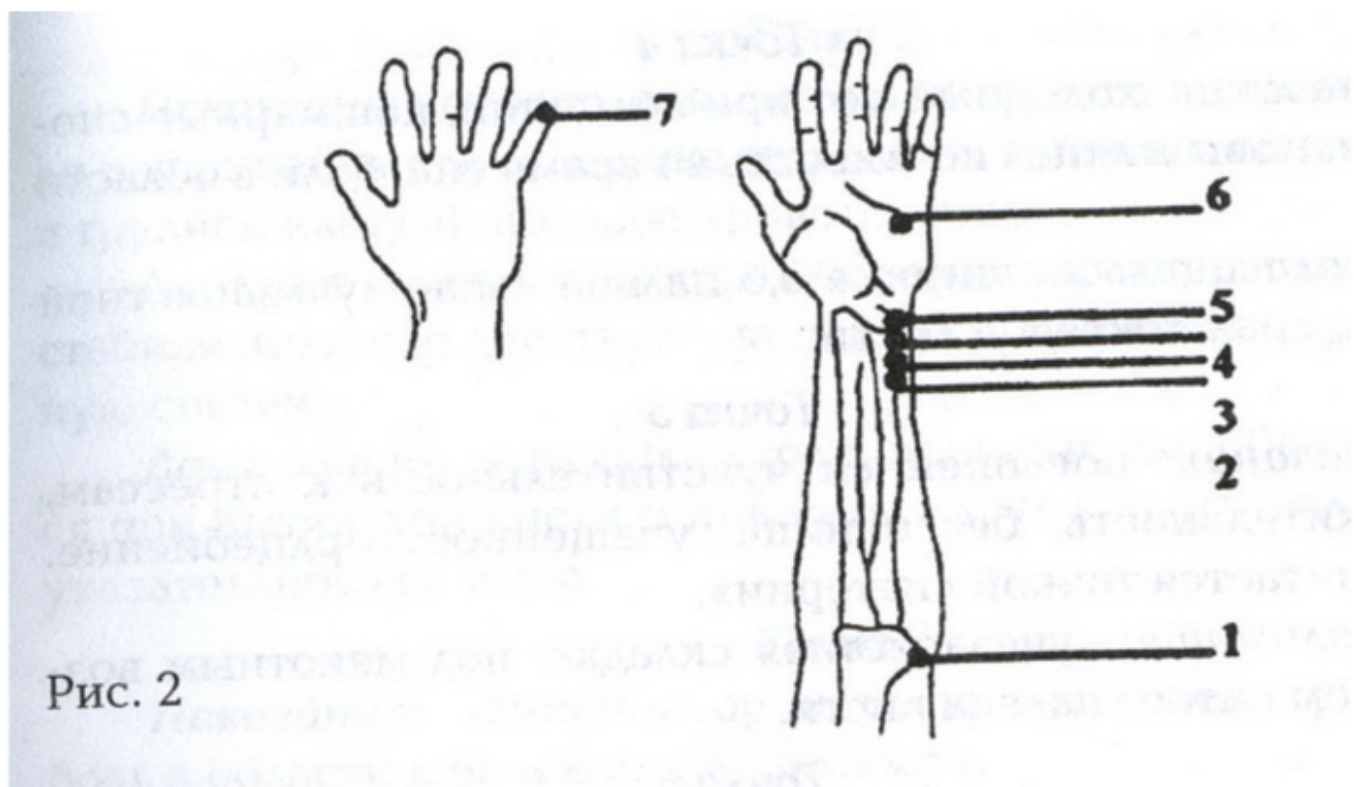


Рис. 2

### Точка 1

Показания: психический дискомфорт, повышенная раздражительность, утомляемость, рассеянность, снижение инициативы, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку.

Эту точку называют "радостью жизни" или точкой психического тонизирования.

Локализация: край складки (с внутренней стороны локтевого сгиба), образующейся при согнутом положении локтевого сустава.

### Точка 2

Показания: неврастения, тревога, страх, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку.

Локализация: на ширине 2 пальцев выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

### Точка 3

Показания: снижение активного внимания, рассеянность, нарушения памяти, повышенная утомляемость, ноющие боли в области сердца с отдачей в руку. Данная точка считается точкой "истерии".

Локализация: на ширине 1,5 пальца выше лучезапястной складки, край

локтевой кости.

#### **Точка 4**

Показания: холодный пот при волнении, кошмарные сновидения, повышенная потливость во время сна, боли в области сердца.

Локализация: на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

#### **Точка 5**

Показания: повышенная чувствительность к стрессам, раздражительность, бессонница, учащенное сердцебиение. Точка считается точкой "истерии".

Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением пятого пальца кисти.

#### **Точка 6**

Показания: навязчивый страх покраснеть (эритрофобия), чувство жара и стеснения в груди при волнении, нервный кожный зуд, тахикардия.

Локализация: место, которого касается кончик мизинца при сжатом кулаке.

#### **Точка 7**

Показания: волнение перед выступлением, тревожное состояние, повышенная стеснительность, боли в области сердца, колебания артериального давления, неустойчивый пульс.

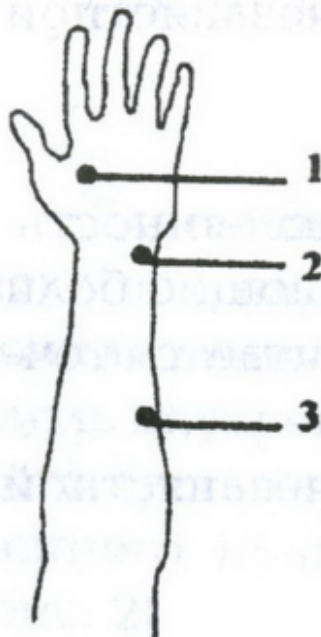
Так же, как точка на кончике среднего пальца, эта точка стабилизирует состояние после психического и физического шока.

Локализация: кончик мизинца, угол ногтевого ложа со стороны большого пальца руки.

### **Точки на тыльной стороне кисти и предплечья**

Три точки, расположенные на этих меридианах, используют при лечении нервных нарушений. Одновременное воздействие на такие точки стимулирует умственную деятельность. Точка 1 является одной из лучших болеутоляющих (рис. 3).

Рис. 3



### **Точка 1**

Показания: неврастения, заторможенность мышления, боли в верхней части туловища (головная, зубная, в области шеи и грудной клетки), носовое кровотечение.

Данная точка носит противоболевой характер и массаж ее стабилизирующе действует на психику и вегетативную нервную систему.

Локализация: верхушка утолщения мышцы, образующаяся при вытянутой кисти и прижатых друг к другу большого и указательного пальцев.

### **Точка 2**

Показания: психическое истощение, головокружение, боль в области шеи и верхней челюсти.

Локализация: наружная сторона поперечной складки лучезапястного сустава (со стороны мизинца).

### **Точка 3**

Показания: снижение работоспособности, психическое истощение, головные мигреноподобные боли и боли в области затылка.

Локализация: на ширине ладони выше поперечной складки

лучезапястного сустава (внешний верхний край локтевой кости).

## Точки в области ноги (меридиан желудка)

Нас интересуют здесь 5 точек. При воздействии на них достигается лечебный эффект широкого диапазона: от легкого волнения невротического характера до состояний, требующих стимуляции деятельности головного мозга.

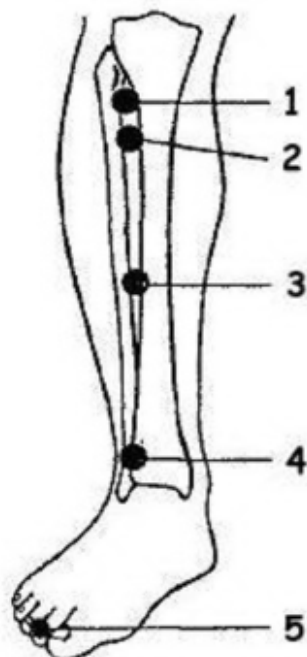


Рис. 4

### Точка 1

Показания: волнение перед выступлением или экзаменом, замедление процесса мышления, раздражительность, невращения с нарушением функции желудка, резкие боли и вздутия в его области, тяжесть в ногах.

Точку еще именуют точкой "божественного хладнокровия". Она стимулирует парасимпатическую нервную систему.

Локализация: верхний сегмент внешнего края большеберцовой кости.

### Точка 2

Показания: страх, неуверенность в себе, раздражительность.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, на ширине одного пальца ниже точки 1.

### Точка 3

Показания: повышенная раздражительность, вегетативная неустойчивость, поносы нервного происхождения.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, центр голени.

#### **Точка 4**

Показания: нарушения памяти, утренняя усталость, патологическая сонливость, слабость в ногах.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, на ширине 2-х пальцев выше голеностопного сустава.

#### **Точка 5**

Показания: неврастения с неустойчивостью вегетативной нервной системы, спазмы желудка и кишечника нервного происхождения, головные боли.

Локализация: наружный край корня ногтя второго пальца стопы.

### **Точки в области ноги (меридиан почек)**

На внутренней поверхности стопы и на внутренней нижней части голени находятся 5 эффективных точек меридиана почек. Пятая расположена на нижней части стопы.

Массаж этих точек оказывает лечебный эффект при нервных и психических расстройствах, а также влияет на гормональную регуляцию организма.

Точки ноги относят к точкам "неврастении". Их массаж применяют в основном при эмоциональных расстройствах.

