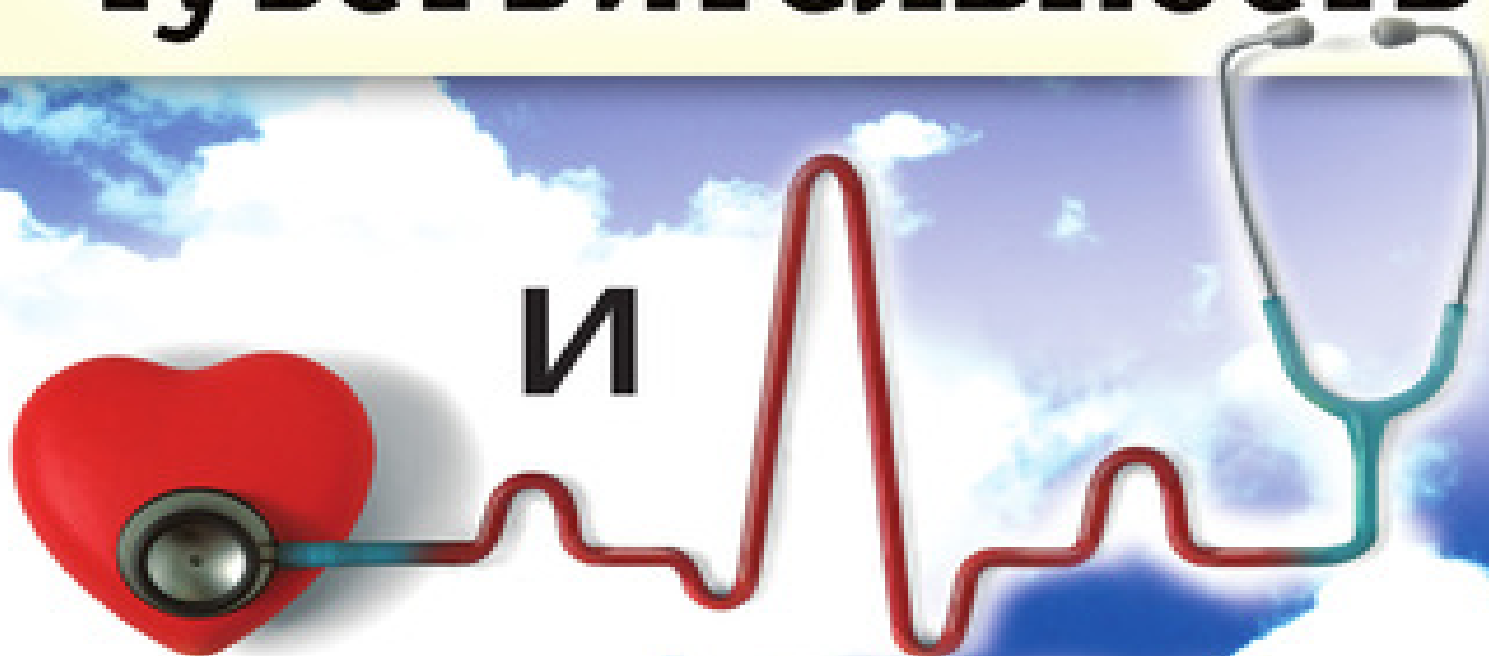


# МЕТЕО.

чувствительность



# И ЗДОРОВЬЕ



РИПОЛ КЛАССИК

## Annotation

Многие люди испытывают дискомфорт при смене погоды. К сожалению, эффективного лекарства против метеочувствительности пока не существует. Тем не менее вы можете справиться с недомоганиями, восстановить работоспособность и не допустить осложнений, если будете следовать нашим советам.

---

- [Метеочувствительность и здоровье](#)
  - [Введение](#)
  - [Что такое погода](#)
    - 
    - [Атмосферное давление](#)
    - [Температура воздуха как одна из характеристик климата](#)
    - [Влажность воздуха](#)
    - [Ветер](#)
    - [Солнечный свет](#)
    - [Магнитные бури](#)
  - [Метеочувствительность или заболевание](#)
    - 
    - [Разновидности метеопатических реакций](#)
    - [Метеолабильность и хронические заболевания](#)
    - [Метеоневроз – заболевание или симуляция](#)
    - [Метеозависимость у детей и подростков](#)
  - [Как можно справиться с метеозависимостью](#)
    - 
    - [Правила пробуждения во время межсезонья](#)
    - [Режим дня при неблагоприятных погодных условиях](#)
    - [Домашние тренировки](#)
      - 
      - [Комплекс упражнений для утренней зарядки](#)
      - [Дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой](#)
      - [Правила выполнения каждого упражнения](#)

- [Восточные дыхательные техники против метеопатии](#)
  - [Гимнастика цигун](#)
    - [Основные позиции для выполнения дыхательных упражнений цигун](#)
    - [Дыхательная гимнастика на основе пранаямы](#)
- [Диета против метеозависимости](#)
- [Рецепты диетических блюд](#)
  - [Витаминные салаты и закуски](#)
    - [Салат из зелени с майонезом](#)
    - [Салат из зелени с помидорами](#)
    - [Салат морковно-ореховый](#)
    - [Салат из морской капусты](#)
    - [Салат капустный с редькой](#)
    - [Салат морковный с яблоками и зеленым горошком](#)
    - [Салат апельсиновый с сельдереем](#)
    - [Салат из разноцветных сладких перцев](#)
    - [Салат из зелени с уксусом](#)
    - [Салат «Острый» к обеду](#)
    - [Салат от простуды](#)
    - [Салат для улучшения пищеварения](#)
    - [Салат «Деревенский зеленый»](#)
    - [Салат из цикория с яблоком](#)
    - [Салат бодрящий](#)
    - [Салат «Кладезь витаминов»](#)
    - [Салат овощной со шпинатом](#)
    - [Салат из кальмаров с чесноком](#)
    - [Салат из кальмаров с яйцами](#)
    - [Салат «Мозаика»](#)
    - [Салат из кальмаров с курицей](#)
    - [Салат фруктовый](#)
    - [Салат «Настроение»](#)
    - [Икра свекольная](#)
    - [Помидоры фаршированные](#)

- [Огурцы фаршированные](#)
- [Морковно-яблочная закуска](#)
- [Овощные супы](#)
  - [Суп молочный с луком](#)
  - [Суп овощной со сметаной](#)
  - [Суп пшеничный с черносливом](#)
  - [Овсяный суп на молоке](#)
  - [Овсяный суп с луком](#)
  - [Овсяный суп с сухофруктами](#)
  - [Суп овсяный с яблоками](#)
  - [Суп овсяный с картофелем](#)
  - [Суп овсяный с грибами и чесноком](#)
  - [Суп овощной с креветками](#)
  - [Борщ на овощном бульоне](#)
  - [Борщ с грибами и черносливом](#)
  - [Борщ холодный с редькой](#)
  - [Борщ на квасе](#)
  - [Борщ с фрикадельками](#)
  - [Борщ сборный](#)
  - [Борщ с кислым молоком](#)
  - [Борщ с жареными карасями](#)
  - [Борщ со свекольной ботвой](#)
  - [Рассольник с морской капустой](#)
  - [Зеленые щи](#)
  - [Солянка казацкая](#)
- [Вторые блюда, запеканки, каши, мюсли, изделия из теста](#)
  - [Рагу из потрохов](#)
  - [Лапшевник с морской капустой](#)
  - [Запеканка творожная с тыквой](#)
  - [Каша овсяная с зеленью](#)
  - [Каша овсяная с пряностями](#)
  - [Каша овсяная с курагой](#)
  - [Каша овсяная с субпродуктами](#)
  - [Каша овсяная с орехами](#)
  - [Каша пшеничная с тыквой](#)

- [Каша с девясилом](#)
- [Мюсли с абрикосами](#)
- [Мюсли с апельсинами](#)
- [Мюсли из овсяной крупы с лесными ягодами](#)
- [Мюсли с творогом и фруктами](#)
- [Оладьи овсяные](#)
- [Оладьи овсяные с морковью](#)
- [Лепешки овсяные](#)
- [Блины овсяные](#)
- [Напитки](#)
  - [Сок айвовый с сахаром](#)
  - [Сок из облепихи и граната](#)
  - [Сок цитрусовый с сахаром](#)
  - [Сок-ассорти из ягод](#)
  - [Нектар фруктово-овощной с сельдереем](#)
  - [Напиток овощной к обеду.](#)
  - [Напиток землянично-яблочный](#)
  - [Коктейль из малины и смородины](#)
  - [Коктейль ананасово-грушевый](#)
  - [Коктейль фруктово-овощной](#)
  - [Компот абрикосовый](#)
  - [Компот из яблок](#)
  - [Компот из вишни](#)
  - [Компот из слив](#)
  - [Компот из малины](#)
  - [Квас лимонный](#)
- [Массаж против метеозависимости](#)
  - [Классический массаж в межсезонье и холодное время года](#)
- [Фитотерапия при метеопатических состояниях](#)
  - [Травяной сбор вечерний](#)
  - [Травяной сбор против бессонницы, вызванной повышенной метеочувствительностью](#)

- [Травяной чай против последствий магнитной бури \(вариант 1\)](#)
  - [Травяной чай против последствий магнитной бури \(вариант 2\)](#)
  - [Травяной чай с листьями земляники](#)
  - [Чай земляничный с шиповником и вереском](#)
  - [Чай брусничный против повышенного артериального давления](#)
  - [Чай малиновый и рябиной](#)
  - [Чай против авитаминоза](#)
  - [Чай тонизирующий](#)
  - [Чай витаминный для межсезонья](#)
  - [Чай брусничный со зверобоем и чабрецом](#)
  - [Чай осенний](#)
  - [Настой против нервозности](#)
  - [Настой успокоительный](#)
  - [Настой для улучшения ночного сна](#)
  - [Ароматерапия – отдых и лечение](#)
  - [За здоровьем – в санаторий](#)
  - [Применение натуральных и синтетических адаптогенов](#)
  - [Лечение метеозависимости витаминами](#)
  - [Лечебные ванны против метеозависимости](#)
  - [Принимаем ванну правильно](#)
  - [Мед против метеопатии](#)
  - [Приложение](#)
    - [Биологические ритмы организма человека и здоровье](#)
    - [Тесты на определение метеочувствительности](#)
      - [Тест на метеочувствительность I](#)
      - [Тест на метеочувствительность II](#)
-

# **Метеочувствительность и здоровье**

## Введение

Мы нередко слышим от окружающих: «Голова болит, значит, погода изменится». Действительно, внезапно возникшая головная боль является одним из самых распространенных признаков метеочувствительности. Некоторые люди ошибочно принимают недомогание, связанное с переменной погодой, за симптомы какого-либо серьезного заболевания. Для того чтобы не волноваться и объективно оценивать собственное состояние, необходимо подробно проанализировать феномен метеочувствительности.

С научной точки зрения данная особенность организма представляет собой естественную реакцию нашего тела на значительные изменения в окружающей среде. О метеочувствительности можно говорить в том случае, если вы ощущаете головную боль, слабость и другие тревожные симптомы при резком повышении или понижении температуры воздуха, сильном порывистом ветре, антициклоне или циклоне (о них сообщают в ежедневном прогнозе погоды), при колебаниях атмосферного давления, магнитной буре, увеличении солнечной активности, снижении содержания кислорода в атмосферном воздухе и т. д. Обычно при наличии каких-либо хронических заболеваний, даже в стадии ремиссии, метеочувствительность становится более выраженной. Как показывают результаты многочисленных исследований, в той или иной степени на погоду реагирует каждый человек.

Метеочувствительность не опасна, она не угрожает какими-либо тяжелыми последствиями. Но ухудшение самочувствия – это серьезная проблема для взрослого человека, когда во время перемены погоды он не может сосредоточиться на работе, не способен выполнять сложные задания и принимать ответственные решения.

В научной литературе патологический ответ организма на колебания различных факторов окружающей среды именуют метеотропной реакцией. Каждый человек существует не сам по себе, он неразрывно связан с природой. Функционирование нашего организма зависит не только от питания и особенностей



жизнедеятельности, но и от фазы луны, солнечной активности, погодных условий, температуры воздуха и множества других внешних факторов влияния. Наша кожа представляет собой уникальный чувствительный рецептор, который воспринимает изменения температуры, влажности, освещенности. С помощью органов чувств мы различаем звуки, запахи, вкус, тепло, колебания состава атмосферы. Определенная реакция нашего тела на каждый раздражитель заложена в нас с рождения и является признаком нормального функционирования тканей и органов. У здорового человека имеется выраженная устойчивость к естественным переменам в окружающей среде, поэтому колебания погодных условий обычно не вызывают неприятных симптомов. При общей ослабленности организма, наличии какого-либо заболевания или индивидуальной гиперчувствительности наблюдается метеотропная реакция.

По мнению большинства ученых, оптимальными для нормальной жизнедеятельности человека являются следующие параметры окружающей среды: температура воздуха не ниже 18 и не выше 21° С, относительная влажность от 40 до 60%. При любых отклонениях в сторону повышения или понижения наблюдается защитная реакция организма, которая может быть незначительно или сильно выражена. Так, сезонные колебания погоды обычно ощущаются маленькими детьми и пожилыми людьми вследствие индивидуальной гиперчувствительности. Волноваться по этому поводу не следует.

При нарастании негативных симптомов можно обратиться к терапевту для назначения поддерживающего лечения.

С момента рождения каждый человек начинает приспосабливаться к окружающей его среде. Этот процесс происходит без нашего сознательного участия. Пребывая в определенных условиях, мы постепенно адаптируемся, наш организм реагирует на перемены погоды быстро и адекватно. Именно поэтому резкая перемена климатической зоны негативно влияет на деятельность всех органов и систем. Процесс приспособления требует максимальных энергозатрат и может привести к развитию неприятных осложнений.

Реакции организма к изменениям климата могут быть временными, а также сезонными и суточными. Их сила, а также особенности проявления зависят от индивидуальных параметров

человека, отсутствия или наличия хронических заболеваний и т. п. Если вы здоровы, то можете без опасений съездить на 1–2 недели в южную страну, – адаптация к новым условиям произойдет за несколько дней. При выраженной метеочувствительности акклиматизация может продлиться несколько недель.

У метеозависимых людей процесс адаптации возобновляется при смене сезонов. Естественные колебания условий окружающей среды иногда представляют определенную опасность для гиперчувствительного человека. Не случайно в период межсезонья наблюдается всплеск обострений большинства хронических заболеваний, а также ОРЗ, ОРВИ и других «летучих» инфекций. Во время «сезонной акклиматизации» у многих людей снижается иммунитет, и их организм становится подверженным действию различных патогенных микроорганизмов. Помимо этого, усугубляет данную ситуацию авитаминоз – дефицит необходимых организму витаминов.

Если перечисленные выше реакции организма на изменения окружающей среды являются естественными, то метеочувствительность представляет собой аномальный ответ нашего тела на перемену погоды. С климатическими условиями данная патология не связана. Тем не менее, зависимым от погодных условий людям не рекомендуется жить и работать в экстремальных с этой точки зрения регионах, например, в некоторых районах Крайнего Севера. Ученые установили, что в подобных местах у некоторых людей развивается синдром полярного напряжения, который проявляется учащением дыхания, нарушениями сердечного ритма и кровообращения, угнетением естественных адаптивных механизмов, сбоями в работе центральной нервной системы.

При резкой перемене климата, особенно при переезде в другой часовой пояс, адаптационная система организма начинает работать с колоссальной перегрузкой. Биологические часы, «настроенные» на определенный режим, неизбежно собьются, а суточные и сезонные ритмы не будут совпадать с привычными. Если вы часто перемещаетесь с востока на запад и обратно, уделите максимум внимания вашему здоровью. Частая перемена часовых поясов может вызвать так называемый «синдром десинхроноза», основными симптомами которого являются головная боль, слабость,

головокружение, нарушение работы некоторых органов и систем. Нередко синдром десинхроноза сочетается с метеочувствительностью.

Иногда индивидуальная реакция на перемену погоды и смену климата может носить благоприятный характер. При некоторых заболеваниях врачи рекомендуют использовать климатотерапию в качестве дополнительного терапевтического средства. Обо всем этом подробно рассказано в последующих главах книги.

## Что такое погода

Существуют различные определения понятия «погода». Согласно одному из них это «состояние нижнего слоя атмосферы в каком-либо отдельном регионе в конкретный период времени», но оно не разъясняет, каким образом те или иные погодные условия влияют на функционирование нашего организма.

Наука о воздействии изменений погоды на самочувствие человека носит название «метеопатология». Она изучает не состояние погодных условий, а характер изменений, происходящих в природе. За основу при этом принимают определенный промежуток времени (от 6 до 36 часов).

Погода, характерная для того или иного региона, является результатом непрерывного взаимодействия множества факторов, например, характера рельефа местности, солнечной радиации, особенностей движения воздушных масс. Для каждого района характерен особый климат, сформированный устойчивым набором факторов погоды (температурой воздуха и воды в имеющихся водоемах, влажностью воздуха, содержанием в нем кислорода, скоростью ветра и т. п.). Так, для климата средней полосы России характерны засушливое жаркое лето и холодная зима.

Далее подробно описаны различные погодные факторы и явления, тем или иным образом влияющие на самочувствие метеозависимых людей.

## Атмосферное давление

Жизнь на Земле невозможна без постоянно меняющейся активности Солнца. Погода на всех участках земной поверхности непосредственно зависит от «поведения» этой звезды. Солнечное излучение находится в 3 спектрах: инфракрасном, видимом и ультрафиолетовом. Лучи, относящиеся к каждому спектру, имеют неодинаковую длину волны. Температура воздуха и почвы меняется под воздействием инфракрасных и видимых лучей, а солнечная радиация обусловлена ультрафиолетовым излучением. В небольших дозах ультрафиолет необходим большинству живых организмов для нормальной жизнедеятельности и полноценного энергообмена, но длительное облучение может привести к развитию серьезных заболеваний.

Под воздействием отраженных от земной коры солнечных лучей воздух прогревается каждый день в течение определенного времени. Как известно, земная ось немного наклонена, поэтому нагревание атмосферы происходит неравномерно. Этим обусловлено существование нашей планете климатических поясов и зон с индивидуальной совокупностью погодных факторов. В зависимости от солнечной активности изменяются атмосферное давление, содержание кислорода в воздухе, ускоряется или замедляется испарение воды из естественных водоемов. И каждое изменение одного или нескольких факторов окружающей среды неизбежно влияет на метеочувствительных людей.

Изменения атмосферного давления наиболее заметно влияют на самочувствие человека. Некоторые люди, словно барометры, фиксируют повышение или понижение давления воздуха. Всем нам известно со школы, что атмосферный воздух давит на землю и все, находящееся на ней. В физике принято исчислять единицу атмосферного давления в килограммах на квадратный сантиметр ( $\text{кг}/\text{см}^2$ ), в быту же данную величину выражают в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Изменения этого параметра происходят вследствие постоянного движения объемных воздушных масс.

Как известно, теплый воздух поднимается вверх, а холодный опускается. В атмосфере круглосуточно перемещаются огромные массы воздуха. На фоне этого движения создается разница в давлении различных слоев атмосферы. Именно так и формируется погода в каждом районе. Иногда при резком перемещении воздуха образуются циклоны, антициклоны, ветер, туман. Скорость движения атмосферного фронта может достигать десятков километров в час.

Для метеочувствительных людей важен не диапазон колебаний этого параметра, а именно факт изменения погоды. Особую опасность с данной точки зрения представляют циклоны и антициклоны.

Циклон является областью пониженного давления. При его перемещении погода ухудшается, начинается сильный ветер, уменьшается содержание кислорода в воздухе. Одновременно понижается температура, увеличивается влажность, нередко наблюдаются облачность, туман, осадки (в соответствии со временем года).

Антициклон – область повышенного атмосферного давления, он приносит хорошую погоду, исключая осадки, ветер и т. д. Большинство людей при этом чувствуют себя хорошо.

Движение антициклонов замедлено по сравнению с циклонами, поэтому изменения погоды происходят плавно.

В каждом климатическом поясе существуют нормы атмосферного давления. Так, для средних широт данный параметр составляет 760 мм рт. ст., в горных областях давление ниже, чем на равнинных участках и во впадинах. Безусловно, эта величина не является постоянной, но незначительные отклонения в сторону повышения и понижения, как правило, не влияют на самочувствие метеозависимых людей. Ощутимыми являются перепады атмосферного давления на 10—20 ГПа в течение одних суток.

Как уже было сказано выше, при перемещении циклона в охваченной им области наблюдается низкое атмосферное давление. При этом у метеочувствительных людей наблюдаются характерные признаки неблагополучия – учащенное дыхание, тахикардия, нитевидный пульс, снижение артериального давления. Если циклон остается на определенной территории в течение длительного времени, в крови повышается содержание эритроцитов. В желудочно-кишечном тракте происходит активное газообразование, при этом возникают

тошнота, вздутие живота, выраженный дискомфорт, иногда возможно затруднение дыхания.

## Температура воздуха как одна из характеристик климата

Данный фактор является значимым для метеочувствительных людей. Колебания температуры воздуха вместе с изменением влажности могут негативно влиять на самочувствие. Нейтральными считаются перепады в промежутке 2–4° С.

Первые симптомы неблагополучия чаще всего проявляются при повышении или понижении температуры на 8–9° С. У метеочувствительных людей нарушается работа естественных адаптационных механизмов, отмечается неадекватное функционирование всех систем и органов.

Большинству людей сложнее адаптироваться к похолоданию, чем к потеплению. Не случайно многие из нас простужаются осенью и в начале зимы. Весной наш организм готовится к лету, увеличение продолжительности светового дня способствует укреплению иммунитета, а невысокая влажность воздуха препятствует случайному переохлаждению.

Как известно, нормальная температура человеческого тела составляет 36—37° (во внутренних органах данный параметр достигает 38°). Температура окружающей среды все время понижается или повышается относительно этого уровня, поэтому терморегуляция является одной из основных адаптационных функций нашего организма. Так, зимой терморегуляция протекает намного интенсивнее, чем летом, и наше тело вынуждено расходовать очень много энергии, чтобы предотвратить переохлаждение. Длительное воздействие низких температур приводит к истощению внутренних резервов. Например, если вы долго находились на холоде в промокшей обуви или одежде, ваш иммунитет неизбежно снизится, что повлечет за собой развитие простудного заболевания. Кроме того, переохлаждение нередко «запускает» обострение имеющихся хронических недугов. Подобные проявления неблагополучия в той же мере характерны для людей, страдающих сезонной метеочувствительностью.



## Влажность воздуха

Содержание достаточного количества воды в атмосферном воздухе очень важно для нормального функционирования нашего организма. Именно поэтому относительная влажность воздуха ежедневно фиксируется метеорологами и упоминается в прогнозе погоды. Для сухого воздуха данный параметр составляет около 30%, для умеренно сухого – до 70%. Воздух, влажность которого меньше 30%, считается очень сухим и крайне вредным для человека. Если эта характеристика достигает 95%, у большинства людей возможно появление затрудненного дыхания и других симптомов неблагополучия. При повышении температуры воздуха наблюдается понижение влажности, и наоборот.

Согласно данным биометеорологических исследований для нормального существования человека идеально подходит так называемая «зона комфорта». Это такое сочетание погодных условий, при которых самочувствие большинства людей характеризуется как нормальное. Например, для жителей средней полосы зона комфорта характеризуется температурой воздуха около 23° С и относительной влажностью 50—55%.

Известно, что при высокой относительной влажности воздуха наблюдается субъективное искажение восприятия низкой температуры окружающей среды. В сухих районах люди легко переносят температуру ниже 35° С, а во влажных областях даже при –10° С испытывают сильный дискомфорт. Данная особенность связана с индивидуальными характеристиками теплообмена. Высокая влажность атмосферы вредна метеочувствительным людям, поскольку вызывает у них повышение артериального давления, обострение сердечно-сосудистых и кожных заболеваний, усиливает потоотделение.

Перед выпадением осадков, а также накануне сильного тумана метеочувствительность у большинства людей резко повышается. В этот период меняются практически все характеристики погоды. Но во время дождя или снега метеотропные реакции постепенно затихают, улучшается самочувствие, наблюдается прилив сил.

Постоянное проживание в условиях пониженной влажности повышает метеочувствительность и негативно влияет на здоровье. Например, во время отопительного сезона влажность воздуха внутри помещений понижается до 20%. Слизистые оболочки носоглотки и рта постоянно подсушиваются, вследствие чего иммунитет снижается. Соответственно, возрастает вероятность заражения ОРЗ и ОРВИ. Усугубляют ситуацию частые изменения условий окружающей среды – если вы заходите в помещение и через некоторое время выходите на улицу, то таким образом подвергаетесь воздействию перепадов влажности воздуха.

## Ветер

Движение воздушных масс всегда вызывает изменения самочувствия у метеозависимых людей. Чем выше скорость ветра, тем заметнее негативные последствия перемены погоды. Неблагополучие проявляется в виде кожных заболеваний, хронической усталости, нарушений работы центральной нервной системы, обострения имеющихся недугов. В холодное время года даже слабый ветер может вызвать озноб и недомогание. Дело в том, что при движении воздушных масс происходит быстрое охлаждение кожных покровов (защитных функций одежды не всегда достаточно). Неприятные ощущения могут привести к развитию психосоматических расстройств. Высокая влажность воздуха усугубляет данную ситуацию. Но умеренный ветер в жаркое время года оказывает благотворное влияние на наш организм. Метеочувствительные люди обычно страдают, когда дует южный ветер, пришедший с берегов Атлантического океана. Чаще всего первые метеопатические реакции возникают за несколько суток до перемены погоды. В этот период усиливается раздражительность, тревожность, возможны перепады настроения, нарушения ночного сна вплоть до бессонницы и т. п. Северные ветры приводят к обострениям невралгии, мигрени, психических, сердечно-сосудистых и суставных заболеваний.

## Солнечный свет

Солнечные лучи благотворно воздействуют на организм человека. Солнце – это источник жизни, но длительный контакт кожи с его излучением может привести к негативным последствиям.

От агрессивной солнечной радиации нас защищает земная атмосфера. К сожалению, в течение последних десятилетий воздух постепенно загрязняется токсичными отходами производства, а также разнообразными летучими веществами. Такие «добавки», попадая в атмосферу, снижают ее барьерные функции и усиливают действие ультрафиолета. Именно поэтому специалисты рекомендуют меньше времени проводить на солнце, при этом обязательно пользоваться защитными средствами.

Но без солнечного света мы тоже не можем обойтись. При недостатке освещения у большинства людей наблюдаются психические нарушения – депрессивные состояния, заторможенность, сонливость, хроническая усталость. Кроме того, в организме нарастает нехватка витамина Д, продуцирование которого зависит от воздействия на кожу солнечных лучей. По этой причине осенью и зимой многие люди постоянно ощущают апатию и упадок сил – именно в это время наблюдается дефицит солнечного света.

Немаловажным параметром для метеочувствительных людей является солнечная активность. У некоторых из них наблюдается гелиометеотропная реакция – аллергия на определенные типы лучей. Подобные аномалии характерны для обитателей больших городов. Неприятные симптомы появляются в условиях постоянного дефицита свежего воздуха, освещения, свободного пространства, полноценного отдыха. Первый признак неблагополучия – повышение артериального давления в сочетании с симптомами сильного перегревания (тошнотой, обильным потоотделением, слабостью, головокружением и т. п.). При этом температура тела может не повышаться. У некоторых людей развивается лихорадка, появляются многочисленные отеки, а также кожная сыпь. Через некоторое время могут обостриться имеющиеся хронические заболевания (особенно бронхиальная астма, сердечная недостаточность, легочные патологии). При пониженной

чувствительности к солнечным лучам наблюдаются легкое недомогание, тревожность, раздражительность, тоскливое или злобное настроение. Даже у здоровых людей, не страдающих метеозависимостью, может ухудшиться самочувствие.

## Магнитные бури

В обиходе магнитной бурей именуют любое изменение геомагнитного поля. Это один из сильнейших внешних факторов, влияющих на наше самочувствие. На самом деле, кроме магнитных бурь, существуют так называемые «геомагнитные возмущения». Более подробно о них будет рассказано далее.

Геомагнитные возмущения различаются по характеру локализации и продолжительности. Общемировые, как следует из их названия, возникают одновременно по всей Земле (именно данное явление и считают магнитной бурей). Локальные возмущения появляются и проходят на определенной местности. Постоянные отличаются продолжительным течением без всплесков и перерывов.

Магнитная буря – это период, когда магнитное поле нашей планеты изменяется в ту или иную сторону относительно нормального значения. Обычно за 1 месяц происходит до 4 бурь. Кроме того, данная аномалия наблюдается в конце цикла солнечной активности (1 раз в 11 лет).

Преобладающее число людей не ощущают начало магнитной бури, особенно если она носит локальный характер. Тем не менее, около 10% населения Земли так или иначе реагируют на колебания магнитного поля. Восприимчивость увеличивается с возрастом, а также на фоне некоторых хронических заболеваний. После 55 лет у каждого человека наблюдаются метеозависимость и чувствительность к магнитным бурям. Факторами, усиливающими эту восприимчивость, считаются сердечно-сосудистые заболевания, вегетососудистая дистония, последствия инфарктов и инсультов. Данная закономерность не случайна. Исследователи установили, что колебания магнитного поля нашей планеты чутко улавливаются микроскопическими рецепторами, расположенными на стенках крупных и мелких кровеносных сосудов. В результате возникает резонанс, во время которого наблюдается сужение сосудов головного мозга, кровообращение рефлекторно замедляется, течение крови становится недостаточным. Эта аномалия вызывает болезненные спазмы, повышение артериального давления, мигрени и т. п. Также может

увеличиться вязкость крови, провоцирующая неконтролируемое тромбообразование, ухудшается кровоснабжение всех внутренних органов и тканей.

Эндокринные железы под воздействием геомагнитных колебаний, напротив, начинают работать очень активно. В кровь поступает большое количество адреналина, что вызывает гипертонию, депрессии и обострение хронических недугов. Особую опасность представляют начало и конец магнитной бури. Плохое самочувствие приводит к рассеянности, быстрой утомляемости и невнимательности, в результате, согласно многолетней статистике, увеличивается количество катастроф, аварий и несчастных случаев.

Для того чтобы магнитная буря не застала вас врасплох, обращайтесь внимание на ежедневные прогнозы погоды. Подобные сведения публикуют в газетах, а также на многих сайтах в интернете. Старайтесь не планировать на это время какие-либо важные дела, больше отдыхайте, уменьшите физические и эмоциональные нагрузки. Ваш пищевой рацион должен быть полноценным и сбалансированным. Пейте свежееотжатые овощные и фруктовые соки, натуральные коктейли (рецепты подобных напитков вы сможете найти в этой книге). По рекомендации врача можно принимать природную минеральную воду для стабилизации обмена веществ и улучшения самочувствия. Исключите из меню тяжелую, жирную и мучную пищу, откажитесь от синтетической одежды, чтобы не притягивать к телу электрические заряды. По возможности, проведите несколько дней за городом, в спокойной обстановке.

## **Метеочувствительность или заболевание**

Иногда реакция нашего организма на изменения погоды может свидетельствовать о развитии какого-либо серьезного заболевания. Метеочувствительность в данном случае отходит на второй план.

Как уже было сказано выше, метеотропные реакции являются индивидуальной особенностью каждого человека. Во время активизации механизма адаптации к изменению условий окружающей среды перестройке подвергаются все системы нашего организма. При этом самочувствие резко ухудшается. Здоровые люди быстро справляются с плохим самочувствием. Патологической считается адаптация, при которой обостряются хронические недуги, наблюдаются отклонения в работе пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Приведем пример развития нормальной адаптационной реакции у человека, не страдающего хроническими недугами. Изменения одного или нескольких факторов воздействия окружающей среды вызывают понижение или повышение количества эритроцитов в крови (это индивидуально), повышение свертываемости крови, снижение активности ферментов, усиление продуцирования гормонов эндокринными железами. Иногда подобные изменения проявляются в виде легких желудочно-кишечных расстройств. Допустим, после завтрака, во время которого были съедены качественные продукты (уже привычные для организма), человек может почувствовать себя нехорошо. К вечеру недомогание пройдет, и одновременно поменяется погода – понизится температура воздуха, начнется гроза и т. п. Если реакция затянется на сутки или более, следует непременно пройти обследование для исключения какого-либо заболевания.

Значительные изменения, происходящие в атмосфере и геомагнитном поле, резкие колебания температуры и влажности воздуха могут привести к быстрому расходованию внутренних резервов даже у здорового человека. При этом наблюдаются нарушения работы центральной нервной системы (так называемые вегетативные расстройства). Усугубляют ситуацию сопутствующие



негативные факторы, уменьшающие естественную защиту организма. К ним относятся постоянный стресс, несбалансированное питание, отсутствие полноценного отдыха, недостаточная физическая активность и т. п.