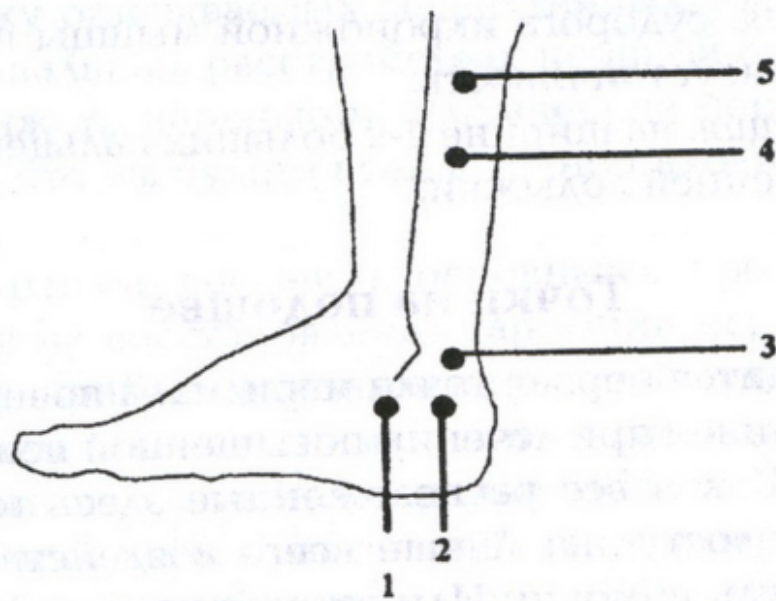


Рис. 5

### Точка 1

Показания: неврастения, ощущение кома в горле, нервные нарушения в предменструальный период, фригидность, общая слабость.

Локализация: под внутренней частью лодыжки, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

### Точка 2

Показания: неврастения, повышенная раздражительность, нервные нарушения в предменструальный период.

Локализация: центр расстояния между верхушкой внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

### Точка 3

Показания: неврастения с нарушением дыхания, проблемы со сном, запор.

Локализация: возле ахиллова сухожилия, за внутренней частью лодыжки.

### Точка 4

Показания: чувство волнения, возбуждение.

Локализация: внутренняя поверхность голени, на ширине 3-х пальцев

выше заднего края внутренней части лодыжки.

### Точка 5

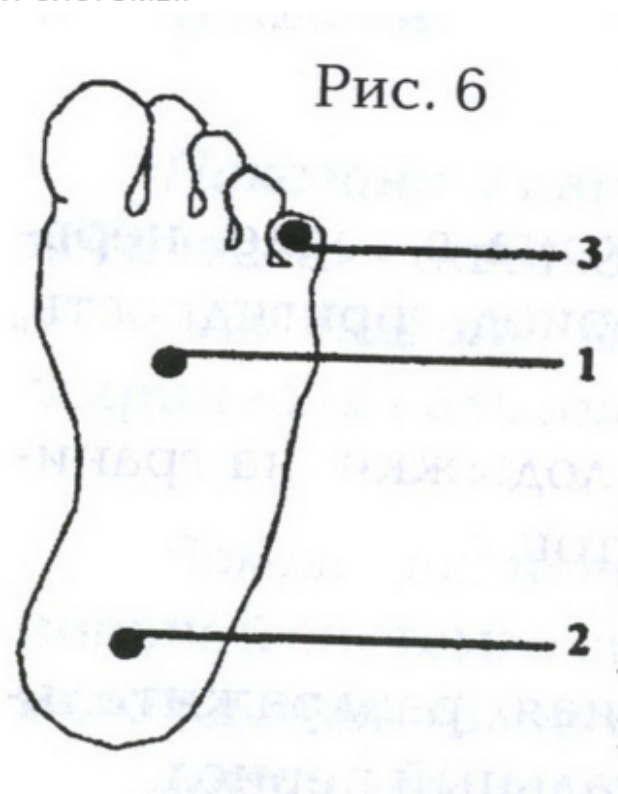
Показания: судорога икроножной мышцы при волнении, вегетативная неустойчивость.

Локализация: на ширине 2-х больших пальцев выше заднего края внутренней лодыжки.

## Точки на подошве

Тут находится первая точка меридиана почек, массаж которой эффективен при лечении повышенной психической истощаемости. Как и все расположенные здесь точки, она довольно труднодоступна. Лучше всего воздействовать на нее при чьей-нибудь помощи. Или же можно использовать твердый резиновый мяч.

На подошве есть еще 2 точки, представляющие интерес при оздоровлении нервной системы.



### Точка 1

Показания: повышенная психическая истощаемость, нерешительность, судорожные состояния, головная боль с локализацией в теменной области, одышка нервного происхождения.



в) повышенная чувствительность к стрессам, что, прежде всего, ведет к нарушению ночного сна;

г) нарушение ночного сна и как результат - повышенная утомляемость днем.

Однако отыскать с первого раза наиболее подходящую комбинацию для лечения недугов не так уж просто. В то же время правильно подобранное сочетание точек способно оказывать устойчивое позитивное действие. Чтобы максимально упростить поиск, я привожу показания.

Следует иметь в виду, что комбинации 1 (снижение общего тонуса) и 4 (бессонница - дневная усталость) используют при схожих симптомах. Поэтому я рекомендую учесть такие различия: комбинация 1 более эффективна при непрерывном, но не освежающем сне, а 4-я - при выявленной бессоннице. В первой ситуации, несмотря на то, что человек спит всю ночь, просыпаясь утром, он чувствует себя неотдохнувшим. Во второй - в лучшем случае полудремет или лежит, вовсе не смыкая глаз.

Существуют, конечно, и другие нюансы, облегчающие выбор.

Техника применения комбинаций

В сущности, все комбинации применяют одинаково: утром после умывания на точки и вокруг них наносят масло зверобоя. Через 1 мин. эти места в течение полутора минут нежно массируют зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растирают мочалкой.

Те же манипуляции и в той же последовательности проделывают перед сном. Только здесь уже используют масло чертополоха. Точки нежно растирают.

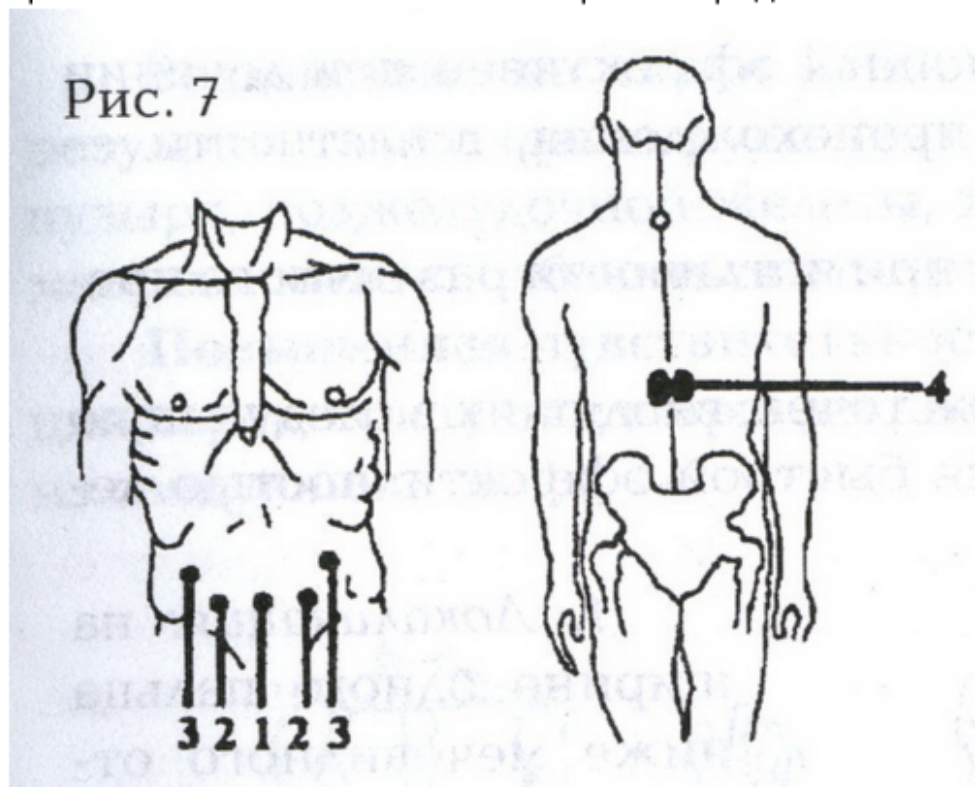
Кстати, точки довольно быстро привыкают к различным маслам.

Масло зверобоя, как уже отмечалось, можно приготовить самостоятельно. Но все же лучше взять аптечное.

Снижение общего тонуса. Предлагаю для массажа следующие точки.

1. Локализация: на 2 см ниже пупка.
2. Локализация: две симметричные точки на 2 см левее и правее точки 1.
3. Локализация: две симметричные точки на 8 см левее и правее пупка.
4. Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка,

две симметричные точки на 2 см левее и правее средней линии.



Точки данной комбинации массируют у людей, испытывающих состояния психической и физической слабости: когда бывает трудно приступить к любой работе, а ее выполнение очень утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чем участвовать, хочется покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточиваться и снижение наблюдательности. Добавим также, что при снижении тонуса у человека уменьшается чувствительность к различным раздражениям и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда для него пресны, безвкусны. У таких людей на первый план выступают безразличие, доходящее до апатии, общая слабость. Причины подобного состояния кроются как в длительном нервном и психическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях.

Следует иметь в виду: часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает без видимой причины. Тогда оно может быть следствием внутренних заболеваний. Ситуацию могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, уровень сахара в крови, состояние легких.

Показания для массажа: общая слабость, снижение инициативы и

интереса к окружающему, повышенная утомляемость при умственной и физической нагрузке, нарушение сна, чрезмерная потливость при волнении.

Помимо того, описанные точки оказывают лечебное действие при расстройствах функций органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, облегчает состояние при вздутиях живота и коликах. Массаж точки 1 эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности - вызванных усталостью.

Массаж точки 2 помогает при потливости различного происхождения.

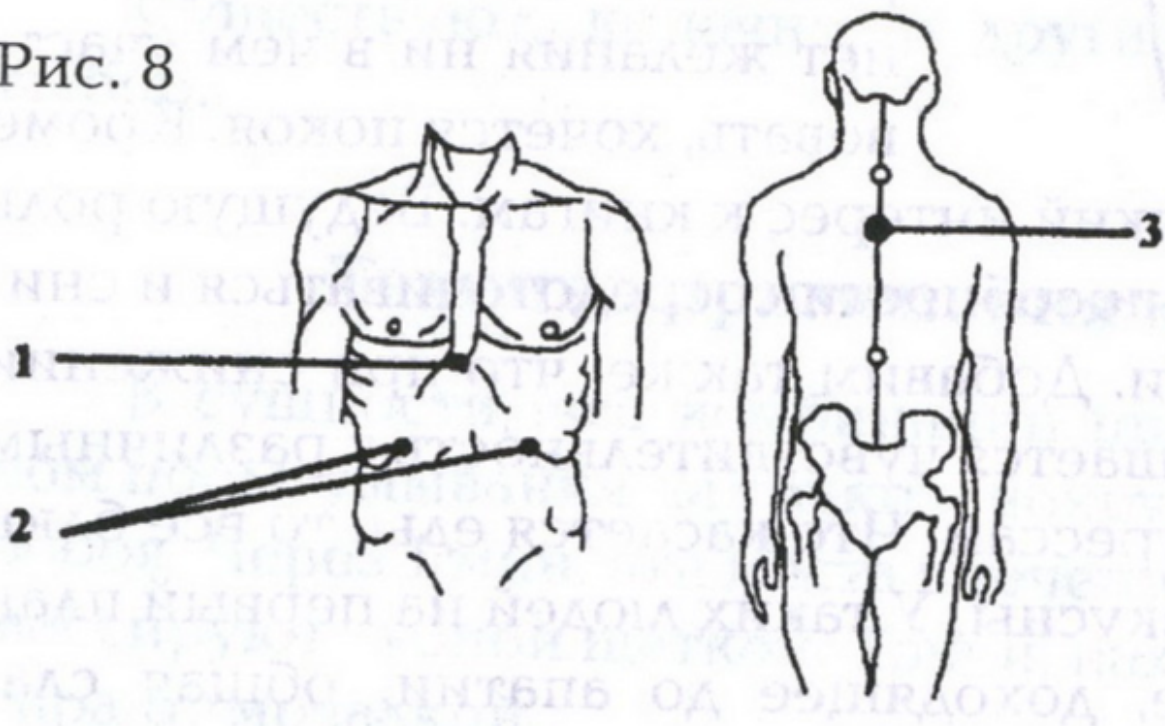
Состояния страха. Массаж точек, входящих в следующую комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия.

1. Локализация: на ширине одного пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. Локализация: реберная дуга, уровень соска молочной железы по вертикали.

3. Локализация: спина, на средней линии под остистым отростком первого грудного позвонка.

Рис. 8



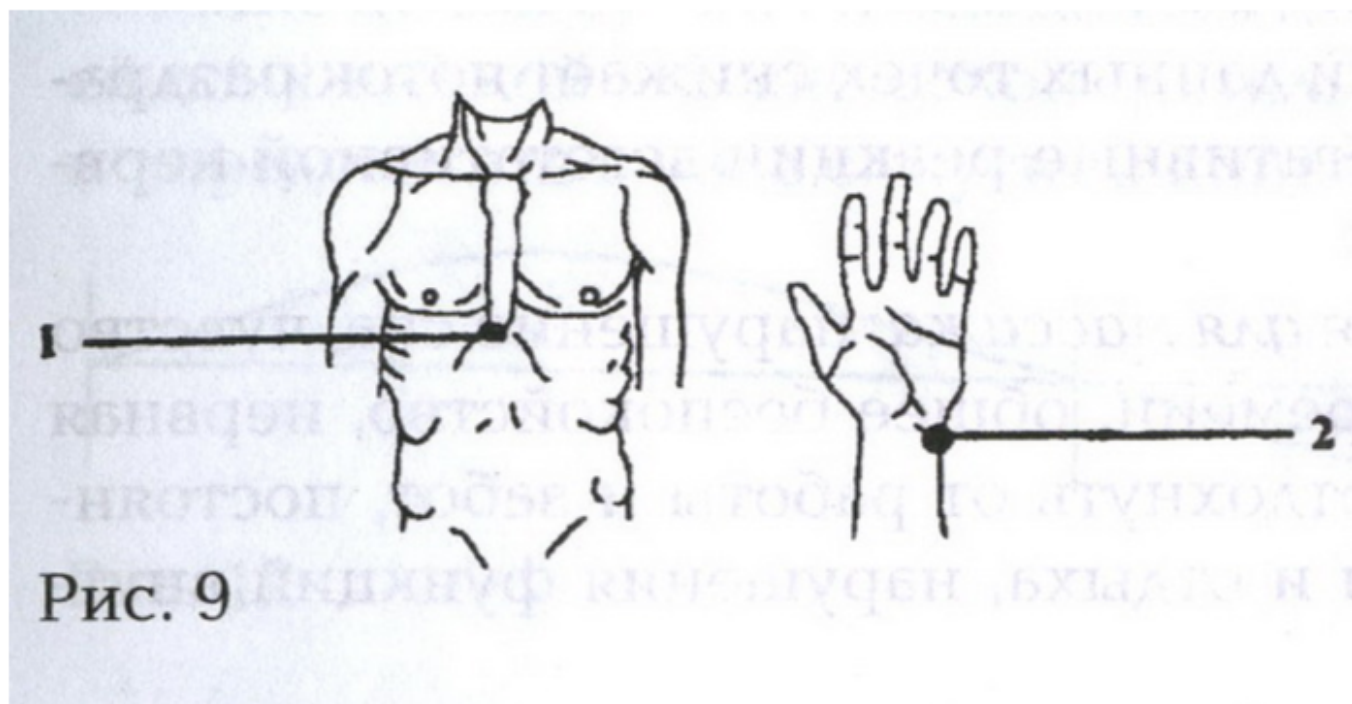
Массаж этих точек будет эффективным тогда, когда на первый план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение и возникающие в связи с ними страхи. Длительное эмоциональное перенапряжение может перерасти в судороги, порождая при этом произвольные глухие вздохи. Такие явления устраняют массажем трех точек на реберной дуге. При этом лучше всего использовать масло мяты перечной.

Массаж точек данной комбинации дает хорошие результаты и при плохой адаптации к новым условиям. Он поможет и людям, которые боятся тесных помещений.

Показания для массажа: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояния страха, сопровождающиеся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); переживания, вызванные сменой обстановки.

Воздействие на точки данной группы дает прекрасный результат также при нарушениях функций печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка. С помощью такого массажа можно избавиться от отрыжки.

Повышенная чувствительность к стрессам. Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек.



1. Локализация: на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. Локализация: край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением у мизинца кисти. Эти две точки массируют одновременно.

3. Локализация: за ухом, на основании вращающей мышцы головы (см. рис. 10). Новая точка - "спокойный сон 2".

Локализация: за ухом, за основанием вращающей мышцы головы. Массаж этих двух точек проводят одновременно.

Массаж точки 1, находящейся над солнечным сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также эффективен при функциональных нарушениях органов, находящихся в подреберной области.

Работа сердца нормализуется при воздействии на обе точки его меридиана.

Некоторые люди, разговаривая по телефону с беспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. Здесь поможет массаж точки 2.

Массаж всей группы точек направлен, в первую очередь, против нарушений, связанных со стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует ее притоку. В подобной ситуации ее поток превышает норму и провоцирует развитие стресса.

Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создать шум в больших городах, на рабочих местах и т. д. Неблагоприятно влияют на здоровье стрессы в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый им, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него могут возникнуть такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия. Длительный стресс может привести к язве желудка.

Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет негативные реакции вегетативной нервной системы.

Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной

нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность отдохнуть от работы и забот, постоянное желание уединения и отдыха, нарушения функций внутренних органов.

Нарушение сна и повышенная физическая и психическая истощаемость. Эта комбинация состоит из следующих точек.

1. Локализация: внутренняя сторона голени, на ширине 3-х пальцев выше вершины внутренней части лодыжки.

2. Локализация: верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

Локализация: лучезапястная складка, под мягкотным возвышением у мизинца кисти.

Рис. 10

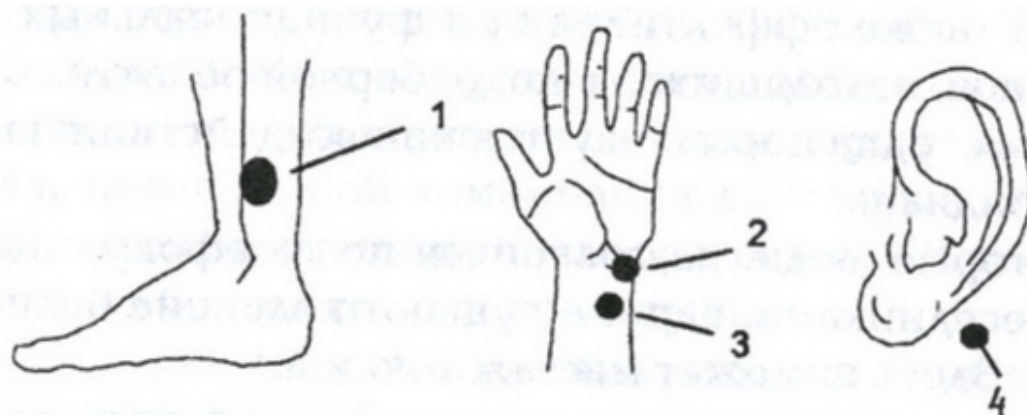
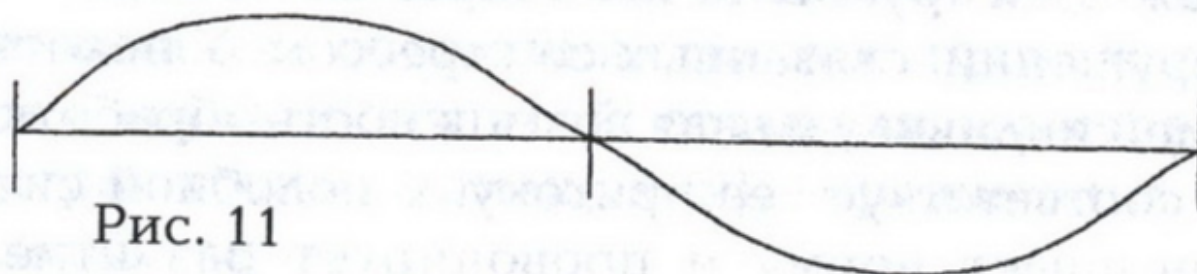


Рис. 11



Обе эти последние точки массируют одновременно.