В ходе многочисленных научных экспериментов было установлено, что реакция на перемену погоды в значительной степени зависит от темперамента человека.

Легко внушаемые, неуравновешенные и мнительные люди (меланхолики и холерики) воспринимают изменения окружающей среды намного тяжелее, чем сангвиники и флегматики.

Нередко причиной выраженной метеопатической реакции становятся нарушения теплообмена. Известно, что наш организм постоянно взаимодействует с окружающей средой, отдавая и принимая тепло. При понижении температуры воздуха и появлении ветра мы начинаем отдавать энергию. Потепление, напротив, приводит к повышению температуры тела. Резкие переходы от холода к теплу и наоборот вынуждают наш организм функционировать со значительными перегрузками. Для предотвращения тяжелых последствий необходимо с раннего возраста заниматься закаливанием, чаще принимать контрастный душ, делать утреннюю гимнастику. Быстрое охлаждение кожи приводит к судорожным сокращениям мышц, сморщиванию верхних слоев кожного покрова (в народе данную реакцию именуют гусиной кожей), спазмированию кровеносных и лимфатических сосудов, учащению мочеиспускания. Параллельно снижается иммунитет, что увеличивает риск возникновения вирусных и инфекционных заболеваний.

Влажность воздуха также имеет значение при развитии метеопатической реакции. От содержания влаги в атмосфере зависит скорость испарения пота с кожи. Чем выше относительная влажность окружающей среды, тем медленнее испаряется жидкость. Поэтому высокая температура воздуха в сочетании с высокой влажностью может вызвать быстрое перегревание организма. Если вы любите загорать и посещать пляжи, имейте в виду, что длительное пребывание на солнце рядом с водоемом может привести к тяжелым последствиям. Летом люди часто обращаются к врачам, жалуясь на солнечные ожоги различной степени, тепловой или солнечный удар. При температуре воздуха выше 30° С и относительной влажности воздуха более 60%

возможно наступление обморочного состояния, которое представляет серьезную опасность для жизни.

Почему же наш организм не может защитить себя от воздействия высокой температуры окружающей среды? Дело в том, что через кожу тепло выводится наружу с помощью обильного потоотделения. В норме пот быстро испаряется, охлаждая верхний слой кожи. Высокая влажность замедляет этот процесс, и пот стекает по телу, не охлаждая его. В тяжелых случаях возможно наступление обезвоживания и нарушение внутриклеточного баланса электролитов. Даже если пить много воды, с потом будут выходить соли, которые жизненно необходимы для обеспечения нормального обмена веществ. Именно поэтому в жаркую погоду рекомендуется пить натуральную минеральную воду (или слегка подсоленную водопроводную).

Сухой воздух не менее опасен для нас, чем излишне влажный. В такой атмосфере влага очень быстро испаряется с кожных покровов и слизистых оболочек, что может привести к растрескиванию тканей, при этом места повреждения часто инфицируются. Поэтому желательно поддерживать оптимальный режим влажности в квартире и на рабочем месте, особенно в период отопительного сезона.

Одним из вариантов тяжелой адаптационной реакции является снижение содержания кислорода в крови, что весьма опасно. В некоторых случаях возможно развитие гипоксии мозга, которая чревата серьезными последствиями. При дефиците кислорода активизируется функционирование надпочечников, в крови повышается уровень адреналина, который в свою очередь провоцирует стрессовое состояние. Человек быстро устает, становится нервным и раздражительным, концентрация его внимания ухудшается. К сожалению, лекарства от такой патологической адаптации не существует. Для облегчения состояния больного можно рекомендовать полноценный отдых, успокаивающие травяные сборы или лекарственные средства (только по назначению врача).

Проблема метеозависимости уже давно стоит перед человечеством, но почему же до настоящего времени не было найдено универсальное средство, которое помогало бы людям адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды? Дело в том, что глубинные механизмы воздействия погодных факторов на организм человека до сих пор не определены. Каким образом

происходит запуск защитной реакции и почему она иногда приводит к тяжелым последствиям, ученые до сих пор не знают.

Возможно, адаптационные процессы активизируются на фоне перепадов атмосферного давления. При этом в организме внезапно перераспределяется объем крови в обоих кругах кровообращения. Кратко рассмотрим анатомическое строение этих кругов, чтобы был понятен механизм вышеописанной реакции.

В большом и малом кругах кровообращения кровь перемещается по-разному. Малый представляет собой систему, объединяющую сердце и легкие. Из сердца кровь по венам течет в легкие, насыщается кислородом через стенки мельчайших капилляров, окружающих бронхи, и затем возвращается в сердце. При этом сердечная мышца получает необходимый ей кислород. Затем кровь поступает в большой круг кровообращения. Таким образом кислород транспортируется к каждой клетке нашего организма по разветвленной системе кровеносных сосудов. Одновременно из клеток и тканей удаляются токсичные продукты обмена веществ.

Повышение атмосферного давления вызывает рефлекторные изменения в легочных кровеносных сосудах. Повинуясь законам физики, кровь частично перетекает из малого круга в большой. При понижении атмосферного давления, соответственно, переполняются кровью артерии и вены малого круга. Подобные изменения негативно влияют на самочувствие – в организме наблюдается либо недостаток, либо избыток кислорода.

Метеотропные реакции могут быстро исчезать или же сохраняться в течение продолжительного времени (до установления «равной» погоды). В зависимости от индивидуальной чувствительности, у разных людей могут наблюдаться одышка, головная боль, учащение сердечных сокращений, шум в ушах, головокружения, повышение или понижение артериального давления, нарушения ночного сна, ощущение неприятной скованности движений рук и ног. Реже возникают боли в суставах и мышцах.

К сожалению, с медицинской точки зрения острое реагирование на перемену погоды не является патологией.

## Разновидности метеопатических реакций

В специальной литературе, посвященной проблеме метеозависимости, употребляются различные термины для обозначения повышенной чувствительности людей к изменениям погодных условий. Чаще всего используются понятия «метеопатическая реакция» и «метеотропная реакция». В сущности, они являются синонимами, но понятие метеотропной реакции носит общий характер (например, характеризует изменения самочувствия, которые наблюдаются даже у совершенно здоровых людей). Метеопатическая реакция – это патологические изменения в организме.

Метеотропные процессы представляют собой рефлекторный ответ нашего тела на изменение условий окружающей среды (погодных и климатических). Способность человека реагировать на различные факторы погоды называют метеочувствительностью (метеолабильностью). Важное значение имеет именно динамика изменения погодных условий, а не колебания температуры, влажности воздуха и других параметров по отдельности.

Существует следующая классификация вариантов метеочувствительности, основанная на степени тяжести проявляющихся симптомов.

1. Легкая степень. Характеризуется незначительным недомоганием, небольшой интоксикацией организма. Не требует лечения.

2. Выраженная степень. Сопровождается появлением объективных (диагностируемых) признаков не благополучия. Проявляется в виде повышения или понижения артериального давления, сердечно-сосудистых патологий, гастрита и т. п.

3. Тяжелая степень. Проявляется в зависимости от типа метеопатической реакции. При сердечном типе наблюдаются боли за грудиной и в сердце, одышка. Для мозгового типа характерны головные боли, головокружения. Астеноневротический тип представлен повышенной тревожностью, возбудимостью,

раздражительностью. Возможны также бессонница, расстройство деятельности вегетативной нервной системы.

Нередко встречается смешанный тип метеолабильности: например, сочетание нарушения работы мозга и сердца. В других случаях возможно развитие метеопатии по неопределенному типу: реагирование на изменения погоды проявляются в виде симптомов ОРЗ или ОРВИ (повышение температуры тела, лихорадка, озноб, болезненные ощущения в мышцах и суставах). При неопределенном типе метеозависимости врачи нередко ставят ошибочный диагноз, и проводимое лечение лишь усугубляет состояние больного.

Специалисты считают, что метеолабильность в любых ее проявлениях не является нормой. Оптимальным состоянием нашего организма должна быть метеорезистентность. Данный термин обозначает способность адаптироваться к любым изменениям погоды (резким или постепенным) без неприятных ощущений.

Для того чтобы не тратить время на посещение врачей и не перегружать организм приемом лекарственных средств, попробуйте при «погодном» ухудшении самочувствия провести несложную самодиагностику.

Если погода резко изменилась (или же вы переместились в другую климатическую область), обратите внимание на следующие симптомы:

- общее недомогание, апатия, рассеянность;
- предвидение изменений погоды за 1 или 2 дня (по самочувствию);
- тревожное состояние или же плохое настроение;
- повторяющиеся метеотропные (метеопатические) реакции в ответ на определенные изменения условий окружающей среды;
- улучшение самочувствия на фоне установившейся погоды;
- отсутствие объективных причин для плохого самочувствия (соответствующие норме лабораторные анализы и т. п.).

В зависимости от изменений самочувствия, можно выделить несколько комплексов метеопатических реакций, каждый из которых может возникать самостоятельно или же сочетаться с другим (другими). Например, в список ревматоидных симптомов входят беспричинная утомляемость, болезненные ощущения в суставах, воспалительные процессы различной локализации. Из церебральных

нарушений наиболее распространены сильная раздражительность, постоянное перевозбуждение, нарушения ночного сна, головные боли, учащенное или неритмичное дыхание. В вегетососудистый комплекс входят повышение или понижение артериального давления, нарушения работы вегетативной нервной системы. Кардиореспираторная реакция объединяет сухой кашель, учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание. При диспепсической реакции наблюдаются боль в правом подреберье, постоянная тяжесть в желудке, расстройство пищеварения, пониженный аппетит. Иммунологический комплекс обычно становится причиной развития сопутствующих заболеваний (ОРЗ, ОРВИ), поскольку вызывает снижение защитных свойств организма. Реже встречается кожно-аллергическая реакция, которая сопровождается появлением кожной сыпи, зуда, неприятных ощущений.

У каждого человека имеется собственный «погодный комплекс», который проявляется каждый раз при изменении метеоусловий.

## **Метеолабильность и хронические заболевания**

Как уже было сказано выше, метеопатические реакции являются индивидуальной особенностью организма и не подлежат лечению. Но при имеющихся хронических заболеваниях каждое проявление «погодной зависимости» может спровоцировать их обострение.

Наличие сердечно-сосудистых патологий обуславливает самые тяжелые метеотропные реакции. Последние проявляются в виде сердечных болей, головокружения, кислородной недостаточности, общего недомогания (усталости, разбитости, быстрой утомляемости).

Ревматоидный артрит обычно обостряется перед одновременным понижением атмосферного давления и температуры воздуха. У больного могут усилиться суставные боли, а также сопутствующие симптомы.

Гипертоники обычно отличаются повышенной метеочувствительностью. Во время магнитных бурь, а также других колебаний геомагнитных параметров у таких больных возрастает вероятность гипертонического криза. Аналогичная проблема существует у людей, страдающих атеросклерозом. Как уже было сказано выше, данная патология обусловлена чувствительностью кровеносных сосудов к изменениям погодных условий. Поэтому при сердечно-сосудистых заболеваниях возможно ухудшение самочувствия. Если у вас имеются похожие проблемы, постарайтесь в период межсезонья и во время перемены погоды уделять вашему здоровью максимум внимания, при необходимости посещая врачей.

Гипотония (пониженное артериальное давление) менее опасна, чем гипертония. Тем не менее, данное состояние тоже может причинить некоторые неудобства. По мнению специалистов, у мужчин артериальное давление не должно опускаться ниже 100 на 65 мм рт. ст., у женщин – ниже 95 на 65 мм рт. ст. При наличии склонности к гипотонии необходимо поддерживать организм во время изменений метеорологических условий и смены сезонов. Обычно метеотропная реакция у гипотоников проявляется в виде нарушения кровоснабжения головного мозга и внутренних органов, патологий функционирования вегетативной нервной системы. Больной может ощущать постоянную

слабость, апатию, жаловаться на рассеянность и снижение работоспособности. По назначению врача в такие периоды можно принимать препараты, повышающие артериальное давление, а также пить кофе, крепкий чай, тонизирующие травяные отвары и настойки (самолечение недопустимо). Главное – не переусердствовать, иначе гипотония может постепенно «трансформироваться» в гипертонию.

Особую осторожность должны соблюдать люди, в недавнем прошлом перенесшие инфаркт миокарда или инсульт, а также страдающие серьезными сердечными заболеваниями (например, стенокардией). Погодные изменения могут вызвать у таких больных нарушения свертываемости крови, замедление кровотока. При наличии хронической ишемической болезни сердца возможны частые спазмы, нехватка кислорода, появление чувства тревоги или паники. Если у вас имеются какие-либо из перечисленных выше симптомов, старайтесь больше времени уделять прогулкам на свежем воздухе, не забывать принимать назначенные врачом препараты, постоянно носите с собой нитроглицерин, валидол и другие рекомендованные вам медикаменты. Интересуйтесь о возможности возникновения магнитной бури или резких изменений температуры воздуха, влажности, атмосферного давления.

Атеросклероз головного мозга в десятки раз повышает метеочувствительность. Таких больных иногда называют «живыми барометрами». Данное заболевание поражает кровеносные сосуды, что в свою очередь усугубляет метеопатические реакции. Обычно в период магнитных бурь или резких погодных изменений наблюдаются церебральные патологии – плохое самочувствие в течение дня, снижение настроения, депрессия или беспричинная тревога, бессонница, навязчивые мысли негативного содержания, ипохондрия. Чаще всего подобные симптомы возникают осенью и весной.

Ревматики также чутко реагируют на изменения условий окружающей среды. У них метеопатия выражается в виде сильных суставных болей, учащения сердечных сокращений, гипертонии, плохого самочувствия. Обычно подобные патологические симптомы развиваются при похолодании и повышении влажности воздуха. Для того облегчения симптомов болезни рекомендуется обратить внимание на ежедневный рацион. В меню следует включить как можно больше свежих фруктов и овощей, ограничив жирные, тяжелые блюда. По



назначению врача можно принимать поливитаминовые и общеукрепляющие препараты.

Заболевания органов дыхания нередко сопровождаются выраженным повышением метеочувствительности.

Особенности проявления метеопатии связаны с характером основного недуга. Наиболее существенными провоцирующими факторами являются повышение и понижение атмосферного давления, колебания влажности воздуха и процентного содержания в нем кислорода.

Хроническая пневмония обостряется во время внезапного похолодания, грозы, усиления ветра (особенно северного направления), повышения влажности воздуха, магнитных бурь. У больного появляется сильный кашель, нарастает слабость, ухудшается настроение, возможно развитие лихорадочного состояния, а также затруднение дыхания (вплоть до удушья).

Бронхиальная астма является основой для возникновения тяжелых метеопатических реакций. Особую опасность для больных представляют снижение процентного содержания кислорода в воздухе, недостаток влаги, похолодание. Колебания атмосферного давления могут спровоцировать внезапный приступ удушья. Человек, страдающий астмой, ощущает тяжесть и давление в груди, также наблюдаются одышка, общая слабость, вялость. В утреннее время появляется сильнейший кашель, не приносящий облегчения. В тяжелых случаях повышается температура тела. Сильные проявления патологии требуют вмешательства квалифицированных специалистов.

Для предотвращения негативных последствий при бронхиальной астме необходимо следить за всеми изменениями погодных условий. Зимой желательно увлажнять воздух в комнате – центральное отопление представляет серьезную опасность для астматиков. В холодную погоду одежда должна быть теплой, не стесняющей движений. Обострение хронического заболевания следует купировать лекарствами, назначенными врачом. В ежедневный рацион должны быть включены свежие фрукты, овощи, нежирное мясо, рыба, при этом необходимо исключить употребление острых, жирных и соленых блюд. В некоторых случаях избавиться от частых приступов астмы помогает сауна, баня, физиотерапевтические процедуры. Если к основному недугу присоединился бронхит, желательно принимать

природные антисептики (клюкву, морошку, бруснику, чернику), пить зеленый чай.

Некоторые неврологические заболевания зачастую сопровождаются метеотропными реакциями, которые негативным образом влияют на самочувствие и могут вызвать прогрессирование имеющегося недуга.

Люди, страдающие остеохондрозом, очень резко реагируют на повышение влажности воздуха, ветер и похолодание. При этом наблюдается усиление болезненных ощущений, ограничение движений в пораженном отделе позвоночника. Аналогичная картина наблюдается при радикулите. Метеозависимость провоцирует воспаление тонких нервных корешков, что очень болезненно. Поэтому в холодное время года, а также в межсезонье следует одеваться по погоде, беречь от переохлаждения проблемные зоны организма, избегать сквозняков.