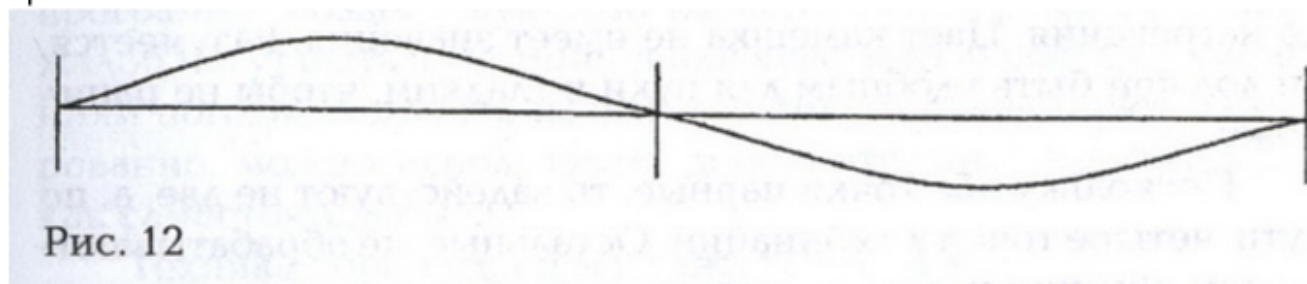
3. Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

4. Локализация: за ухом, на основании вращающей мышцы головы.

Обе точки массируют одновременно.

Массаж точек данной комбинации оказывает действие в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регуляцией психической и

физической деятельности, графически можно представить в виде синусной кривой.



Согласно древнекитайским источникам, день для нашего организма начинается с меридиана легких примерно в 4 утра. На протяжении двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом она переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану легких.

Если в организме есть какие-либо расстройства, вершины кривой заметно сглаживаются.

Приведенная схема показывает, что при наличии расстройств отдельных функций организма запаса сил не хватит на предстоящий день. Поэтому для человека будут характерны низкая производительность труда, снижение активности, повышенная утомляемость. К ночи человек будет чувствовать себя усталым, разбитым. И если к тому же ночной сон у него неглубокий и прерывающийся, то человек, естественно, не в состоянии набраться сил к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон (бессвязные сновидения), сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетенное состояние, общая слабость, трудности в учебе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трех комбинаций, данный массаж имеет два варианта.

1. Сразу после просыпания (только один раз в день!) обрабатывают точку 1 на ноге и точку 3 на предплечье: в течение полуминуты их нежно натирают гладким камешком так, чтобы на коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или ладонью до нагревания. Цвет камешка не имеет значения.

Разумеется, он должен быть удобным для руки и гладким, чтобы не ранил кожу.

Поскольку обе точки парные, то задействуют не две, а, по сути, четыре точки комбинации. Остальные же обрабатываются как обычно: утром - маслом зверобоя, перед отходом ко сну - маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействовать на точку 1 не представляется возможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутации), ищут точку, расположенную на внутренней поверхности бедра, на ширине 3-х пальцев выше складки коленного сустава. Или же на животе, на ширине 3-х пальцев выше середины паховой связки.

2. Все точки массируют, как описано в главе "Техника применения комбинаций". Утром на них наносят масло зверобоя, перед отходом ко сну - масло чертополоха.

### **Дополнительные программы**

Они рассчитаны на лечение таких нарушений и расстройств, которые не затрагивают основные программы. Суть их заключается в первую очередь в массаже дополнительных точек.

Каждую такую программу можно комбинировать с любой основной. Если, скажем, в типичной картине симптомов, служащих показанием для массажа определенных точек, появляется какой-то острый симптом, применяют дополнительную программу, воздействующую на него. Примерами подобных жалоб могут быть импотенция или чувствительность к изменениям погоды. Когда же названные недуги существуют изолированно, можно использовать дополнительные программы и как самостоятельные.

Техника обработки и массажа точек та же.

Многие точки данных программ можно отнести к числу экстренных, например, "радость жизни", "меланхолия", "женская фригидность". Их пациент должен апробировать и выяснить, достаточно ему простого массажа или же необходимо длительное лечение с помощью масел.

В дальнейшем речь пойдет о дополнительных программах, направленных на лечение:



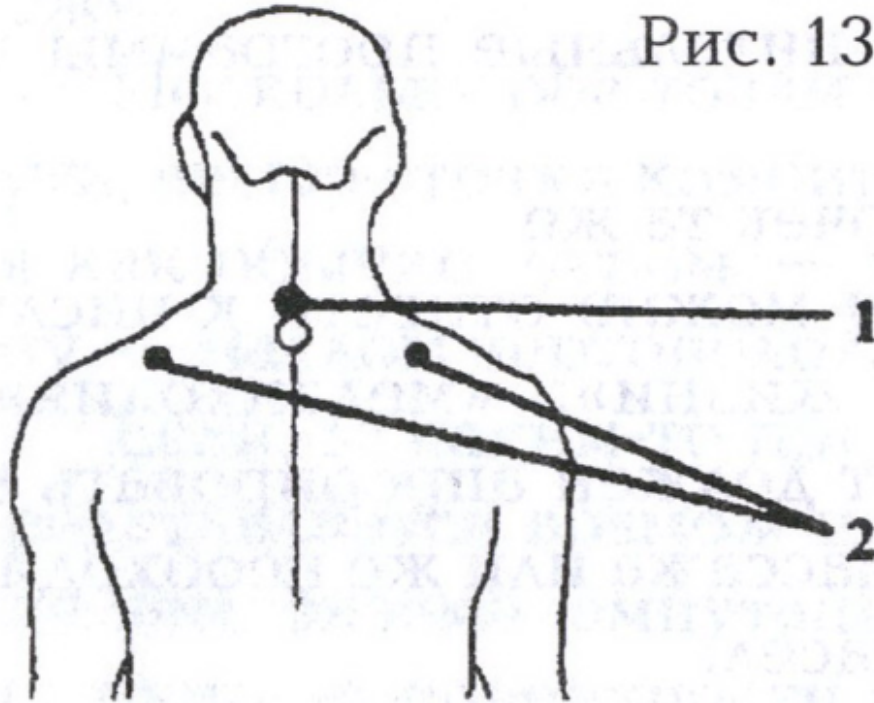
- а) чувствительности к изменениям погоды;
- б) функциональной слабости мозга (точки "страх перед испытанием 1", "компьютер");
- в) подавленности (точки "страх перед выступлением 2", "страх ожидания");
- г) неуравновешенности, отсутствия жизнерадостности;
- д) меланхолии;
- е) импотенции;
- ж) фригидности.

Чувствительность к изменениям погоды. Многие по собственному опыту знают, насколько сильно влияют на организм колебания погоды и повышенная чувствительность к ним. Поэтому вполне закономерно, что существует специальное направление - метеорологическая медицина, которое занимается исследованием этих связей.

С научной точки зрения, указанная тема довольно сложна, так как, с одной стороны, невозможно точно определить и рассчитать влияние погоды на человека, с другой же - компенсаторные системы нашего организма, реагирующие на изменения погоды, всегда бывают комплексными.

Еще древние китайцы среди многих погодных факторов выделяли такие, которые являлись причинами различных заболеваний. Уже в то далекое время было установлено, что негативная энергия окружающей среды (допустим, ветер или холод) воздействует на организм через некоторые точки, расположенные на поверхности кожи. Регулярное их укалывание или другая обработка блокирует проницаемость для вредных влияний.

Рис. 13



### **Точка 1**

Локализация: средняя линия между остистыми отростками VII шейного позвонка и I грудного.

VII шейный позвонок слегка выступает (*Vertebra prominens*). Точка имеет также название "паук", так как своими паукообразными отростками она связывается почти со всеми меридианами. Можно себе представить, как легко через эту точку может проникать вредная энергия сквозняков.

### **Точка 2**

Локализация: спинно-плечевая область (почти середина), надкостная ямка.

У людей метеочувствительных данная точка болезненна при надавливании. Если ее массировать слишком сильно, могут появиться головные боли.

Функциональная слабость мозга (точка "компьютер"). Эта точка повышает сообразительность, ускоряет процессы мышления, реакцию, а также улучшает наблюдательность. Она используется, когда в результате непривычной нагрузки неожиданно ухудшаются перечисленные психические функции.

Часто это встречается у школьников. Бывает, что во время экзамена или

контрольной работы сведения, полученные ранее при объяснении и закреплении нового материала, неожиданно испаряются из памяти. Что может объясняться двумя причинами. Во-первых, в силу нагрузки повышается напряжение. В подобных ситуациях как нельзя кстати придется точка "компьютер". Во-вторых, такое явление может наблюдаться вследствие количественного торможения основных нервных процессов, которое приводит к тому, что в нужный момент воспроизвести информацию не удастся. Тогда описываемая здесь точка будет лишь дополнительной. Под количественным торможением следует понимать состояние, когда переполненный информацией мозг в необходимый момент отказывается ее выдавать.