Бессонница является одним из самых распространенных симптомов неврологических заболеваний. Нарушения ночного сна могут представлять собой самостоятельный недуг или же сигнализировать о каком-либо неблагополучии, имеющемся в организме. Тревожный сон препятствует полноценному отдыху. Вы можете чувствовать разбитость, усталость, слабость в течение всего дня. Обычно мешают заснуть неприятные или болезненные ощущения, навязчивые мысли, а частым пробуждениям способствуют кошмарные сновидения. Таким образом наш головной мозг посылает нам сигналы о неполадках в определенных органах и системах. Для того чтобы разобраться в механизмах подобных реакций, необходимо обратить внимание на строение головного мозга. В нем имеется отдел под названием «таламус». Данное образование представляет собой своего рода центральный диспетчерский пункт. В нем содержится информация обо всех параметрах внутренней среды организма (температуре тела, содержании сахара в крови, артериальном давлении и т. п.), продолжительности периодов сна и бодрствования. Кроме того, таламус накапливает сведения, поступающие к нам из окружающей среды, и затем регулирует функционирование всех систем и органов в соответствии с погодными изменениями. При нарушении каких-либо условий (начале заболевания, изменении графика занятости, климатических условий, режима дня, рациона и т. п.) работа таламуса

осложняется, происходит «сбой режима». На фоне недостаточного отдыха наблюдаются обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета, осложнения легких недугов (ОРЗ). Со стороны психики возможно развитие депрессии и ипохондрии. Любо из вышеперечисленных нарушений требует очной консультации со специалистом. Нередко причиной расстройства сна оказываются частые изменения погоды.

Известно, что люди, страдающие нервными расстройствами или имеющие отклонения в психическом статусе, обладают чувствительностью к смене фаз луны. Большинство подобных заболеваний обостряются в период полнолуния. Данная аномалия имеет научное объяснение – лунный цикл сопровождается характерными изменениями в окружающей среде (геомагнитными возмущениями, колебаниями атмосферного давления и т. п.). При этом человек может ощущать беспричинное беспокойство, длительное внутреннее напряжение.

В тяжелых случаях периодически наблюдаются эмоциональные срывы, неадекватное поведение. Из соматических симптомов вероятны боль в суставах, мигрени. Метеопатические реакции наиболее ярко проявляются во время смены лунных фаз, особенно если в это время стоит ветреная погода.

Избавиться от расстройств ночного сна можно с помощью отваров целебных трав (прежде чем их принимать, необходимо посоветоваться с врачом). Помогают также ванны с хвойным экстрактом или эфирными маслами пихты, сосны, кедра, ели. Расслабляющим и успокаивающим действием обладает массаж кожи головы и медленное расчесывание волос. При отсутствии противопоказаний желательно провести курс массажа спины и воротниковой зоны. Стойкую бессонницу следует лечить препаратами пустырника, валерианы, пиона. Желательно применять не таблетки, а растворы, настойки и отвары – они быстрее усваиваются, обладают более мягким и пролонгированным действием. Постарайтесь также обеспечить максимальный комфорт в спальне, позаботьтесь о мягком и приятном ночном освещении, удобной постели.

Среди различного рода метеопатических реакций в чаще всего встречается мигрень. Во время приступов данного недуга у человека наблюдается очень сильная боль, охватывающая половину головы или

какой-либо ее участок. До настоящего времени исследователям не удалось выявить причину возникновения мигрени. Вероятно, данная патология связана с нарушениями функционирования центральной нервной системы.

У метеозависимых людей мигрень развивается постепенно. Перед приступом наблюдается так называемая аура: двоение предметов в глазах, беспричинное утомление, слабость, гиперчувствительность к различным звукам и запахам, раздражительность, а также нервность. Затем начинается головная боль, постепенно усиливающаяся и становящаяся почти нестерпимой.

Болезненные ощущения носят индивидуальный характер. Иногда мигрень сопровождается тошнотой и рвотой вследствие резкого повышения артериального давления. Продолжительность приступа – от нескольких часов до нескольких суток.

На фоне магнитной бури мигрени проходят очень тяжело. Если у вас имеется данная патология, внимательно следите за прогнозами погоды. Перед началом магнитной бури принимайте назначенные врачом медикаменты, пейте настои и отвары целебных трав. В этот период старайтесь не переутомляться и избегайте стрессов.

## **Метеоневроз – заболевание или симуляция**

В настоящее время среди многочисленных заболеваний, так или иначе связанных с проявлением симптомов повышенной метеочувствительности, появился новый диагноз – метеоневроз. Данный недуг является неврологическим, он не сопровождается соматическими патологиями.

Основные симптомы метеоневроза – резкое ухудшение настроения и самочувствия в ответ на перемену погоды. Вы можете страдать от одышки, учащенного сердцебиения, беспричинных головокружений, хронической усталости, раздражительности, но при этом медицинские обследования не выявляют хронических или острых заболеваний, результаты анализов остаются в норме. По указанной причине метеоневроз нередко считают симуляцией и не назначают больному требуемого лечения.

Нередко психологическая зависимость от погоды может быть обусловлена имеющимися проблемами, идущими из раннего возраста. Например, метеозависимость может сформироваться у человека, родители которого остро реагировали на перемену погоды. Детские впечатления откладываются в подсознании, и в определенный момент активизируются. Если человек воспринимает дождливую погоду как нечто плохое, у него неизбежно ухудшится самочувствие при отсутствии каких-либо соматических патологий.

С течением времени метеоневроз обычно прогрессирует. Справиться с данным недугом помогает психотерапия, а также назначенные врачом медикаменты. В некоторых случаях, когда традиционные методы лечения не помогают, специалист может посоветовать больному сменить климат.

К сожалению, метеоневроз в настоящее время не признан заболеванием. Поэтому даже при плохом самочувствии, если вы страдаете данным недугом, вам откажут в оформлении листка нетрудоспособности и не назначат адекватного лечения, потому что ваши анализы и результаты осмотра специалистом не выявят каких-либо патологических изменений в организме. Между тем внешние проявления метеозависимости могут серьезно ухудшить

трудоспособность. Например, слабость и рассеянность внимания часто приводят к возникновению аварийных ситуаций, ошибкам, неадекватным действиям.

Отличный способ справиться с метеоневрозом или, по крайней мере, значительно улучшить самочувствие – регулярные занятия аутотренингом. Более подробно о данной методике будет рассказано в последующих разделах этой книги.

При повышенной тревожности можно принимать успокаивающие травяные сборы, а также препараты растительного происхождения, обладающие мягким действием. Все медикаменты должен назначить врач. Для облегчения психосоматических симптомов и укрепления организма специалист может порекомендовать принимать витаминные препараты, биологически активные добавки, а также пройти курс физиотерапевтических процедур.

## Метеозависимость у детей и подростков

До недавнего времени существовало мнение, что метеопатия развивается только у взрослых людей, а дети на перемену погоды не реагируют. Но не так давно было установлено, что реакция на изменение условий окружающей среды характерна и для малышей. Например, больше половины детей в возрасте до 5 лет так или иначе воспринимают перемену погоды и «отвечают» ухудшением самочувствия, капризами, психосоматическими отклонениями.

Новорожденные резко реагируют на изменения атмосферного давления в силу того, что у них еще не заросли роднички, а также вследствие незрелости всех систем и органов.

При перемене погоды маленькие дети чаще плачут, у них нарушаются сон и аппетит, возможно возникновение коликов. Особенно ярко симптомы проявляются на фоне недоношенности, внутриутробных инфекций, аномалий развития.

Дошкольники и младшие школьники переживают непростой период развития, поэтому вследствие психологических и физических перегрузок реагируют на погодные изменения. У мальчиков метеочувствительность обычно выражена сильнее, чем у девочек. Ребенок может жаловаться на головную боль, усталость, неприятные ощущения в области желудка или солнечного сплетения.

Подростковый период развития характеризуется резкими колебаниями гормонального фона, а также активным ростом организма. По этой причине метеозависимость у них может быть выражена в очень тяжелой форме.

Детский организм ярко реагирует на любые изменения погоды. Но при отсутствии хронических заболеваний и патологий развития эти реакции компенсируются. Здоровые малыши быстро адаптируются к меняющимся погодным условиям. К сожалению, немногие дети развиваются «по учебнику», чаще имеют место различные отклонения. Период приспособления к нестабильным параметрам окружающей среды занимает около 2 лет.

Незначительное ухудшение самочувствия и другие неприятные, но не опасные симптомы не требуют лечения. Если у вас растет

метеочувствительный ребенок, не забывайте внимательно следить за прогнозами погоды и заранее готовиться к возможным недомоганиям. По рекомендации врача можно применять травяные отвары, обладающие успокаивающим свойством, витамины, соблюдать специальную диету и т. п.

Взрослые чаще всего реагируют на геомагнитные возмущения. Для малышей после колебаний атмосферного давления самым негативным фактором является изменение температуры воздуха – как повышение, так и понижение ее. Переохлаждение снижает иммунитет, провоцируя развитие ОРЗ и ОРВИ. Перегревание в сочетании с влажным воздухом приводит к нарушению терморегуляции организма ребенка и тепловому удару.

Недостаточная влажность воздуха может вызвать пересушивание слизистых оболочек, сгущение крови, усиление потоотделения, нарушения функционирования сердечно-сосудистой системы. В тяжелых случаях, если родители не обратили внимания на «капризы» малыша, возможно наступление теплового удара или других тяжелых последствий метеопатической реакции.

Грудных детей в период погодных изменений нужно чаще прикладывать к груди, носить на руках, стараться отвлекать, играя с ним. Детям старшего возраста рекомендуется легкая диета для стабилизации функционирования желудочно-кишечного тракта и улучшения самочувствия. Пища должна быть легко усваиваемой, содержать много белков и углеводов, мало жиров. Включите в ежедневный рацион малыша свежие овощи, фрукты, зелень.

У некоторых родителей имеется ошибочное мнение по поводу метеозависимости. Многие из них считают, что детские недомогания – это всего лишь капризы, и малыши не могут зависеть от перемены погоды так, как взрослые. На самом деле, пренебрежение к жалобам ребенка только усугубит его плохое самочувствие.

Негативными факторами, усиливающими метеопатические реакции, могут стать недоношенность, пониженный иммунитет, адаптационные нарушения, хронические болезни. В дошкольном и школьном возрасте метеозависимость проявляется на фоне психологических травм, длительного стресса, переутомления, дефицита витаминов, неправильного режима дня, диетических нарушений.



Делайте все, чтобы ваш ребенок рос здоровым и крепким. Берегите себя во время беременности, откажитесь от вредных привычек, выполняйте назначения врачей. С раннего возраста закаливайте ребенка, обеспечьте ему комфортные условия. В некоторых случаях специалисты рекомендуют проведение лечебного массажа, оздоровительной гимнастики, плавание в бассейне. Если малыш нервничает, делайте теплые ванны с добавлением успокаивающих эфирных масел или отваров целебных трав (только после консультации с врачом). Откажитесь от длительного просмотра телевизора, сократите до минимума психотравмирующие ситуации.

## Как можно справиться с метеозависимостью

Мы подробно рассмотрели причины возникновения метеопатических реакций, особенности их развития при различных заболеваниях. Теперь необходимо понять, каким же образом справиться с ухудшением самочувствия и уменьшить негативные последствия изменений в окружающей среде.

В межсезонье старайтесь больше гулять, подобрав одежду по погоде (достаточно теплую, но не жаркую и не стесняющую движений). Для профилактики простудных заболеваний желательно чаще выходить из дома в холодные дни – вирусы быстро погибают при низких температурах, что уменьшает вероятность развития инфекции. По возможности, хотя бы один раз в году отдыхайте на море. Свежий воздух активизирует обменные процессы в организме, улучшает функционирование дыхательной системы, повышает содержание кислорода в крови. Если у вас очень тяжелая форма метеозависимости, врач может назначить лечение в барокамере.

Активный образ жизни способствует нормализации работы всех органов и систем, повышению иммунитета и помогает предотвратить обострение метеопатии. Подберите нагрузки в соответствии с вашими силами и возможностями. Не обязательно заниматься профессиональным спортом – достаточно будет регулярно делать зарядку. При отсутствии противопоказаний можно заниматься бегом, ходьбой, плаванием. Желательно проводить тренировки в вечернее время.

По назначению врача принимайте поливитамины, а также отдельные витаминные добавки в период межсезонья. Полезные медикаменты поддержат ваш организм, стабилизируют обмен веществ и улучшат самочувствие. Но не занимайтесь самолечением. Даже самое действенное лекарство, принятое в неправильной дозировке, может навредить.

Пониженный иммунитет нетрудно стимулировать природными средствами. Включите в свой рацион свежие лук и чеснок, а также

зелень. По рекомендации специалиста можно принимать настойку эхинацеи, элеутерококка, женьшеня, отвары и настои целебных трав.

Постарайтесь отдыхать в течение дня, а также наладить ночной сон. Переутомление усугубляет метеопатические реакции, истощает организм, нарушает работу центральной нервной системы. Если вы будете хорошо спать, ваше тело будет меньше реагировать на изменения погодных условий.

Если у вас наблюдается выраженная метеозависимость, постарайтесь не менять климат. Для отдыха лучше всего выбирать соседние регионы. Поездка в жаркую страну может привести к очень серьезным последствиям – снижению адаптационной способности, обострению хронических заболеваний. В том случае, когда отказаться от путешествия нет возможности, ваше пребывание в новых условиях должно продлиться не менее 3 недель. За это время ваш организм сможет приспособиться к другому климату.

Позаботьтесь о достаточном освещении в течение всего дня. Большинству людей не хватает солнечного света, особенно зимой и в межсезонье. Не используйте люминесцентные и энергосберегающие лампы – для зрительного восприятия наиболее благоприятными являются обычные лампы накаливания, дающие естественный желтый цвет.

## **Правила пробуждения во время межсезонья**

Если утром вы с трудом открываете глаза и ощущаете усталость, попробуйте начинать день в соответствии с нижеприведенными рекомендациями.

1. Проснувшись, не спешите сразу встать с постели. Медленно повернитесь на спину и потянитесь всем телом. Затем перекатитесь на живот, вытяните руки вверх, встаньте сначала на колени, а потом на четвереньки. Прогните позвоночник, попеременно вытяните вперед и в стороны руки и ноги. Медленно, без резких движений, поворачивайте головой по часовой стрелке и в противоположном направлении.

2. Выполнив описанные выше несложные упражнения, снова лягте на спину, поднимите вверх ноги и потрясите ступнями. Затем поднимите руки, поворачивайте кистями, энергично встряхните ими. Таким образом вы очень быстро нормализуете кровообращение в мелких кровеносных сосудах конечностей. Подобные действия способствуют устранению отеков и онемения. Вы также можете сделать упражнение «велосипед», чтобы укрепить мышцы брюшного пресса.

3. Потрите ладони друг о друга таким образом, чтобы почувствовать сильное тепло. После этого приложите кисти к закрытым векам. Повторите указанные действия несколько раз. Вы удивитесь, насколько эффективно данное упражнение помогает устранить сонливость и вялость.

4. Если вам не очень нравится делать утреннюю гимнастику, попробуйте сразу же после того как встали с постели, включить вашу любимую ритмичную музыку и энергично потанцевать в течение нескольких минут.

5. Сделайте самомассаж ушных раковин. Это очень полезная процедура, поскольку на ушах располагается много биологически активных зон. Стимулирование подобных участков активизирует функционирование всех органов и систем нашего организма, предотвращая развитие метеопатии.

6. Теперь вы можете медленно встать с кровати. Подойдите к окну, откройте его (даже в холодное время года). Через несколько

минут ваши легкие насытятся кислородом, вы ощутите приятную бодрость и прилив сил.

7. Для стимуляции работы органов желудочно-кишечного тракта выпейте стакан теплой воды. После этого примите контрастный душ с тонизирующим гелем, обладающим приятным запахом.

8. Не отказывайтесь от завтрака, иначе слабость и апатия быстро вернуться. Выпейте чашку зеленого чая или кофе с молоком (при отсутствии противопоказаний). Если врач назначил вам витамины или биодобавки, примите их до завтрака, натощак. Чай можно заменить заранее приготовленным настоем плодов шиповника. Съешьте 1 или 2 вареных яйца, бутерброд с натуральным сливочным маслом на хлебе из муки грубого помола, несколько ваших любимых фруктов.