Опытный и наблюдательный экзаменатор обязательно заметит такое состояние ребенка и, задав несколько наводящих вопросов, поможет ему вспомнить материал. Однако где искать выход, выполняя письменное задание? Точку "компьютер" школьники могут дифференцировать следующим образом: при выполнении письменных работ они используют первую точку (см. локализацию), при устных же ответах - следующую за ней. Однако важно помнить, что хороший результат массаж дает лишь тогда, когда предмет был хорошо усвоен раньше. Данную точку можно применять и для лучшего запоминания дат.

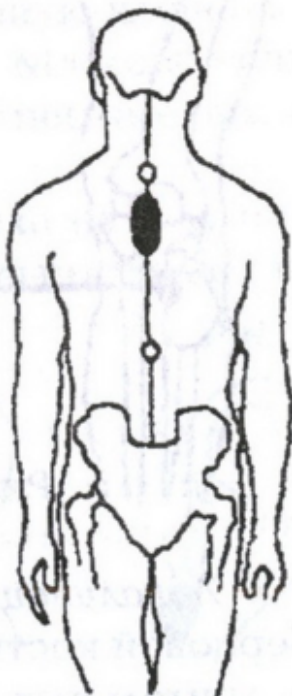


Рис. 14

Выполняя функцию компьютера, точка воздействует на психическую

деятельность человека посредством улучшения функции его головного мозга. Поэтому ее и называют "компьютер".

Локализация: остистый отросток III грудного позвонка, иногда - область II грудного позвонка или под остистым отростком IV грудного позвонка. Близкая по действию точка расположена под коленом.

Все положения этой точки одинаково эффективны при функциональной слабости мозга. Можно воздействовать на них одновременно. Техника обработки и массажа описана в главе "Техника применения комбинаций".

Подавленность. Из-за нервного напряжения, например, перед экзаменом, во время дискуссии или выступления перед большой аудиторией, может наступить такое состояние, когда в решающий момент невозможно высказаться. Многим знакомо ощущение, когда вследствие повышенного кровяного давления и нервного напряжения сокращается диафрагма, дыхание становится поверхностным и учащенным, появляется дрожь во всем теле. Подобные симптомы могут начаться за несколько дней до ответственного мероприятия и продолжаться в течение всего подготовительного периода. Тогда прибегают к типичной точке "происшествия".

Выше описывалась точка, улучшающая работу мозга по типу компьютера. В отличие от нее, данная точка приглушает нежелательное возбуждение, успокаивает моторику желудка, предотвращает нервный понос или, наоборот, запор и способствует хорошему сну накануне ответственного мероприятия.

На нее можно также воздействовать, чтобы справиться с волнением перед выходом на сцену, а еще - при появлении страха ожидания.

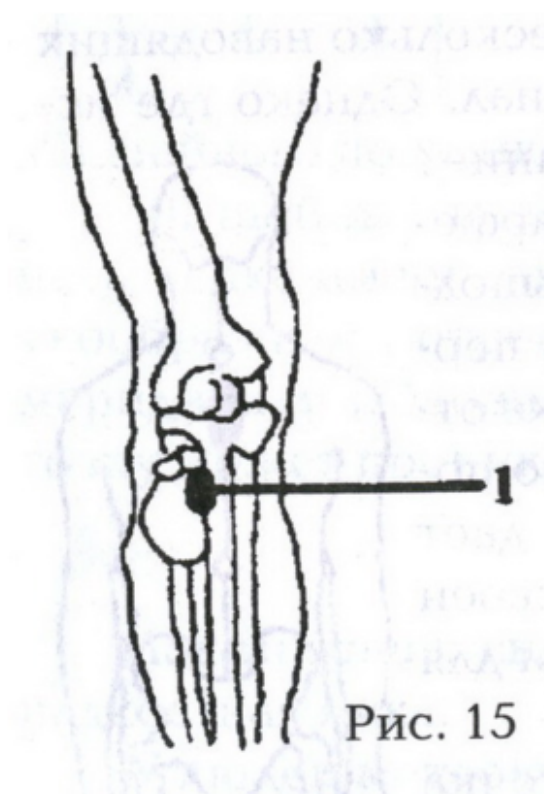


Рис. 15

### Точка 1

Локализация: внешний край верхнего сегмента большеберцовой кости (рис. 15). Техника использования в рамках дополнительных программ приведена в главе "Техника применения комбинаций".

Неуравновешенность, отсутствие жизнерадостности. Эта точка предназначается для длительного лечения состояния, которому лучше всего подойдет название "хроническая безрадостность". Оно характеризуется не просто какими-то нервными или психическими недугами, но и утратой общего тонуса. Пессимизм, безучастие, безынициативность и безразличие - вот его типичные симптомы. При этом возникает ошибочное чувство, будто в жизни нет ничего хорошего. И как следствие, находясь в таком состоянии, человек не может в полной мере наслаждаться радостями жизни.

Имя точки, способствующей возвращению способности радоваться, по-китайски звучит "шао хай", что в переводе означает "крошечное море". При массаже точки повышаются инициативность и интерес к окружающему миру, возвращается радость. "Крошечное море" имеет синонимы "жизнерадостность" и "психическое тонизирование".