Если метеозависимость проявляется в виде плохого настроения, депрессивного состояния или раздражительности, избавьтесь от неприятных мыслей, воспользовавшись приведенными ниже рекомендациями.

1. Пусть в вашем кухонном шкафчике всегда лежит плитка вашего любимого шоколада. В минуту грусти съешьте несколько кусочков. В шоколаде содержатся особые вещества, так называемые гормоны счастья, повышающие настроение и способствующие быстрому избавлению от депрессии.

2. Непременно уделяйте хотя бы 1 час в день вашему любимому занятию. Если у вас еще нет хобби, выберите его. Например, вы можете научиться шить, вязать, вышивать, готовить и т. д.

3. Старайтесь извлекать пользу из любой неприятности, действительной или мнимой. Воспринимайте любую неудачу как ступеньку к успеху, этап получения необходимого жизненного опыта.

4. Если вас одолевают мрачные мысли, поделитесь ими с близким человеком. Большинство проблем быстро решаются после проговаривания их вслух. Опять же, взгляд со стороны поможет вам найти выход из самой сложной ситуации.

5. Избегайте общения с людьми, которые по каким-либо причинам вам неприятны.

6. Старайтесь помогать другим людям, слушайте рассказы друзей. Так вы сможете отвлечься от проблем и быстро переключить мышление на позитивный лад.

7. Составьте подробный план действий на ближайшие дни. Непременно отмечайте каждый выполненный пункт. Вы увидите, как много можете сделать, и ваша самооценка обязательно повысится.

8. Хорошо отдыхайте ночью, делайте перерывы днем. Физическая усталость будет усиливать метеозависимость.

9. Сделайте себе приятное. Примите ванну, посетите косметический салон, поменяйте стиль – и ваше настроение быстро улучшится.

## **Режим дня при неблагоприятных погодных условиях**

Даже выраженные метеотропные реакции можно успешно скорректировать, если составить правильный режим дня. Осенью, зимой и весной обязательно открывайте на ночь окно или форточку. Не бойтесь замерзнуть – при необходимости, наденьте пижаму. Постоянное поступление в комнату свежего воздуха благотворно повлияет на состояние вашего здоровья и самочувствие. Перед сном встаньте у окна и глубоко дышите в течение 3–5 минут.

Ваш завтрак должен быть легким, полноценным с точки зрения питательности и хорошо усваиваемым. Смешайте сливочное масло с мелко нарезанной свежей зеленью, намажьте его на ржаной или отрубной хлеб. Очень полезным будет натуральный йогурт, а также творог средней жирности. Завершите трапезу свежими фруктами и чашкой зеленого чая. По назначению врача можно пить вместо чая отвары целебных трав.

Через полчаса после завтрака выполните утреннюю гимнастику. Начните с несложных упражнений, которые не вызовут у вас утомления. Не стремитесь к спортивным достижениям – сделайте разминку, чтобы улучшить питание всех мышц и органов, активизировать работу нервной системы.

Если вам предстоит важная встреча либо тяжелый рабочий день, а в прогнозе погоды указаны серьезные климатические изменения или же магнитная буря, постарайтесь не переутомляться. Сосредоточьтесь на основной цели, отложите второстепенные дела. Стресс может усугубить метеопатические реакции.

По назначению врача в неблагоприятные дни можно принимать натуральные адаптогены – экстракт лимонника китайского, настойки женьшеня и элеутерококка, а также витамин Е. Точную дозировку должен подобрать специалист. Ешьте фрукты и овощи, богатые калием (изюм, курагу, абрикосы, бананы, запеченный в фольге картофель) для поддержания работы сердца.

При резком повышении атмосферного давления уменьшите физические нагрузки, выполните сокращенный комплекс утренних

упражнений. Если вы ощущаете головокружение, не стремитесь сразу же встать с постели, услышав звонок будильника. Полежите в течение нескольких минут, затем приподнимитесь, сядьте и только после этого встаньте. В течение дня можно несколько раз принять настойку пустырника, валерианы или боярышника (по назначению врача), чтобы поддержать организм.

Болезненные ощущения в мышцах (обычно боль появляется в области плеч и шеи) нетрудно устранить с помощью массажа. Вы можете делать самомассаж плечевого пояса или попросить об этом кого-либо.

Разминайте сначала заднюю поверхность шеи, затем плечи и верхнюю часть спины. Таким образом можно улучшить кровообращение и снять спазм.



## Домашние тренировки

В настоящее время одной из наиболее распространенных причин метеопатии является гиподинамия, поскольку способствует застою крови, кислородному голоданию всех органов и тканей, повышению усталости.

Для предотвращения тяжелых метеопатических реакций следует ежедневно заниматься физкультурой. Совсем не обязательно приобретать абонемент в фитнес-клуб или изнурять себя тяжелыми тренировками. Достаточно 1 раз в сутки выполнять несколько подходящих именно вам упражнений. Например, контролируемое дыхание обеспечит беспрепятственное снабжение кислородом головного мозга и всего организма в целом, энергичные движения конечностями помогут предотвратить болезненные ощущения в мышцах и суставах. Вы также можете выбрать в качестве хобби любой игровой вид спорта, не связанный с большими перегрузками.

Не забывайте о том, что любая физическая нагрузка имеет ряд противопоказаний. Поэтому перед началом ежедневных тренировок рекомендуется посетить врача.

При составлении комплекса упражнений следует учитывать несколько факторов – возраст, наличие или отсутствие хронических заболеваний, выносливость, характер деятельности. Возможно, специалист посоветует заниматься лечебной гимнастикой. Занятия не должны вызывать переутомления, ухудшения самочувствия, раздражения.

Во время тренировки обращайтесь внимание на то, как вы дышите. Физическая нагрузка приводит к увеличению потребности нашего организма в кислороде. Поверхностное, неритмичное дыхание снизит эффективность занятия, приведет к усталости и упадку сил. Дышите ритмично, глубоко и размеренно. Продолжительность вдоха должна быть намного больше, чем выдоха.

Для полноценной вентиляции легких выпячивайте живот, одновременно поднимая ребра, в этом случае увеличивается объем дыхательной системы. И, разумеется, перед началом тренировки следует хорошо проветрить помещение.

После выполнения ежедневного комплекса упражнений обязательно примите душ или оботрите кожу махровым полотенцем, смоченным в прохладной воде. Очень полезно искупаться в природном водоеме или бассейне.

## **Комплекс упражнений для утренней зарядки**

Предлагаемый комплекс предназначен для людей, которые с трудом просыпаются утром. Выполняя эти несложные упражнения, вы почувствуете, как ваше тело наполняется силой и энергией, независимо от погоды за окном.

Прежде чем приступить к зарядке, раздвиньте шторы, позволяя солнечным лучам наполнить пространство комнаты, и откройте окно или форточку, чтобы насытить ее кислородом.

Ваша одежда должна быть просторной и удобной, не стесняющей движений.

### **Упражнение 1. Ходьба.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки свободно свисают вдоль тела. Выполните ходьбу на месте в течение 2–3 минут. Темп средний, дыхание ритмичное.

### **Упражнение 2. Потягивания.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч. Медленно поднимитесь на носки, одновременно поднимая руки вверх и вдыхая воздух. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

### **Упражнение 3. Наклоны и вращения.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Медленно и без резких движений вращайте головой сначала по часовой стрелке, затем против. Одновременно наклоняйте туловище вперед, назад и в стороны. Повторите 4–6 раз.

Для избегания неприятных ощущений можно выполнять данное упражнение по частям – сначала вращать головой, а затем туловищем. Дыхание глубокое, ритмичное.

### **Упражнение 4. Повороты корпуса.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе. Поверните туловище вправо, насколько это возможно, не двигая головой. Затем выполните аналогичные действия в другую

сторону и вернитесь в исходное положение. Повторить несколько раз в среднем темпе. Дыхание глубокое, ритмичное.

#### **Упражнение 5. Наклоны.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены для устойчивости, руки на поясе. Медленно наклоните туловище вперед, затем вернитесь в первоначальную позицию. В течение 3 минут поочередно выполняйте наклоны вперед, вправо, влево и назад. Во время наклонов выдыхайте воздух, выпрямляясь, – делайте вдох.

#### **Упражнение 6. Махи руками.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки свисают вдоль туловища. Выполняйте махи руками сначала вперед и назад, затем в стороны. Темп выполнения средний, дыхание глубокое и ритмичное. Можно выполнять махи поочередно каждой рукой. Повторить по 10 раз для каждой руки.

#### **Упражнение 7. Махи ногами.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе (можно также удерживаться руками за горизонтальную опору, если у вас имеются проблемы с координацией движений). В течение 2 минут выполняйте энергичные махи ногами (сначала правой, затем левой) назад и в стороны. Дыхание глубокое, размеренное.

#### **Упражнение 8. Вращения туловищем.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая. Вращайте корпусом сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении, стараясь добиться максимальной амплитуды движений. Дыхание глубокое, ритмичное. Выполнять в течение 3 минут.

#### **Упражнение 9. Приседания.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед. Присесть, осуществляя опору на всю площадь ступней, затем встать. Темп выполнения медленный, дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

#### **Упражнение 10. Медленные наклоны.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены немного шире плеч. Сохраняя неподвижность в коленных суставах, медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пола кончиками пальцев. Спина должна быть выпрямлена. Наклон следует выполнять на

выдохе, выпрямляться – на вдохе. Повторить несколько раз. Дыхание ритмичное. Если вы не можете достать руками до пола, наклоняйтесь, насколько это возможно.

### **Упражнение 11. Прыжки.**

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, спина прямая. Выполняйте прыжки попеременно на правой и левой ноге (высота произвольная). Темп средний, дыхание ритмичное. Можно также выполнять прыжки на двух ногах.

### **Упражнение 12. Повороты.**

Исходное положение – лежа на спине. Согните ноги в коленях и медленно наклоните их сначала вправо, затем влево.

Дыхание ритмичное, глубокое. Повторите по 5 раз в каждую сторону.

### **Упражнение 13. Наклоны сидя.**

Исходное положение – сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты и разведены, насколько это возможно. На выдохе наклонитесь вперед к правой ноге, стараясь коснуться ее лбом. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое в другую сторону. Темп выполнения медленный, дыхание глубокое. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

По завершении повторите упражнение 1 в медленном темпе, расслабляя мышцы и нормализуя дыхание. Сделайте 10—12 глубоких вдохов и выдохов, потрясите расслабленными руками и ногами.

## **Дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой**

Дыхательные упражнения, разработанные Стрельниковой еще в середине прошлого века, известны во всем мире как доступный и эффективный способ овладения техникой контролируемого дыхания, позволяющий не только улучшить снабжение кислородом всех тканей и органов, укрепить иммунитет и снизить заболеваемость, но также избавиться от метеозависимости либо снизить проявление ее симптомов.

Основной комплекс упражнений этой методики составляет серия резких вдохов через нос. Таким образом легкие моментально насыщаются кислородом. Дыхание органично сочетается с

разнообразными физическими действиями. Активные движения способствуют нормализации кровообращения, ускорению доставки кислорода к каждой клетке.

Большинство людей отвыкли от правильного носового дыхания. У некоторых наблюдаются заложенность носа, искривление его внутренней перегородки, насморк аллергической или вирусной природы. Отсутствие носового дыхания приводит к устранению естественного барьера, предотвращающего заражение разнообразными респираторными инфекциями. Воздух, проходя через носовые ходы, согревается до температуры тела, что предотвращает переохлаждение гортани и бронхов. Бактерии и вирусы улавливаются слизистыми оболочками и не распространяются дальше. Кроме того, воздух увлажняется слизью и не пересушивает органы дыхания.

Полный комплекс упражнений состоит из ежедневных тренировок по 1200 вдохов. Разумеется, вы можете начать с сокращенного варианта занятий, чтобы освоить контролируемое дыхание и предотвратить перенасыщение организма кислородом.

Запомните несколько несложных правил, которые помогут вам за короткий период времени овладеть методикой контролируемого дыхания.

1. Вдох следует делать только через нос. Если у вас насморк, перед началом занятия освободите носовые ходы – промойте их физраствором и закапайте сосудосуживающий препарат, назначенный врачом.

2. Каждый вдох должен быть очень энергичным, активным и максимально глубоким. Старайтесь не задействовать при этом мышцы лица – сосредоточьтесь на ощущении продвижения воздуха в легкие. Плотно сомкните губы, иначе вы можете рефлекторно вдохнуть через рот.

3. Выдох должен быть пассивным, расслабленным. Не выталкивайте воздух из дыхательных путей, позвольте ему свободно выйти наружу. Вы можете делать выдох через нос или рот, слегка размыкая губы.

4. Момент вдоха нужно сопровождать характерным шумным звуком и заметным раздуванием ноздрей. Проконтролируйте этот процесс, стоя перед зеркалом. При этом не старайтесь гримасничать и «помогать» вдоху мышцами лица.

5. Особенностью гимнастики по методике Стрельниковой является так называемое грудное дыхание. Мышцы живота и плечевого пояса должны быть расслабленными и мягкими. Не выпячивайте живот, не двигайте плечами, стремясь добиться максимального объема поступающего в легкие воздуха.

Ниже приведен примерный план занятий по данной методике для физически неподготовленного человека.

В 1-й день сделайте 3 первых упражнения, каждое из которых будет включать 96 вдохов (обратите внимание на то, что упомянутые 96 вдохов сама Стрельникова именуется «сотней», поэтому далее в тексте будет встречаться данное определение). Более подробно о методике выполнения всех действий будет рассказано ниже. Обратите внимание на то, что в первом упражнении каждые 4 энергичных вдоха перемежаются небольшими паузами для отдыха (по 5–6 секунд). Второе и третье упражнение предусматривают расслабление после 8 вдохов.

Обычно на выполнение серии из трех рекомендованных выше упражнений достаточно 15 минут. Поэтому ежедневные тренировки не отнимут у вас много времени, а польза от них будет весьма ощутимой. Вы можете заниматься утром и вечером.

На 2-й день добавьте к трем уже освоенным упражнениям четвертое, сохраняя средний темп выполнения. Делайте «сотни» вдохов по 8 и 12 серий, после каждой серии устраивайте непродолжительный отдых. Темп занятия должен быть средним. Если вы чувствуете сильную усталость в процессе тренировки, сократите ее интенсивность – уделите освоению каждого этапа несколько дней. При отсутствии негативных симптомов ежедневно включайте в тренировку по одному новому упражнению.

После того как вы уверенно освоите все действия, переходите на новый ритм дыхания. Каждую «сотню» можно разбить на серии по 16 и затем по 32 вдоха вместо 8. Старайтесь не сбиваться со счета, выполняя рекомендованные действия.

## **Правила выполнения каждого упражнения**

1. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, руки согнуты в локтевых суставах. Направьте ладони от себя. Делайте

резкие шумные вдохи, перемежая их медленными пассивными выдохами. Во время каждого 4-го по счету вдоха энергично сжимайте пальцы в кулаки. Если у вас слабая физическая подготовка, будьте готовы к появлению неприятных симптомов – головокружению, слабости, потере равновесия. Подобные ощущения являются следствием гипервентиляции легких (активного поступления кислорода в организм). После регулярных тренировок эти признаки постепенно исчезнут. Вы можете в течение первых нескольких дней выполнять дыхательную гимнастику лежа или сидя.

2. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, руки слегка приподняты и согнуты в локтевых суставах (на уровне талии), кисти плотно сжаты в кулаки. Сделайте вдох, одновременно напрягая мышцы плечевого пояса и выпрямляя руки, словно отталкивая от себя пол. Выдыхая, медленно вернитесь в исходное положение и максимально расслабьте мышцы. Не следует при этом двигать плечами, наклоняться вперед и сгибать спину.

3. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, руки свободно свисают вдоль туловища, ноги слегка расставлены. Если у вас наблюдались симптомы гипервентиляции после выполнения предыдущих упражнений, выполняйте все действия в положении сидя. Слегка наклонитесь вперед, одновременно производя энергичный вдох. Потяните руки к полу, сгибаясь в пояснице, опустите голову. Выдыхая воздух, приподнимитесь, но не возвращайтесь в первоначальную позицию. Данное упражнение не рекомендуется выполнять при травмах спины, повышенном артериальном давлении, проблемах с почками и сердцем, а также в случае, если имело место сотрясение мозга.

4. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, ноги разведены на ширину плеч. Сделайте резкий вдох, одновременно приседая и сгибая ноги в коленных суставах. Повернитесь вправо, не сгибая спину. При этом ваши ступни должны опираться на пол всей поверхностью. Выполните выдох, вернитесь в исходное положение. Повторите те же действия, но с поворотом в другую сторону.

5. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, ноги соединены. Вытяните руки вперед и разведите их в стороны горизонтально уровню плеч. Затем обнимите себя за плечи и одновременно выполните резкий вдох. Выдыхая воздух, вернитесь в

исходное положение. Желательно не напрягать мышцы рук во время движений.

Данное упражнение способствует расправлению грудной клетки и увеличению объема легких. Его нежелательно выполнять после инфаркта, при наличии некоторых хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, при наличии внутренних инфекций. Если у вас недостаточная физическая подготовка, начните освоение этого этапа на второй неделе занятий, когда ваш организм немного приспособится к возрастающим нагрузкам. Делайте чаще перерывы, чтобы избежать переутомления.

6. Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч. Если вам неудобно выполнять гимнастику стоя, сядьте на табурет или пуфик. Наклонитесь вперед, вытягивая руки и стараясь коснуться ими пола, одновременно сделайте резкий вдох. Затем выдохните, медленно наклонитесь назад и обнимите себя руками за плечи. Снова вдохните быстро и шумно. Постарайтесь полноценно расслабляться на выдохе – воздух должен выходить из дыхательных путей плавно и бесшумно. Двигайтесь, не останавливаясь. Для предотвращения усталости вы можете снизить темп выполнения данного упражнения. Наклоны противопоказаны при выраженном остеохондрозе, последствиях спинальных травм.

7. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, ноги слегка разведены. Посмотрите направо, одновременно поворачивая голову. Завершив это движение, сделайте резкий шумный вдох. Не останавливаясь, поверните голову влево, выдыхая воздух. После этого снова вдохните. Старайтесь избегать резких поворотов, чтобы не повредить шейные мышцы и позвоночник.

8. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, ноги расставлены на ширину плеч. Наклоните голову к правому плечу, стараясь дотронуться ушной раковиной до верхней точки плечевого сустава, и сделайте резкий короткий вдох. Не поднимайте плечи и не двигайтесь. Покачиваться должна только голова. Переводя ее справа налево, не забывайте выдыхать воздух.

9. Исходное положение – стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч. Посмотрите на пол, одновременно наклоняя голову вниз. Сделайте резкий шумный вдох. Затем поднимите голову, словно рассматривая потолок, выдохните воздух. Когда ваша голова будет



запрокинута, снова вдохните. Данное упражнение противопоказано при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, нарушении проходимости шейных кровеносных сосудов, неврологических патологиях, последствиях сотрясений мозга, травм позвоночника.

10. Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, левая нога слегка выставлена вперед и разогнута в коленном суставе. Перенесите тело на левую ногу, при этом согните правую и отведите ее назад (можно касаться пола пальцами). Присядьте, одновременно сгибая в колене левую ногу, и сделайте резкий вдох. Выдыхая воздух, перенесите тело на правую ногу, откиньтесь назад, вновь присядьте и вдохните. Движения следует производить без остановок.

11. **Вариант 1.** Необходимо выполнять из положения стоя. Немного расставьте ноги, правую согните и прижмите к животу. При этом старайтесь пальцы тянуть вниз. Одновременно присядьте на левой ноге (насколько сможете) и сделайте резкий шумный вдох. Затем вернитесь в исходное положение, выдыхая воздух. Повторите все, начиная с другой ноги.

Во время выполнения упражнения не рекомендуется сгибать спину. Отказаться от этого варианта выполнения упражнения следует тем, у кого имеются хронические заболевания мочевого пузыря, почек и сердца.

**Вариант 2.** Начинается так же, как первый. Затем отведите правую ногу как можно дальше назад, стараясь прикоснуться пяткой к ягодице и приседая на левой ноге. Сделайте резкий шумный вдох. Вернитесь в первоначальное положение на выдохе, поменяйте ноги и повторите всю последовательность действий.

После того как вы уверенно освоите каждое из основных упражнений методики А. Н. Стрельниковой, приступайте к увеличению ежедневной нагрузки. Не стремитесь к рекордам. Вашей целью является оздоровление организма.

## **Восточные дыхательные техники против метеопатии**

### **Гимнастика цигун**

История этой древней восточной техники насчитывает более 3 тысяч лет. Она эффективна как в лечебных, так и в профилактических целях. В переводе с китайского «ци» означает «энергия», «гун» – «управлять». Таким образом, цигун – это умение управлять энергией.

Существует несколько разновидностей этой восточной методики оздоровления, но основа каждой из них – это контроль над дыханием. Овладев ею, можно добиться полной гармонии человека и окружающей его среды, избавиться от метеопатических проявлений и укрепить иммунитет.

Согласно теоретическим положениям цигун, метеозависимость, как и большинство других недугов, представляет собой нарушение естественного распределения энергии в нашем организме. Дыхательная гимнастика помогает распрямить энергетические пути, успокоить сознание, устранить нервозность и снизить напряжение. Органы дыхания будут постепенно очищаться, в результате чего их объем достигнет заложенного природой максимума.

В данной книге описана наиболее простая техника цигун, практически не имеющая противопоказаний (исключением являются беременность, болезненные менструации и наличие тяжелых соматических заболеваний) и не связанная с активными движениями мышц. Она не требует определенной физической подготовки, гибкости тела и выносливости. Мы не приводим какого-либо четко сформулированного комплекса упражнений. Сущность каждого занятия по методике цигун заключается в свободном, размеренном дыхании. При этом важно принять удобную позу и по возможности избавиться от навязчивых мыслей.

Не забывайте о необходимости соблюдения всех правил, рациональном планировании занятий, предварительной разминке для разогревания мышц и суставов.

Время тренировок можно выбрать в зависимости от индивидуальных предпочтений. Нежелательно практиковать цигун сразу после еды. Рекомендуемая продолжительность оздоровительного сеанса – не менее 30 минут.

***Основные позиции для выполнения дыхательных упражнений цигун***

Для достижения позитивного эффекта важно выбрать наиболее удобное для вас положение тела. Вы можете выполнять упражнения стоя, лежа или сидя.

Специалисты не рекомендуют проведение дыхательной гимнастики стоя в том случае, если у пациента имеются хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Существуют несложные правила выбора нужной позиции. Освоение контролируемого дыхания в положении стоя показано в целях восстановления организма после общего заболевания, при болезненной реакции на магнитные бури и изменении атмосферного давления. В такой позиции несложно тренироваться людям, страдающим головными болями, неврастенией, гипертонией и слабостью мышц.

Положение сидя подойдет всем людям, кроме очень ослабленных. Вы можете расположиться на удобном диване или кресле, а также сесть на пол, прислонившись к стене.

Позиция лежа подойдет для слабых, утомленных людей, страдающих хроническими заболеваниями. Кроме того, выполнение упражнений лежа рекомендуется для начинающих. К положению сидя можно будет перейти через 2–3 недели, когда организм привыкнет к новым нагрузкам.

Для максимальной релаксации можно включить успокаивающую музыку.

Выполнение дыхательных упражнений также может происходить в позе полулотоса или с поджатыми ногами. Сядьте на небольшую подушку или сложенное одеяло. Если такое положение тела вам неудобно, сядьте на стул или табурет.

Если метеочувствительность у вас выражается в виде сердечного дискомфорта (тахикардии, аритмии, несильных давящих болей) и дыхательных нарушений, попробуйте выполнять упражнения полусидя. Для этого откиньтесь на спинку стула или кресла, вытяните ноги и постарайтесь расслабить мышцы.

Следите за вашим самочувствием. При малейших признаках дискомфорта поменяйте положение тела, расслабьте затекшие мышцы, сделайте несколько нерезких вращательных движений головой. Вы также можете встать, сделать легкую разминку и затем вернуться к

дыхательной гимнастике. Ощущение усталости является сигналом к прекращению занятия.

Если вы правильно выбрали позу и выполняете дыхательные упражнения, следуя несложным инструкциям, вашему телу будет комфортно. Любые проявления неблагополучия (затекшие мышцы, болезненность и т. п.) указывают на ошибки в ваших действиях.

Цигун в положении стоя предполагает свободное положение тела. Расставьте ноги на ширину плеч. Следите за тем, чтобы ступни располагались параллельно друг другу, а расстояние между пятками и носками было одинаковым. В этом случае ваше тело будет наиболее устойчивым.

Постарайтесь расслабить бедра и колени. Слегка согните ноги в коленных суставах, при этом мышцы ягодиц и бедер должны быть расслаблены. Не напрягайте спину. Естественные изгибы позвоночника должны сохраняться в полной мере. Не отклоняйтесь от вертикали.

Мышцы плечевого пояса также должны быть расслаблены. Слегка разведите руки в стороны и согните их в локтевых суставах, кисти при этом должны свисать свободно и мягко. Подберите живот, но не напрягайте мышцы брюшного пресса. Немного втяните нижнюю челюсть, расслабьте язык.

Приняв описанное выше положение, посмотрите прямо перед собой, как будто всматриваясь в далеко расположенный предмет. Не двигайте глазами яблоками (во время первых занятий вы можете прикрывать глаза для большей сосредоточенности).

Через 1–2 недели регулярных тренировок можно разнообразить позицию стоя.

1. Согните руки и приподнимите кисти так, чтобы они располагались на уровне талии. Вообразите, что перед вами находится небольшой мяч. Поверните руки, словно надавливая на него сверху. Не смыкайте пальцы. Следите за тем, чтобы в подмышечных впадинах оставалось пустое пространство. В такой позиции наблюдается выраженное проседание тела, что увеличивает активность дыхательной гимнастики.

2. Поднимите руки до уровня груди и вообразите, что ваши ладони обвивают древесный ствол. Направьте кончики пальцев друг на

друга, но не сближайте их. Пусть они будут немного согнуты в суставах.

3. Приподнимите руки, согните их в локтевых суставах и слегка поверните. Расположите тыльные стороны кистей в поясничной области. Пальцы при этом должны быть направлены вниз. Вы можете слегка выгнуть руки назад, не выпячивая грудь и не перенапрягая мышцы плечевого пояса. При этом важно, чтобы между руками и туловищем оставалось свободное пространство.

Многим людям удобно заниматься гимнастикой по методике цигун в положении сидя на полу. Возможно, вы из их числа. В этом случае сядьте на одеяло или коврик, скрестив ноги. Поза должна быть удобной и устойчивой, чтобы по время выполнения дыхательных упражнений вам не приходилось думать о сохранении равновесия. Расслабьте мышцы поясницы и шеи. Слегка отставьте назад тазовую область и немного наклонитесь вперед. Ваши руки могут располагаться на голених или свободно соединяться в замок.

Не забывайте о том, что любая статичная поза может вызвать перенапряжение мышц. Поэтому чередуйте положение сидя с позициями стоя и лежа.

Если вам удобно делать дыхательную гимнастику в положении лежа на спине, для комфорта положите под голову небольшую плотную подушку. Это позволит вам расслабить мышцы шеи и головы, полностью сосредоточившись на выполнении дыхательных упражнений. Поверхность, на которой вы лежите, должна быть ровной и не очень мягкой. Вытяните руки вдоль туловища, расслабьте кисти. Поэкспериментируйте с положением пальцев – возможно, вам будет удобнее слегка сжать их в кулаки, максимально вытянуть либо согнуть. Главное, чтобы при этом не напрягались мышцы. Во время первых тренировок скрещивайте руки в нижней части живота, чтобы контролировать правильность дыхания.

Выпрямите ноги в коленных суставах, слегка разведите ступни в стороны. Расслабьте лицо, чтобы нижняя челюсть немного отвисла, разожмите зубы, но не открывайте рот. Глаза прикройте.

Теперь можно приступать к занятиям. Сосредоточьтесь на чем-либо конкретном. Например, вы можете обратить внимание на расслабление мышц ног или рук. Если вы увлекаетесь восточной философией, попробуйте сконцентрироваться на области дань-тянь.

Считается, что данный участок тела является центром накопления энергии ци. Находится он между пупком и 4–5 позвонками, в нижней части живота.

Закройте глаза, освободите мысли от каких-либо переживаний. Пусть ваше дыхание будет ритмичным и спокойным, воздух свободно проходит в легкие и проникает к области дань-тянь. После вдоха задержите дыхание на некоторое время. Во время выдоха вообразите, как воздух проходит через все ваше тело и покидает его через ступни. Представьте, как пальцы ваших ног, словно древесные корни, надежно укрепляются в земле. Ощутите комфорт и устойчивость своего положения. Через некоторое время вы поймете, что ваше настроение намного улучшилось.

Не забывайте о необходимости концентрации сознания на области дань-тянь. Направленный ход мыслей успокаивает, стабилизирует дыхание, улучшает кислородный обмен во всех клетках организма. При этом постепенно стихает головная боль, вызванная метеотропными изменениями.

Во время первых занятий вы, скорее всего, не сможете полностью сосредоточиться на новых для вас упражнениях. Не старайтесь избавиться от посторонних мыслей, иначе ваше раздражение уменьшит терапевтический эффект методики цигун. Попробуйте мысленно отсчитывать количество вдохов и выдохов, отслеживая движения живота во время дыхания.

В отличие от описанной выше методики Стрельниковой, цигун предусматривает естественное спокойное дыхание. Не напрягайтесь, вдыхая и выдыхая воздух. Ваше дыхание должно быть плавным и свободным, иначе возможно возникновение головокружения, спазмов мышц. Если вы задерживаете дыхание, не напрягайте тело. Ощущайте, как воздух проходит через точку дань-тянь ко всем клеткам и тканям, наполняя их живительным кислородом.

Старайтесь дышать в естественном для вас ритме. Считается, что для мужчин в норме совершать 15 дыхательных движений в минуту, для женщин – 18. Люди, профессионально занимающиеся спортом, дышат реже, но их дыхание очень глубокое. Данная способность является рефлексорной и формируется в процессе тренировок. При регулярных занятиях по методике цигун через некоторое время вы сможете совершать 6–7 дыхательных циклов в минуту.

Помимо ритмичности, естественное дыхание характеризуется бесшумностью, плавностью, отсутствием задержек и судорожных вдохов. Обратите внимание на то, что вдыхать и выдыхать воздух следует только носом.

## **Дыхательная гимнастика на основе пранаямы**

Термин «пранаяма» объединяет все дыхательные техники йоги. Они довольно сложны и требуют многолетней тренировки для достижения «чистого» дыхания. Существует упрощенный вариант этой древневосточной дыхательной гимнастики, включающий в себя комплекс несложных упражнений, освоить которые под силу любому неподготовленному человеку. Они помогут вам избавиться от метеочувствительности и нормализовать свое самочувствие.

Для тренировок вам понадобится просторная одежда из натуральной эластичной ткани. Желательно заниматься на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении рядом с открытым окном (исключая наличие сквозняка).

Не стремитесь сразу освоить все варианты предлагаемой методики и в короткий срок. Период привыкания к дыхательным упражнениям может занять 3–4 недели.

Перед началом занятий внимательно прочитайте инструкции к каждому упражнению, проговаривая их про себя, и мысленно представьте, как вы будете выполнять каждое действие.

**Этап I.** Примите удобную для вас позицию (стоя, сидя или лежа). Спина должна быть выпрямлена. Расслабьте мышцы, удобно расположите руки и ноги.

*Упражнение 1.* Ритмично дышите в течение 1 минуты только носом, плотно сомкнув губы. Старайтесь делать ритмичные вдох и выдох с привычной для вас скоростью, не форсируя темп.

*Упражнение 2.* Дышите через нос в течение 1 минуты, про себя подсчитывая вдохи и выдохи. Сосредоточьтесь на этом занятии.

*Упражнение 3.* Поднесите правую руку к лицу, выпрямите средний и указательный пальцы, прижмите их к межбровной области. Большим и безымянным пальцем аккуратно зажмите правую ноздрю. В течение минуты продолжайте дышать в обычном для вас темпе.

Затем большим и безымянным пальцами левой руки зажмите левую ноздрю.

*Упражнение 4.* Разместите обе руки на животе. Следите за тем, чтобы плечевой пояс и грудь оставались неподвижными. При этом живот должен заметно выпячиваться на вдохе, а на выдохе очень глубоко втягиваться. Повторите 5–6 циклов вдохов и выдохов.

*Упражнение 5.* Теперь займитесь освоением грудного дыхания. На вдохе максимально расширяйте грудную клетку, поднимая ребра, на выдохе расслабляйте мышцы. Живот и плечевой пояс должны оставаться неподвижными.