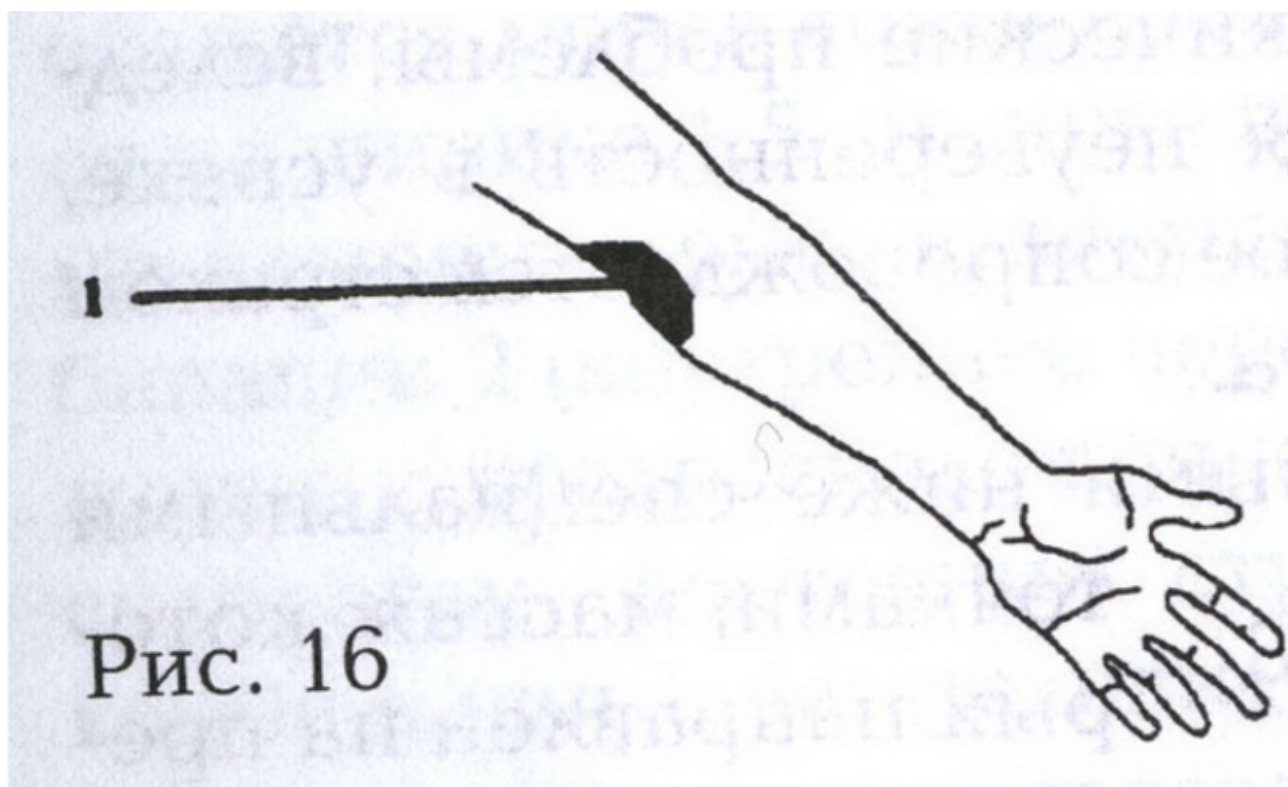


Рис. 16

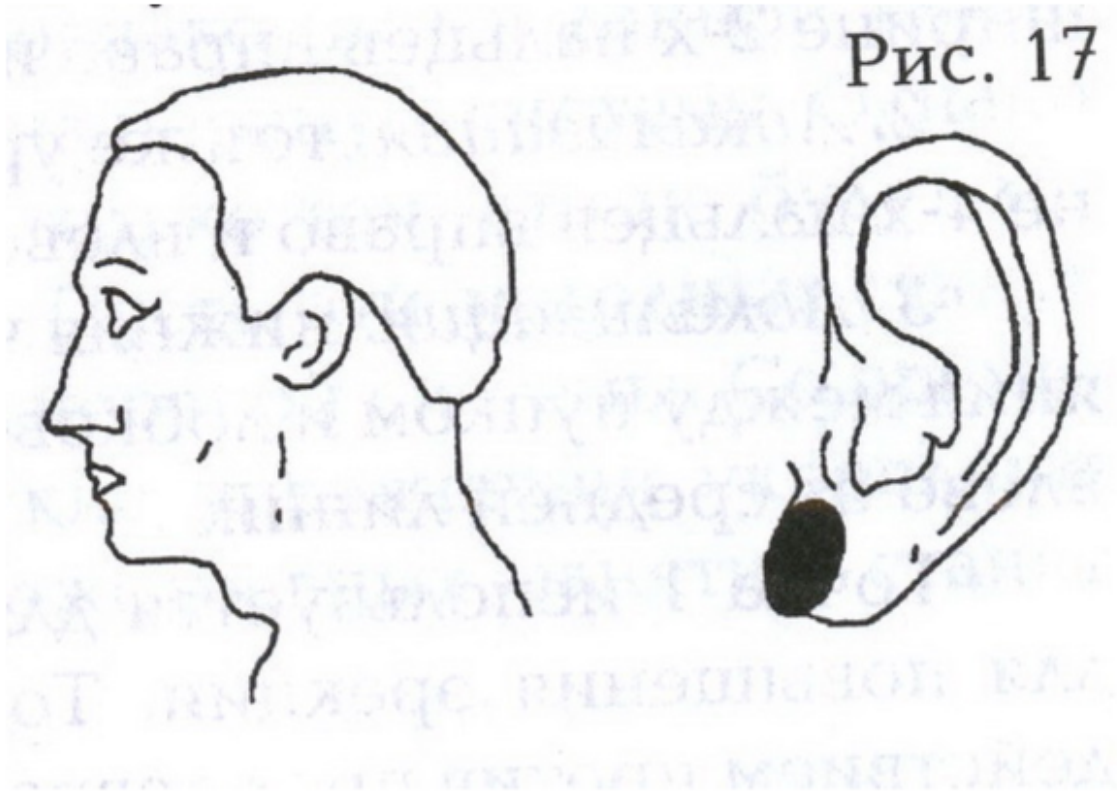
### Точка 1

Локализация: внутренняя сторона локтевого сустава. Масло рекомендуется наносить на несколько большую площадь.

Меланхолия, тяжелые воспоминания. Массаж точки "жизнерадость" поможет разогнать неприятные воспоминания и связанную с ними меланхолию.

Локализация: у основания мочки левого уха на углу нижней челюсти. Ввиду повышенной чувствительности кожи в этом месте массировать точку следует не щеткой, а смазанным маслом кончиком пальца.

Рис. 17



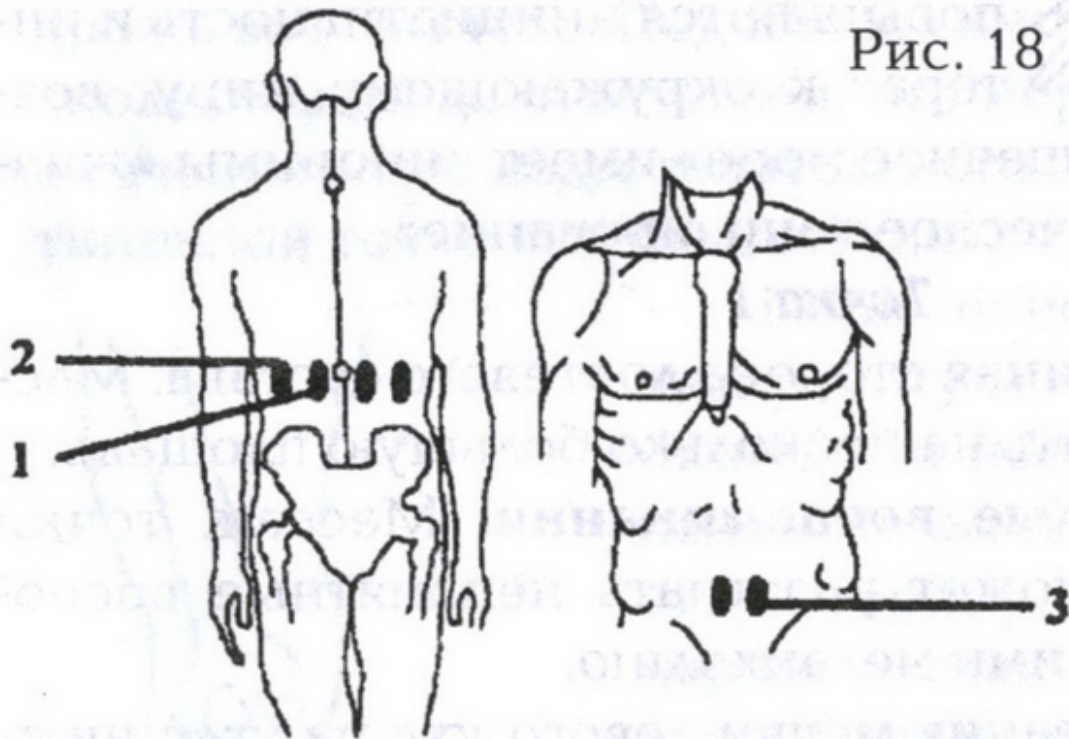
Данная точка не соответствует ни одной из описываемых китайских оригинальных точек. Ближе всего к ней находится точка "слуха", но она расположена немного выше.

Мужская импотенция. Это неспособность выполнять половые функции. Существуют различные ее формы: снижение либидо - отсутствие с самого начала полового влечения; невозможность полового сношения вследствие недостаточной эрекции полового члена при нормальном половом влечении, преждевременное семяизвержение во время полового акта.

Бытует мнение, что причина импотенции кроется, как правило, в каком-либо психическом расстройстве. Как бы то ни было, несомненно одно: сознание собственной слабости в данном случае всегда создает психические проблемы, вследствие чего у человека появляются неуверенность в успехе, опасение быть отвергнутым, которое сопровождается страхом ожидания неудачного полового акта.

Поэтому наряду с приведенными ниже специальными точками, массаж которых направлен на преодоление импотенции, полезно прибегнуть к помощи дополнительной точки против страха ожидания, расположенной ниже колена.

Рис. 18



Итак, где искать необходимые точки?

1. Локализация: между II и III поясничными позвонками на ширине 2-х пальцев вправо и влево от средней линии.

2. Локализация: тот же уровень, что и точка 1, но на ширине 4-х пальцев вправо и влево от средней линии.

3. Локализация: нижняя часть живота, посередине расстояния между пупком и лобковой костью, на 1,5 пальца вправо и влево от средней линии.

Точка 1 используется для появления эрекции; точка 2 - для повышения эрекции. Точка 3 обладает дополнительным действием против преждевременного семяизвержения.

Попутно замечу, что нельзя путать импотенцию с мужским бесплодием. Последнее характеризуется неспособностью половых желез вырабатывать оплодотворяющие сперматозоиды.

Женская фригидность. Под ней следует понимать половую холодность, которая выражается, прежде всего, в недостаточности полового влечения. Как и мужскую импотенцию, женскую фригидность обычно вызывают нервно-психические расстройства.

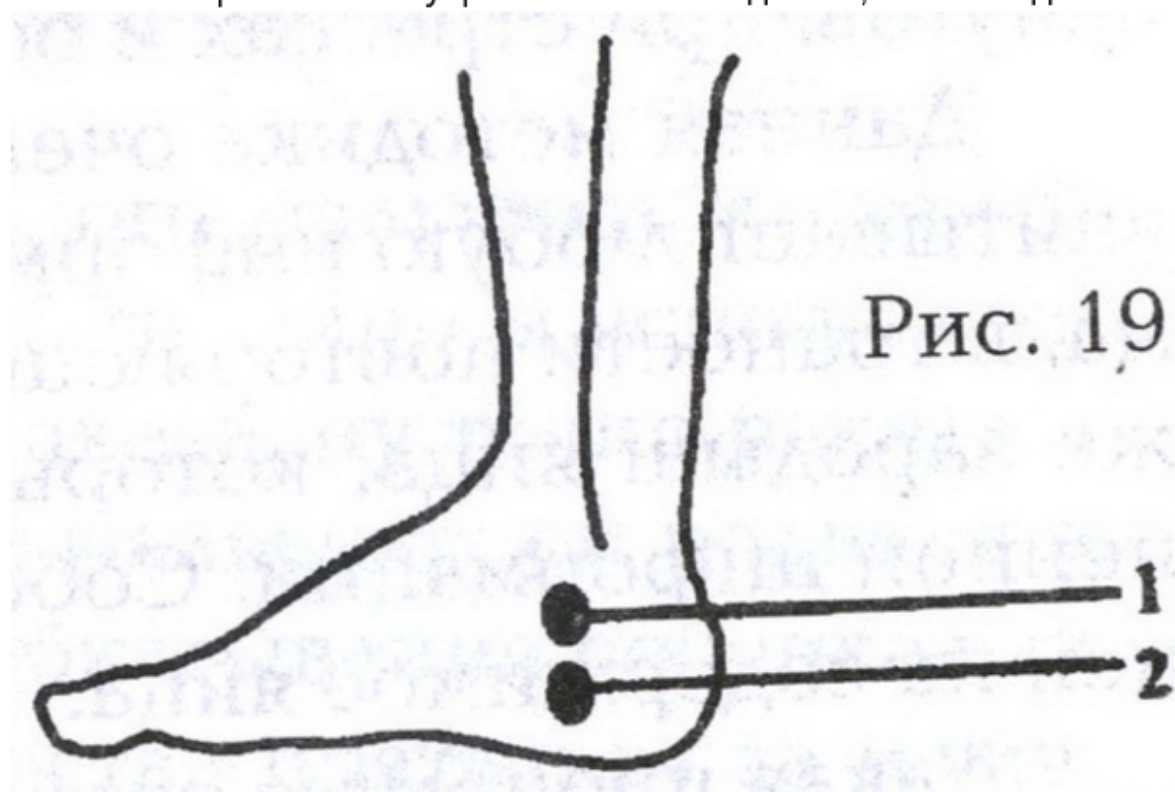
У некоторых женщин во время полового акта появляется чувство отвращения и тошноты. В таких случаях эффективной окажется любая



комбинация, где участвует точка, находящаяся на ширине 1,5 см ниже вершины грудины (рис. 8, 9). Такими комбинациями являются описываемые в моей книге комбинации 2 (внутреннее перенапряжение с предрасположенностью к судорогам, состояния страха) и комбинация 3 (вегетативная дистония, повышенная стрессовая чувствительность, бессонница). Для устранения неприятного чувства тошноты, которое может возникнуть во время полового акта, достаточно воздействовать на одну точку.