*Упражнение 6.* Если вы уже уверенно освоили описанные выше способы контролируемого дыхания, попробуйте объединить их. Задействуйте в дыхательном акте и грудную клетку, и мышцы живота. На вдохе расширяйте грудь и одновременно выпячивайте живот, насколько это возможно для вас. Можно при этом приподнимать плечи, чтобы ребра «раскрывались». На выдохе втягивайте живот и грудь, опускайте плечи, слегка округляя спину. Повторите 9–10 раз в среднем темпе.

*Упражнение 7.* Теперь вашему организму необходим отдых. Медленно и глубоко дышите через нос в течение 1 минуты. Постарайтесь увеличить промежуток между дыхательными актами.

*Упражнение 8.* Активные движения помогут вам насытить все клетки и ткани кислородом, улучшить адаптацию к новым для вас тренировкам. Походите на месте в течение 2–3 минут, контролируя частоту и глубину дыхания. Пусть ваш выдох будет в 2 раза продолжительнее вдоха. Попробуйте распределить вдох и выдох на 4–6 шагов.

**Этап II.** Когда вы освоите выполнение описанных выше упражнений, и они не будут вызывать у вас затруднений, приступайте к выполнению следующего этапа дыхательной гимнастики. На этом этапе вы также можете выбирать любую удобную для вас позу.

*Упражнение 1.* Глубоко вдохните через нос, выдохните через рот в 3 приема, выпуская воздух энергичными толчками мышц. Повторите несколько раз в среднем темпе.

*Упражнение 2.* Повторите последовательность действий упражнения 1, при этом постепенно увеличивая длительность выдоха.



Для повышения эффективности занятий произносите различные гласные звуки, выпуская воздух из легких.

*Упражнение 3.* Сделайте очень глубокий вдох, одновременно расправляя грудную клетку и втягивая живот к позвоночнику. На выдохе сожмите ребра, выпячивая мышцы брюшного пресса. Темп дыхания должен быть обычным. Повторите 9–10 раз.

*Упражнение 4.* Медленно вдохните воздух через нос, резко выдохните через рот и затем не дышите в течение нескольких секунд. Повторите 10 раз в среднем темпе.

*Упражнение 5.* Быстро вдохните воздух через рот, стараясь заполнить весь объем легких, затем медленно выдохните через нос и задержите дыхание на 4–6 секунд. Повторите 8–10 раз.

## Диета против метеозависимости

Как уже было сказано выше, правильно составленный рацион поможет избавиться от многих неприятных ощущений, связанных с метеопатией. Диету следует выбирать в зависимости от половой принадлежности, возраста, образа жизни, климатических условий и других важных факторов. Не обязательно менять свои гастрономические предпочтения – достаточно лишь скорректировать ежедневное меню и при необходимости ввести в него новые продукты.

Во время резкой перемены погоды, а также магнитных бурь желательно ограничить потребление животного белка и постараться не переедать. Намного полезнее в этот период ощущать легкое чувство голода, нежели мучиться от последствий переедания. Тяжелая, жирная пища, богатая белком, неизбежно ухудшит ваше самочувствие. В процессе пищеварения кровь приливает к органам желудочно-кишечного тракта, при этом мозг получает меньше питания. У метеозависимых людей в подобной ситуации появляются неприятные ощущения, слабость, головокружение.

По возможности, откажитесь от мяса, заменив его рыбой и морепродуктами. Очень полезными будут зерновые каши и хлопья, приготовленные на воде или нежирном свежем молоке.

Пища должна содержать много витаминов. В период изменения условий окружающей среды ваш организм особенно нуждается в витаминах группы В, а также растворимых соединениях калия, магния, йода и меди. Подобные вещества содержатся в свежих овощах – капусте, моркови, свекле, луке, огурцах, помидорах, фасоли и других бобовых. Витаминами также богаты фруктовые и ягодные соки.

В целях избегания перенасыщения организма углеводами ограничьте количество сладких блюд в ежедневном рационе. Допустимо съесть немного темного шоколада. В качестве десерта можно приготовить полезные сладости – печеные яблоки, компот из кураги и сухофруктов, творог с изюмом и т. п. Желательно съедать по 1–2 банана в день: эти плоды содержат легко усваиваемые витамины, а также соединения калия. Ниже приведены рецепты, которые помогут

вам оптимизировать ежедневное меню и научиться готовить вкусные полезные блюда.

## Рецепты диетических блюд

Витаминные салаты и закуски, питательные овощные и мясные супы и каши, вкусные и полезные напитки разнообразят ваш рацион, насытят ваш организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

### Витаминные салаты и закуски

#### Салат из зелени с майонезом

*Ингредиенты:*

Зеленый листовой салат – 1 пучок

Зелень укропа – 0,5 пучка

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Легкий оливковый майонез – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Листья салата отделить от стебля, тщательно вымыть и нарезать тонкими поперечными полосками, посолить. Выложить горкой на блюдо, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки, заправить майонезом.

#### Салат из зелени с помидорами

*Ингредиенты:*

Помидоры средней величины – 7 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Взбитые сливки для украшения

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Помидоры вымыть, бланшировать и снять кожицу, разрезать каждый на несколько частей. Уложить подготовленные помидоры в прозрачный салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью и посолить. Украсить взбитыми сливками и подать в охлажденном виде.

### **Салат морковно-ореховый**

*Ингредиенты:*

Морковь – 5 шт.  
Свежий чеснок – 5 зубчиков  
Легкий майонез – 100 г  
Ядра грецкого ореха – 200 г  
Сахар и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с морковью, добавить грецкие орехи, соль и сахар.

Заправить салат майонезом и поставить в холодильник на 1,5 часа. Затем слить выделившийся сок и переложить салат в чистую посуду.

### **Салат из морской капусты**

*Ингредиенты:*

Высушенная морская капуста – 300 г  
Соленые огурцы – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Зелень укропа и петрушки – 0,5 пучка  
Оливковое масло – 50 г

*Способ приготовления:*

Морковь вымыть и варить в подсоленной воде до мягкости, после чего остудить, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами, огурцы – тонкими длинными полосками. Капусту нашинковать. Морковь, капусту, лук и соленые огурцы смешать в

салатнике, добавить оливковое масло и перемешать. Украсить мелкорубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат капустный с редькой**

*Ингредиенты:*

Белокочанная капуста – 200 г  
Сладкое яблоко – 1 шт.  
Сладкий перец – 1 шт.  
Огурец – 1 шт.  
Розовый помидор – 1 шт.  
Сладкая редька – 1 шт.  
Зелень укропа – 1 пучок  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Легкий оливковый майонез – 100 г  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Редьку очистить, натереть на крупной терке. Капусту мелко нашинковать. Яблоко очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Перец вымыть, вынуть семена.

Огурец, перец и помидор нарезать тонкими полосками. Перемешать все ингредиенты, заправить майонезом, посолить.

Выложить салат в прозрачную емкость, украсить мелкорубленной зеленью.

### **Салат морковный с яблоками и зеленым горошком**

*Ингредиенты:*

Консервированный зеленый горошек (без стручков) – 150 г  
Сладкие яблоки – 2 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Сметана 15 %-ной жирности – 100 г  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Яблоки и морковь вымыть, очистить. Морковь натереть на крупной терке, яблоки нарезать кубиками. Смешать с зеленым горошком, заправить сметаной. Подать в охлажденном виде.

### **Салат апельсиновый с сельдереем**

*Ингредиенты:*

Сельдерей – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Слегка недозрелый апельсин – 1 шт.

Оливки без косточек – 7 шт.

Свежеотжатый лимонный сок (или яблочный уксус) – 2 столовые ложки

Оливковое масло – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Сельдерей и зелень петрушки вымыть проточной водой, обсушить с помощью салфетки и мелко нашинковать.

Апельсин очистить, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками, оливки – тонкими колечками.

Подготовленные ингредиенты выложить в прозрачный салатник, сбрызнуть лимонным соком, посолить и полить оливковым маслом, перемешать. Подать в охлажденном виде.

### **Салат из разноцветных сладких перцев**

*Ингредиенты:*

Красный сладкий перец – 1 шт.

Зеленый сладкий перец – 1 шт.

Желтый сладкий перец – 1 шт.

Огурцы – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Легкий оливковый майонез – 100 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Сладкие перцы вымыть, освободить от семян и нарезать тонкими полукольцами. Огурцы вымыть, нашинковать соломкой.

Помидоры и очищенный лук нарезать кусочками произвольной формы. Соединить все ингредиенты в прозрачном салатнике, посолить и заправить майонезом, украсив свежей зеленью петрушки. Подать в охлажденном виде.

### **Салат из зелени с уксусом**

*Ингредиенты:*

Листья шпината – 450 г

Зелень укропа – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Оливковое масло – 50 г

Яблочный уксус – 2 столовые ложки

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Шпинат вымыть, нарезать тонкими поперечными полосками и выложить горкой на блюдо. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки, посолить, полить уксусом и маслом, хорошо перемешать.

### **Салат «Острый» к обеду**

*Ингредиенты:*

Корень сельдерея – 1 шт.

Зеленые яблоки – 2 шт.

Готовый столовый хрен с лимоном – 2 столовые ложки

Сметана 15%-ной жирности – 100 г

Сахар – 1 чайная ложка

Зелень укропа – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Соль по вкусу



*Способ приготовления:*

Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть мелко нашинковать. Смешать кусочки яблока с сельдереем, добавить сахар и соль, заправить сметаной и хреном. Охладить и украсить веточками свежей зелени.

### **Салат от простуды**

*Ингредиенты:*

Молодой редис – 15 шт.

Огурцы – 2 шт.

Листовой салат – 1 пучок

Зеленый лук – 0,5 пучка

Ревень – 1 черешок

Сметана 15%-ной жирности – 100 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Редис вымыть, удалить плодоножки и корешки, нарезать тонкими кружочками или соломкой. Огурцы мелко нашинковать.

Салат перебрать, нарезать поперек листа полосками. Лук и ревень измельчить.

Смешать перечисленные ингредиенты в прозрачном салатнике, посолить и заправить сметаной. Подать в охлажденном виде.

### **Салат для улучшения пищеварения**

*Ингредиенты:*

Корень сельдерея – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Легкий оливковый майонез – 100 г

Зелень петрушки – несколько веточек

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Корень сельдерея вымыть, очистить и мелко нашинковать. Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с кусочками сельдерея в фарфоровом салатнике. Заправить майонезом и украсить веточками петрушки.

### **Салат «Деревенский зеленый»**

*Ингредиенты:*

Кресс-салат – 450 г

Сметана 15%-ной жирности – 100 г

Нерафинированное подсолнечное масло – 4 столовые ложки

Яблочный уксус – 1 столовая ложка

Зеленый лук – 5 перьев

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Кресс-салат вымыть, обсушить и мелко нарезать. Зеленый лук нашинковать и смешать с кресс-салатом в эмалированной емкости. Добавить растительное масло и уксус, посолить, перемешать. Подать в охлажденном виде.

### **Салат из цикория с яблоком**

*Ингредиенты:*

Салатный цикорий – 350 г

Зеленое яблоко – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Оливковый майонез – 50 г

Сметана 30%-ной жирности – 20 г

Свежеотжатый лимонный сок – 2 столовые ложки

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Цикорий вымыть, мелко нарезать. Яблоко очистить, вынуть сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать. Соединить перечисленные ингредиенты, посолить, полить лимонным

соком, заправить майонезом и сметаной, тщательно перемешать. Подать в охлажденном виде.

### **Салат бодрящий**

*Ингредиенты:*

Зелень шпината – 350 г

Зеленый лук – несколько перьев

Кефир средней жирности – 100 мл

Оливковое масло – 10 г

Свежеотжатый лимонный сок – 1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт.

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Шпинат и лук вымыть, обсушить, нашинковать. Соединить перечисленные ингредиенты, заправить смесью оливкового масла и кефира, посолить, перемешать. Подать в прозрачном салатнике.

### **Салат «Кладезь витаминов»**

*Ингредиенты:*

Нежирный свежий творог – 200 г

Молодой редис – 10 шт.

Несладкий йогурт (или сливки 35 %-ной жирности) – 150 мл

Зелень укропа – 1 пучок

Зелень петрушки – 1 пучок

Зеленый лук – 1 пучок

Сахар – 1 чайная ложка

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Лук вымыть и мелко нашинковать. Редис очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, разобрать на небольшие веточки и соединить луком, редисом и творогом. Салат заправить йогуртом (или

сливками), смешанным с сахаром и солью. Подать в охлажденном виде.

### **Салат овощной со шпинатом**

*Ингредиенты:*

Зелень шпината – 450 г  
Несладкая морковь – 3 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Нерафинированное подсолнечное масло – 20 г  
Чеснок – 3 зубчика  
Зеленый лук – 1 пучок  
Молотый черный перец и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Морковь, шпинат и лук вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с подсолнечным маслом, солью и черным перцем.

Соединить все ингредиенты, перемешать и украсить перьями зеленого лука.

\* \* \*

Салаты с морепродуктами богаты белками, которые легко усваиваются нашим организмом. Нежирная полезная пища поможет вам пережить перемену погоды и улучшить самочувствие.

### **Салат из кальмаров с чесноком**

*Ингредиенты:*

Отварное филе кальмара – 650 г  
Чеснок – 7 зубчиков  
Зелень укропа и петрушки – несколько веточек  
Оливковый майонез – 100 г  
Маринованные каперсы – 4 шт.

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Филе кальмара нарезать кусочками произвольной формы, смешать с пропущенным через чеснокодавилку чесноком и посолить. Заправить майонезом и хорошо перемешать. Подать в охлажденном виде. Украсить салат маринованными каперсами и веточками свежей зелени.

### **Салат из кальмаров с яйцами**

*Ингредиенты:*

Отварное филе кальмара – 300 г

Яйца – 4 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Оливковый майонез – 20 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нашинковать. Филе кальмара нарезать на тонкие полоски. Лук вымыть и измельчить. Соединить все ингредиенты, посолить, заправить майонезом и перемешать.

### **Салат «Мозаика»**

*Ингредиенты:*

Отварное филе кальмара – 120 г

Консервированные моллюски «Морской коктейль» (без маринада) – 200 г

Фарш антарктической креветки – 100 г

Легкий майонез – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Филе кальмара мелко нарезать и смешать с моллюсками, посолить. Креветочный фарш растереть с майонезом, выложить

слоями все ингредиенты в прозрачный салатник. Подать в охлажденном виде.

### **Салат из кальмаров с курицей**

*Ингредиенты:*

Отварное филе кальмара – 250 г

Отварное филе курицы – 250 г

Несладкие яблоки – 3 шт.

Майонез – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Филе кальмара и курицы мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нашинковать соломкой. Все ингредиенты смешать в салатнике, посолить и заправить майонезом.

### **Салат фруктовый**

*Ингредиенты:*

Мякоть арбуза – 200 г

Мякоть дыни – 200 г

Сливы без косточек – 8 шт.

Виноград – 300 г

Листья салата – 3 шт.

*Для заправки*

Малина – 250 г

Апельсин – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Сметана – 150 г

Сахар – 5 г

Ликер – 10 мл

Корица и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Приготовить заправку. Выжать сок апельсина и лимона, цедру натереть. Ягоды малины протереть через сито, смешать с цедрой и соком цитрусовых, добавить сметану, сахар, ликер, корицу, посолить и все перемешать.

Арбуз и дыню нарезать одинаковыми небольшими кусочками, сливы – ломтиками, салат – тонкими полосками. Ягоды винограда отделить от кисти и промыть. Все перемешать, выложить в миску и полить заправкой.

### **Салат «Настроение»**

#### *Ингредиенты:*

Отварное филе курицы – 300 г  
Отварной картофель – 2 шт.  
Отварная цветная капуста – 100 г  
Отварная спаржа – 100 г  
Свежие огурцы – 1 шт.  
Соленые огурцы – 3 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Корень молодого сельдерея – 1 шт.  
Фасоль консервированная – 20 г  
Зеленый горошек консервированный – 20 г  
Листья салата – 4 шт.  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Майонез – 50 г  
Черный молотый перец и соль по вкусу

#### *Для заправки*

Растительное масло – 50 г  
Столовый уксус – 5 столовых ложек  
Сахар – 5 г  
Черный молотый перец и соль по вкусу

#### *Способ приготовления:*

Приготовить заправку, смешав все указанные ингредиенты.

Спаржу нарезать небольшими кусочками, картофель, огурцы, помидоры и курицу – тонкими ломтиками, сельдерей – соломкой.

Цветную капусту разобрать на соцветия.

Часть овощей и курицы смешать с фасолью и зеленым горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник, полить заправкой.