При фригидности правильно определяйте следующие точки.

1. Локализация: внутренняя часть лодыжки (в маленьком углублении).
2. Локализация: ниже внутренней части лодыжки, почти под точкой 1.



Техники, с которыми я вас ознакомила в данной главе, способны очень сильно повлиять на нервную систему. Однако хочу предупредить: они помогут только тем, кто не будет лениться регулярно их выполнять. Пусть эти методики станут специальной зарядкой для вашей нервной системы. Со временем подобно тому, как физические упражнения укрепляют мышцы и позвоночник, после ежедневных занятий станет крепче и ваша нервная система.

## Методика обкатывания яйцом

Яйцо - первооснова мира. Поэтому издревле целители использовали процедуру обкатывания яйцом для снятия негативной энергетики, которая накапливалась во время ссор, от испуггов, при стрессах и болезнях.

Данная методика очень действенна: яйцо подобно губке впитывает любую информацию. Этому способствует его форма, в точности повторяющая форму человеческой ауры, а также зародыш яйца, который не имеет пока собственной жизненной информации. Собственно, происходит перенос болезней на содержимое яйца.

Такая процедура особенно эффективна при страхах, сглазах, нервозности, тоске. Зная, как ее делать, вы сможете помочь не только себе, но и своим близким.

Итак, для того чтобы правильно провести эту процедуру, вы должны, не торгуясь, приобрести на базаре коричневое домашнее яйцо (темный цвет поглощает весь негатив). Затем принесите яйцо целителю или человеку, которому вы доверяете, поскольку самостоятельно данную процедуру проделать нельзя. Порядок действий следующий. Нужно сесть на стул без спинки лицом на восток. Яйцо берут в правую руку. Читают молитву "Отче наш" или специальные заговоры. Яйцом обкатывают голову по часовой стрелке 33 раза. Причем если лечат мужчину, яйцо держат острой стороной вперед, если женщину - то острой частью назад. После того обкатывают позвоночник, начиная с копчика по спирали 9 раз. Затем переходят на глаза, щеки, шею, приговаривая: "З очей, з-під очей; з лица, з-під лица; із серця, з-під серця; з печінки, з-під печінки; зі шлунка, з-під шлунка; з рук, з ніг, з нервів, з-під нервів; з голови, з-під голови". При этом надо очень четко представлять, что яйцо как биорезонансный контур всасывает все болезни, неприятности и проблемы. Заканчивая процедуру чтением "Отче наш", возьмите в правую руку яйцо и по часовой стрелке опишите вокруг всего тела форму яйца. После этого необходимо взять стеклянную банку емкостью 0,5 л, наполовину заполненную водой, и разбить яйцо, нарисовав крест. Содержимое яйца выливают в воду. Судя по тому, как выглядят белок и желток, можно очень многое рассказать о причинах ваших невзгод. В воде могут быть различимы изменения белка в виде образов страхов и переживаний, которые вышли из подсознания.

Однажды ко мне привели маленького мальчика, который всего боялся. После того как было разбито яйцо, я ясно увидела изображение ракеты. И

говорю: "Ракета, ну точно ракета!". Как выяснилось из разговора с мамой мальчика, он родился и до трех лет жил на Байконуре. После обкатывания ребенка как подменили. Он стал улыбаться и перестал прятаться за маму. Процедура обкатывания особенно полезна детям. Через мои руки прошли тысячи детей, страдавших энурезами, страхами, нервными экземами, бессонницей и ночными кошмарами. После обкатывания яйцом родители отмечали улучшение состояния здоровья своих детей.

Удивительно, что такая простая процедура часто помогает в тех ситуациях, когда все известные медицине средства уже безуспешно испробованы.

## **Техники и упражнения для снятия стресса и усталости**

Человек иногда закичивается на своих негативных мыслях, которые мешают ему ощущать радость жизни. В таких случаях ему помогут техники концентрации.

Их описание весьма простое. Собственно, от человека не требуется ничего особого - только чтобы он сосредоточился на конкретном предмете и не допускал иных мыслей. Проверим это на простейшей концентрации. Сядем спокойно и станем смотреть на циферблат часов. Нашим заданием будет переводить взгляд вслед за секундной стрелкой и ни о чем не думать. Однако через некоторое время мы обнаружим, что о чем-то размышляем, хотя этого и не хотели.

Очевидно, потребуется время и настойчивость, чтобы стать властелином своих мыслей и тем самым заложить краеугольный камень душевного здоровья.

Если работать с техникой концентрации как частью программы ментальной гигиены, а не смотреть на нее как на единичную попытку, то мы должны запастись терпением. Обнаружив, что внимание рассеивается, стараемся его вернуть. Если опять отвлекаемся - вновь сосредотачиваемся. Так постепенно тренируем мысли, не прилагая к тому чрезвычайных усилий и ни за что не расстраиваясь из-за временных неудач.

Вначале для концентрации достаточно трех-пяти минут. Через некоторое время продолжительность занятия можно удвоить. Внешние условия для практики концентрации такие же, как для релаксации. Лучше всего ее проводить в удобном положении (лежа на полу, сидя в кресле). Перед началом упражнений очень полезно сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Затем приступайте непосредственно к самой технике (ее примеры я приведу далее). Закончив концентрацию, несколько минут побудьте в расслабленном состоянии с закрытыми глазами. Потом постепенно начинайте глубже дышать, всем телом потягивайтесь и переходите к обычному труду.

Лучшее время для упражнений - утро после сна или вечер перед сном (если вам не мешает усталость после напряженного дня). Можно использовать и другое удобное для вас время. При регулярных концентрациях (1-2 раза в день) желательно придерживаться одного и того

же времени. Это помогает сосредоточивать внимание на нужном предмете. Точно так же и постоянное место ваших занятий сразу будет настраивать вас на работу. Возьмите на заметку: не стоит приступать к концентрации в состоянии душевного или телесного беспокойства.

Следующая за концентрацией ступень в ментальных техниках - медитация. Она схожа с концентрацией. Различие состоит лишь в том, что при медитации уже определена "тема" и она удерживает мысль. Иными словами, концентрация на каком-то этапе может перейти в медитацию.

Медитативные техники невозможно изучить быстро, иногда на это уходят годы. Но если вам кое-что удалось за годы терпеливого труда, то для вашей души это будет иметь огромное значение. Вы получите возможность глубже проникнуть в свое собственное "я", научитесь понимать жизнь вокруг себя и в себе, достигнете глубокой стадии расслабления и достижения состояния внутреннего света.

Так же, как и в каждой работе, в практиках духовных техник необходимо учитывать определенные правила и законы. Только так вы сможете достигнуть качественных результатов.

Важно знать, что мы с вами говорим об очень тонкой сфере человеческой психики, где надо быть чрезвычайно осторожным. Именно поэтому медитационные и другие духовные техники лучше всего проводить с учителем (наставником). В нынешнее время это вопрос непростой. Вы должны выбрать учителя близкого себе по духу, прошедшего духовные тренинги и добившегося мира и света в душе.

Некоторые техники (например, концентрация на пламень свечи или на дыхание) вы можете практиковать и сами. В своей книге я привожу техники для самостоятельной практики, проверенные и не приносящие никакого вреда вашему духовному росту.

Желательно, чтобы и ваш характер очищался от всех негативных проявлений. Перед началом занятий попытайтесь простить всех неприятелей, послать им любовь и свет, ибо лишь в положительном мышлении, без зла и насилия вы сможете работать с духовными практиками.

Следствием освоения духовных техник не должно быть состояние сонливости и меланхолии. Наоборот, ясное сознание, улучшение

работоспособности и памяти - вот спутники глубокого расслабления.

Эти техники не осуществляются для развития оккультных или магических способностей. Ментальные (духовные) техники служат для регенерации душевных сил, глубокого расслабления, овладения эмоциями и помыслами, улучшения характера, развития творческих способностей и углубления знаний о себе самом.

Итак, к вашим услугам наипростейшие техники концентрации.

### **1. Концентрация на пламень свечи**

Рассмотрим распространенный способ концентрации, который, кроме всего, улучшает зрение. Зажженную свечу поместим на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Особы, которые носят очки, пусть на время их снимут. Удобно устройтесь, расслабьте тело. Пусть ничто вас не отвлекает и не мешает вам. На минуту закройте глаза, сосредоточьтесь и откройте их. Остановите взгляд на пламени свечи, старайтесь при этом не моргать. Попробуйте сделать образ свечи единственным образом своего сознания. Через 1-2 мин. глаза прикройте. Вы будете видеть ментальный образ свечи, иногда перевернутый. Когда он начнет ослабевать, откройте глаза и продолжайте концентрацию 5-10 мин. Упражнение закончите коротким расслаблением в положении сидя. При выполнении данного упражнения иногда слезятся глаза, но не бойтесь этого, поскольку идет их очистка.

Такое упражнение сделает вас спокойным, миролюбивым. Постарайтесь с выдохом на свечу сжигать свои негативные мысли и притягивать со вдохом счастливое будущее. Регулярное повторение по вечерам этой концентрации поможет вам стать удачливым.

### **2. Концентрация на цветок**

Для этой техники выберите живой цветок (или, в крайнем случае, фотографию с изображением цветов). Поместите его на расстоянии одного метра так, чтобы он был на уровне глаз.

После непродолжительного расслабления всего тела приступим к собственно концентрации, которую можно проводить несколькими способами. В каждом вначале остановим взгляд на цветке, а далее найдем способ, отвечающий нашим возможностям.

а) какие ассоциации возникают у вас при взгляде на цветок? Сосредоточьтесь на растении, почувствуйте его запах, на вас нахлынут

воспоминания, связанные с ним. Войдите в это приятное очищающее состояние, полечите, очистите себя флюидами цветка. Подумайте, на какой земле и как он рос, кто его сажал, сорвал, подарил и т. д. Чем дольше вы будете размышлять и удерживать свои мысли на одном предмете, тем лучше получится концентрация;

б) попробуйте в своих мыслях удержать один образ. Например: "прекрасная белая роза". Постарайтесь увидеть ее, почувствовать запах, вдохнуть ее силу, насладиться ее красотой;

в) ваша мысль концентрируется только на одном слове "роза";

г) смотрим на цветок, сосредотачиваясь на зрительном образе, который не сопровождается дополнительными мыслями.

Таким же образом можем использовать для концентрации иные предметы: блестящий шарик, цветное пятно, восходящее Солнце и т. п.

### **3. Концентрация на кристалл**

Еще в Древнем Египте одной из самых популярных техник была концентрация на кристалл кварца. Кристалл мог быть совсем чистым либо слегка замутненным у основания. И как совершенствующийся человек очищается, так и кристалл становится чистым к вершине.

Упражнение делилось на две фазы. Первая: ученик садился в удобную позу, кристалл лежал перед ним на темной ткани, и ученику в течение 10 мин. рекомендовалось думать, откуда кристалл произошел, какова его кристаллическая структура, как долго он рос, кто был его владельцем и т. д.

Иногда на овладение такой концентрацией уходили месяцы. Египетские учителя строго следили за духовным ростом и, когда видели, что ученик знает ответы на все вопросы, переходили к следующему этапу.

Вторая фаза заключалась в полном духовном слиянии с кристаллом. Ученик долго его созерцал, и через некоторое время у него появлялось чувство, что он сам - кристалл, сливается с ним и становится душой кристалла.

Подобные концентрации давали возможность ученику очень быстро продвигаться к жреческому сану. Человек учился сосредотачивать свою силу, энергию, волю на любом желаемом объекте.

#### **4. Концентрация на дыхании**

Она, как и предыдущая, имеет тысячелетнюю практику и дает возможность очень быстро утихомирить мысли. Ее можно проводить лежа, сидя или в другой удобной позе. Прежде всего, сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов и выдохов. Дальше вы уже не влияете на глубину дыхания, но мысленно наблюдаете, как в вашем теле автоматически происходит дыхание. Можете при этом сосредоточиться на дыхательных движениях диафрагмы. Старайтесь, чтобы единственным, что вас интересует, было осознание данных движений.

Далее концентрируйтесь на носовых отверстиях: вы чувствуете, как прохладный воздух и живительная аура входят в ваше тело, а более теплый воздух выходит. Упражнение длится 10-15 мин. Проводить его адепты рекомендовали ученикам в течение дня, если кто-то (или что-то) нарушил духовную тишину. В таком случае не надо занимать специальную позицию, а достаточно стоя проделать несколько дыхательных упражнений, чтобы успокоиться. Если сможете отвлечься от окружающего и, сосредоточившись, провести хотя бы 5-7 таких дыхательных упражнений, вам станет легко на душе. С помощью этой техники вы научитесь преодолевать чувство страха, избавляться от раздражительности, дрожания рук и других подобных проблем.

#### **5. Концентрация на Солнце**

Считается, что восходящее Солнце дарит энергию, лечит глаза.

В удобном положении сидя или стоя встречайте Солнце. Расслабьте тело, забудьте все проблемы. Впитывайте всем телом рождающуюся энергию прибывающего Солнца. Древние встречали его как бога, молились при его появлении и плакали при закате. Постарайтесь мысленно слиться с природой. Ваше солнечное сплетение и Солнце соединены золотой дорожкой, через которую в вас переходят позитивная энергия, сила, здоровье. Это упражнение длится 10-15 мин. и приносит чувство удовлетворения, душевного мира, здоровья.

Заходящее Солнце забирает излишнюю негативную энергию. На него можно концентрироваться людям с повышенным артериальным давлением, депрессиями и страхами. Все негативное заходящее Солнце уносит с большой охотой. Отдайте ему то, что вас тяготит. Представьте, что завтра будет новый счастливый день.



Концентрация на заходящее Солнце длится 10-15 мин.

### **Восстановление сил.**

Выполняйте это упражнение, когда вы утомлены физически, ментально, духовно и психически, а также перед неотложным очень важным делом или для поддержания сил при трудном для вас взаимодействии с людьми. Упражнение поддерживает способность к активному действию, причем положительные результаты вы ощутите весьма скоро.

Сидя или стоя, полностью расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Теперь медленно вдыхайте в течение 7 сек., напрягите верхнюю часть тела - грудную клетку, плечи, руки, шею, челюсти, предплечья и кисти (пальцы согните). Затем вибрируйте напряженными мышцами, задержав дыхание на 7 сек. Быстро выдохните, полностью расслабившись, открывая рот и говоря "Ха!". Делайте это одновременно.

Благодаря данной технике вы посылаете потоки энергии к шишковидной железе, стимулируя ее.

Замечание: если вы, сжав челюсти, услышите в ушах звук, как от серебряных цепочек, не беспокойтесь, это нормально.

### **Упражнение с бусами (четками)**

Возьмите свои любимые бусы из янтаря, агата или аметиста. Форма бусинок предпочтительно округлая, как у четок. Положите их в правую руку. Большим пальцем перебирайте и на каждую бусинку проговаривайте: покой, покой, покой; мир, мир, мир; радость, уверенность, счастье и т. д. Наговаривайте все, что вам необходимо для полного счастья. Помните: счастье - это возможность прекрасно жить здесь и сейчас, ценить каждую минуту жизни. Особенно эффективно такое упражнение в вечерние часы, когда мозг более восприимчив к информации. Чем дольше вы будете работать с бусами, тем больше они будут становиться четками. Вы должны знать, что большой палец - это "голова всему" со всеми акупунктурными зонами. И когда вы регулярно стимулируете его ценными минералами, вы частично прорабатываете соответствующие зоны.

Последователи многих религий мира используют четки для успокоения души и тела. К слову, в Тибете самые дорогие четки делают из черного янтаря (гагата) и вручают монаху при высших посвящениях.

Это упражнение непременно поможет вам обрести душевный мир и

укрепить телесное здоровье.

### **Упражнение счастья**

Надо удобно лечь, расслабившись, и закрыть глаза. После чего 7 раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте картины своего счастливого будущего. Вдыхайте его, а выдыхайте негативное прошлое. Пожелайте себе всего, чего вы хотите. Мозг обязательно запомнит эту программу и выполнит ее.

### **Утреннее упражнение**

Как только вы проснулись - обязательно с удовольствием потянитесь. Скажите себе: "Жизнь прекрасна! С каждым днем я чувствую себя лучше и лучше! Мой день наполнен позитивной энергией, я все могу, мои возможности безграничны!" и т. д.

Справедливо считается, что как хорошее, так и плохое в нашей жизни - это следствие наших мыслей о ней. Негативные помыслы приводят нас к неприятным, вредным результатам. Наша же цель состоит в том, чтобы изменить жизнь, избавиться от всего болезненного и неудобного и стать совершенно здоровыми телом и духом.

Итак, чтобы навсегда победить недуг, мы сначала должны ликвидировать его психологическую причину. В жизни бывают моменты, когда кто-нибудь или что-нибудь очень докучает вам, ваши мысли постоянно наталкиваются на некий образ, и вы изо всех сил стараетесь избавиться от его влияния, но не знаете, как этого добиться.

Сейчас я расскажу о своем любимом упражнении, которое помогло мне забыть о подобных проблемах. Попробуйте закрыть глаза и представить дорогу, освещенную ярким светом. Поверните спиной того, о ком вы хотите забыть, и представьте, что он медленно уходит в золотую даль. Там для него есть все, чего он желает: много цветов, подарков, новых друзей. Между собой и этим человеком возведите стену до небес или захлопните ворота, а ключи выбросьте в море.

Это упражнение имеет магическую силу прерывать неприятные мысли, докучающие вам. Делайте его всегда, когда ощущаете чье-то пагубное влияние или негативное мышление. Ваш мозг должен быть чист и радостен.

Прислушайтесь к совету. Не следует выполнять все техники сразу. Вы

сами должны почувствовать, какая из всех принесет ожидаемый результат. Доверьтесь своим ощущениям, они подскажут не только саму технику, но и место и время, наиболее подходящие для ее выполнения. Таким местом может быть ваша квартира или лужайка, раскинувшаяся неподалеку. Время предпочтительнее утреннее или вечернее. Доверьтесь вашим чувствам, чтобы не ошибиться в выборе.

## **Позитивное мышление**

Необходимо позитивно относиться не только к самому себе, но и к жизни. Ни один доктор не сможет дать нам здоровья, если мы сами не примем самого активного участия в процессе собственного исцеления.

Человек должен наслаждаться жизнью. Я хочу научить вас, как при помощи позитивного мышления можно победить свои болезни.

Точка силы находится здесь и сейчас - в нашей голове. И неважно, как давно у нас стали преобладать негативные мысли, испортились отношения с окружающими, кончились финансы, появилась ненависть к себе, пришла болезнь. Начать изменяться никогда не поздно. До сего момента наша жизнь и наш опыт создавались теми мыслями, которые мы держали в голове, а также теми словами, которыми мы постоянно пользовались. И все же такое мышление теперь принадлежит прошлому, этот рубеж мы уже преодолели. От наших сегодняшних, сиюминутных мыслей и слов зависит то, какими будут наше завтра, послезавтра, следующая неделя, месяц, год и т. д. Точка приложения силы всегда находится в текущем моменте.

Сейчас - вот когда мы начинаем изменять свою жизнь. Какая освобождающая мысль! Мы можем начать расставаться с прежними глупостями. Прямо сейчас. Даже самый маленький первоначальный шаг может оказаться решающим.