Сверху на салат красиво уложить ломтики курицы (их можно обжарить), по краю – оставшиеся овощи, листья салата и мелко рубленую зелень.

### **Икра свекольная**

*Ингредиенты:*

Отварная свекла – 3 шт.

Соленый огурец – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Растительное масло – 25 г

Столовый уксус, черный молотый перец и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле. Свеклу очистить и вместе с огурцом и чесноком пропустить через мясорубку, соединить с луком, посолить, поперчить, добавить уксус, растительное масло и хорошо перемешать.

### **Помидоры фаршированные**

*Ингредиенты:*

Помидоры – 10 шт.

Отварное филе курицы – 100 г

Отварной картофель – 1 шт.

Огурцы – 2 шт.

Сваренные вкрутую яйца – 2 шт.

Майонез – 50 г

Острый томатный соус – 10 г

Листья салата – 4 шт.

Красный молотый перец и соль по вкусу



*Способ приготовления:*

У помидоров срезать верхушку вместе с плодоножкой, с помощью чайной ложки удалить мякоть, внутри посолить, поперчить.

Картофель, мясо курицы и яйца мелко нарезать, огурцы нашинковать. Все перемешать, заправить майонезом и острым соусом. Полученной массой нафаршировать помидоры и выложить их на листья салата.

### **Огурцы фаршированные**

*Ингредиенты:*

Огурцы – 4 шт.

Помидоры – 2 шт.

Капуста – 100 г

Вареное яйцо – 1 шт.

Сметана – 100 г

Зелень петрушки – 1 пучок

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам, с помощью чайной ложки удалить семена и часть мякоти, присолить. Капусту нашинковать, яйцо, огуречную мякоть, помидоры и зелень петрушки мелко нарубить. Все перемешать, посолить и заправить сметаной. Полученной массой начинить половинки огурцов.

### **Морковно-яблочная закуска**

*Ингредиенты:*

Крупное яблоко – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сметана 15 %-ной жирности – 100 г

Липовый мед – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Яблоко и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Мед распустить на водяной бане, смешать со сметаной. Соединить все ингредиенты, посолить и перемешать. Этот салат рекомендуется есть при снижении аппетита и упадке сил.

## **Овощные супы**

Если на фоне дефицита витаминов у вас имеются проблемы с пищеварением, включите в ежедневное меню вкусные и полезные овощные супы. Они содержат мало калорий, но при этом снабжают организм белковыми соединениями, клетчаткой и другими ценными веществами.

### **Суп молочный с луком**

*Ингредиенты:*

Лук-порей – 300 г

Крупный картофель – 2 шт.

Сливочное масло – 55 г

Молоко – 500 мл

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Измельченный лук-порей обжарить в масле. Картофель очистить, натереть на крупной терке и опустить в кипящее молоко. Посолить, добавить обжаренный лук, размешать и варить в течение 5 минут на среднем огне.

### **Суп овощной со сметаной**

*Ингредиенты:*

Морковь – 1 шт.

Крупный картофель – 2 шт.

Белокочанная капуста – 100 г

Корень сельдерея – 10 г

Репчатый лук – 2 шт.  
Нерафинированное подсолнечное масло – 20 г  
Сметана 30%-ной жирности – 100 г  
Зелень укропа и петрушки – 1 пучок  
Вода – 1 л  
Соль и специи по вкусу

*Способ приготовления:*

Морковь, картофель и лук вымыть, очистить и мелко нарезать.

Капусту и корень сельдерея нарубить. Овощи соединить и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Влить кипящую воду, посолить, после чего добавить специи. Варить при постоянном помешивании до готовности.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать мелкорубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Суп пшеничный с черносливом**

*Ингредиенты:*

Пшено – 100 г  
Чернослив без косточек – 200 г  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Вода – 1 л  
Соль и специи по вкусу

*Способ приготовления:*

Чернослив перебрать, вымыть, замочить в небольшом количестве холодной воды на 2 часа, затем мелко нарезать.

Пшено также перебрать и замочить в 1 л воды на 1 час, после чего варить до полуготовности. Добавить чернослив, перемешать, положить измельченную зелень петрушки, соль и специи.

### **Овсяный суп на молоке**

*Ингредиенты:*

Овсяная крупа – 200 г

Вода – 1 л  
Молоко – 500 мл  
Гренки (тосты) – 200 г  
Корица, сахар и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяную крупу промыть, залить холодной водой и варить до готовности, после чего протереть сквозь сито. Затем влить в полученную массу молоко, всыпать корицу, посолить и довести до кипения. Готовый суп посыпать сахаром и подать с гренками или тостами.

### **Овсяный суп с луком**

*Ингредиенты:*

Овсяная крупа – 200 г  
Растительное масло – 10 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливки или сметана – 50 г  
Вода – 800 мл  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяную крупу тщательно промыть, залить водой, посолить и варить. Когда крупа будет готова, обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук и заправить им суп. Подать со сметаной или сливками.

### **Овсяный суп с сухофруктами**

*Ингредиенты:*

Овсяная крупа – 100 г  
Вода – 500 мл  
Изюм или чернослив – 150 г  
Мед или сахар по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяную крупу тщательно промыть и варить до готовности.

В суп добавить промытые и мелко нарезанные сухофрукты, сахар (или мед).

### **Суп овсяный с яблоками**

*Ингредиенты:*

Овсяная крупа – 100 г

Вода – 500 мл

Сушеные яблоки – 200 г

Мед или сахар – по вкусу

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяную крупу тщательно промыть и варить в подсоленной воде до готовности. Сухофрукты залить кипятком на несколько минут, после чего вынуть и мелко нарезать. Затем перемешать с готовым овсяным супом, добавить мед (или сахар).

### **Суп овсяный с картофелем**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г

Репчатый лук – 1 шт.

Вода – 1 л

Морковь – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Зелень петрушки – 0,5 пучка

Черный перец горошком – 5–6 шт.

Картофель – 5 шт.

Сахар – 5 г

Свежие или соленые помидоры – 2 шт.

Сливочное масло – 50 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

В холодную подсоленную воду опустить очищенные и крупно нарезанные морковь, лук и корень петрушки. Когда вода закипит, добавить нарезанный кубиками картофель, перец горошком и сахар. При повторном закипании всыпать овсяные хлопья, затем убавить огонь и варить суп до готовности картофеля, после чего положить очищенные и мелко нарезанные помидоры. За 3–5 минут до готовности добавить в суп масло и рубленую зелень.

### **Суп овсяный с грибами и чесноком**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г  
Картофель – 2 шт.  
Шампиньоны – 50 г  
Растительное масло – 25 г.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Плавленый сырок – 50 г  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Грибы и репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Картофель очистить, крупно нарезать и вместе с овсяными хлопьями отварить в подсоленной воде до готовности. Затем добавить грибы и лук, хорошо перемешать и довести до кипения. Добавить измельченный зубчик чеснока и натертый плавленый сыр, распущенный в небольшом количестве горячего бульона. Готовый суп украсить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

### **Суп овощной с креветками**

*Ингредиенты:*

Креветки – 200 г  
Цветная капуста – 200 г

Морковь – 1 шт.  
Корень петрушки – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Сливочное масло – 25 г  
Вода – 1 л  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Морковь и корень петрушки нашинковать, лук нарезать полукольцами и обжарить все в сливочном масле.

Воду довести до кипения, посолить и положить в нее обжаренные овощи. Через 15 минут добавить разобранную на соцветия капусту и варить до готовности.

Креветки очистить и варить в подсоленной воде несколько минут, затем откинуть на дуршлаг и положить в готовый суп.

Разлить суп по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

## **Борщ на овощном бульоне**

*Ингредиенты:*

Свекла – 2 шт.  
Капуста (свежая или квашеная) – 300 г  
Морковь – 2 шт.  
Корни петрушки – 2 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Картофель – 7 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Томатная паста – 50 г  
Нерафинированное растительное масло – 50 г  
Шпик – 100 г  
Сахар – 1 столовая ложка  
Столовый уксус – 1 столовая ложка  
Овощной бульон – 2 л  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Сметана – 100 г  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Бульон довести до кипения, посолить, положить в него очищенный картофель и нашинкованную капусту, варить 15 минут.

Свеклу, лук, корень петрушки и морковь нашинковать и тушить с томатной пастой в растительном масле, добавить сахар и уксус.

Тушеные овощи опустить в бульон и варить. За 5 минут до готовности положить в борщ нарезанные мелкими кубиками шпик и чеснок.

Борщ разлить по тарелкам, в каждую насыпать рубленую зелень, отдельно подать сметану.

Если использовать в данном рецепте квашеную капусту, то ее сначала нужно тушить до мягкости с добавлением масла, а затем класть в бульон вместе с тушеными овощами.

### **Борщ с грибами и черносливом**

*Ингредиенты:*

Чернослив – 100 г

Сушеные белые грибы – 100 г

Свекла – 2 шт.

Капуста (свежая или квашеная) – 300 г

Морковь – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Томатная паста – 50 г

Нерафинированное растительное масло – 50 г

Шпик – 100 г

Сахар – 1 столовая ложка.

Столовый уксус – 1 столовая ложка

Вода – 2 л

Зелень петрушки и укропа – 1 пучок

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*



Грибы замочить в холодной воде на 4 часа, затем хорошо промыть и варить в подсоленной воде. Отварные грибы вынуть из бульона и нарезать. Бульон процедить и опустить в него нашинкованную капусту, варить 15 минут.

Свеклу, лук, корень петрушки и морковь нашинковать и тушить с томатной пастой в растительном масле, добавить сахар и уксус. Чернослив бланшировать и с тушеными овощами опустить в бульон, варить на слабом огне. За 5 минут до готовности положить в борщ нарезанные мелкими кубиками шпик и чеснок, отварные грибы, посыпать рубленой зеленью. Готовый борщ заправить сметаной.

### **Борщ холодный с редькой**

#### *Ингредиенты:*

Отварная свекла – 2 шт.

Капуста – 200 г

Редька – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Зелень петрушки и укропа – 1 пучок

Сливки – 200 мл

Вода – 2 л

Соль по вкусу

#### *Способ приготовления:*

Капусту и свеклу нашинковать, лук нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи залить небольшим количеством подсоленной воды (100 мл) и тушить до готовности. Затем добавить оставшуюся воду, довести до кипения, посолить, снять с огня и охладить.

Редьку натереть на крупной терке, смешать со сливками.

В борщ ввести редьку со сливками и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

### **Борщ на квасе**

#### *Ингредиенты:*

Отварная говяжья грудинка – 500 г  
Копченая свиная грудинка – 100 г  
Свежая свекла – 1 шт.  
Квашеная свекла – 250 г  
Морковь – 1 шт.  
Корень петрушки – 1 шт.  
Корень сельдерея (небольшой) – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Капуста – 250 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Шпик – 50 г  
Квас – 2 л  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Сметана – 100 г  
Черный молотый перец и соль и по вкусу

*Способ приготовления:*

Говяжьё и свиную грудинки нарезать крупными кусками, капусту нашинковать и сложить в кастрюлю. Сверху выложить квашеную свеклу вместе с соком, натертую на мелкой терке свежую свеклу (предварительно выдержанную в холодной воде в течение суток), мелко нарезанные корни, лук и морковь и залить все квасом. Посолить, поперчить, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут, периодически снимая пену.

Затем кастрюлю поставить в духовку, нагретую до 200° С, и держать 3,5–4 часа, регулярно помешивая.

За 5 минут до готовности в борщ добавить чеснок, растертый со шпиком, и сметану. Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

### **Борщ с фрикадельками**

*Ингредиенты:*

Свекла – 2 шт.  
Капуста (свежая или квашеная) – 150 г  
Картофель – 4 шт.  
Фасоль – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Томатная паста – 1 столовая ложка  
Растительное масло – 1 столовая ложка  
Чеснок – 3 зубчика  
Сахар – 1 столовая ложка  
Мясной бульон – 2 л  
Соль по вкусу

*Для фрикаделек:*

Говядина (мякоть) – 300 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливочное масло – 20 г  
Яйцо – 1 шт.  
Молоко – 20 мл  
Черный молотый перец и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Фасоль замочить в холодной воде на 12 часов, затем промыть и варить в подсоленной воде.

Приготовить фарш. Для этого говядину нарезать крупными кусками и вместе с пассерованным луком пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить яйцо, молоко, черный молотый перец, соль, перемешать и сформовать фрикадельки.

Свеклу натереть на терке, капусту, морковь и лук мелко нарезать. Потушить овощи с томатной пастой и растительным маслом.

Бульон довести до кипения, посолить, положить в него нарезанный кубиками картофель и варить 15 минут. Затем добавить тушеные овощи и держать на медленном огне до готовности.

За 10 минут до окончания варки опустить в бульон фасоль, фрикадельки и чеснок (пропущенный через чеснокодавилку), всыпать сахар и соль, хорошо перемешать.

## **Борщ сборный**

*Ингредиенты:*

Говядина на кости – 500 г

Ветчина – 200 г  
Мясо утки – 200 г  
Капуста – 200 г  
Свекла – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Картофель – 5 шт.  
Мука – 10 г  
Сливочное масло – 15 г  
Сметана – 100 г  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Мясо отварить в подсоленной воде до полуготовности. Свеклу натереть на крупной терке, обжарить в сливочном масле до мягкости, затем добавить мелко нарезанный лук и разведенную бульоном муку.

Капусту нашинковать, картофель нарезать крупными кубиками и варить в бульоне с мясом 15 минут, после чего добавить свекольно-луковую поджарку.

В готовый борщ опустить нарезанную ломтиками ветчину и заправить сметаной.

### **Борщ с кислым молоком**

*Ингредиенты:*

Свекла – 2 шт.  
Капуста – 200 г  
Кислое молоко – 200 мл  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 7 шт.  
Растительное масло – 25 г  
Сахар – 1 столовая ложка  
Томатная паста – 20 г  
Корни петрушки – 3 шт.  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Вода – 1,5 л  
Соль и лимонный сок по вкусу

*Способ приготовления:*

Картофель очистить, разрезать пополам и варить в подсоленной воде. Остывший картофель вместе с бульоном протереть сквозь сито.

Капусту нашинковать, свеклу натереть на крупной терке, морковь, лук и корни петрушки мелко нарезать. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить томатную пасту, сахар, залить густым картофельным бульоном и тушить 30 минут. Затем влить в кастрюлю оставшуюся воду, довести до кипения, добавить растительное масло и лимонный сок. Борщ разлить по тарелкам, в каждую добавить кислое молоко и измельченную зелень.

### **Борщ с жареными карасями**

*Ингредиенты:*

Караси – 500 г

Мелкая речная рыба (ерши, окуни, красноперки и пр.) – 500 г

Свекла – 2 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Капуста – 200 г

Растительное масло – 25 г

Мука – 200 г

Столовый уксус – 1 столовая ложка

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 100 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Капусту нашинковать, свеклу натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и все перемешать. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле. Затем добавить 1 столовую ложку муки, разведенной в 3 столовых ложках горячей воды. Мелкую рыбу залить водой и варить до готовности. Затем вынуть ее, а бульон процедить и вновь довести до кипения. Добавить в него пассерованные овощи и готовить далее, как обычный борщ. Карасей очистить, нарезать крупными кусками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Рыбу охладить, отделить от костей и филе затем

нарезать. За 5 минут до готовности борща положить в него кусочки жареных карасей, влить уксус и посолить.

Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

### **Борщ со свекольной ботвой**

#### *Ингредиенты:*

Молодая свекла с ботвой – 4 шт.

Картофель – 5 шт.

Морковь – 1 шт.

Корни петрушки – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Молодой кабачок – 1 шт.

Сливочное масло – 20 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана – 10 г

Мясной бульон – 2 л

Соль и специи по вкусу

#### *Способ приготовления:*

Свеклу отделить от ботвы и натереть на крупной терке. Морковь и корни петрушки нашинковать, лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи обжарить в сливочном масле. Свекольную ботву бланшировать и нашинковать. Бульон довести до кипения, посолить, добавить обжаренные овощи, свекольную ботву, картофель, специи и варить 20 минут. Затем положить нарезанные кубиками кабачок и помидоры.

Борщ разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

### **Рассольник с морской капустой**

#### *Ингредиенты:*

Перловая крупа – 50 г

Высушенная морская капуста – 200 г  
Картофель – 3 шт.  
Корни петрушки – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Соленые огурцы – 2 шт.  
Сливочное масло – 20 г  
Бульон – 2 л  
Лавровый лист – 1 шт.  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Перловую крупу промыть и варить в бульоне с лавровым листом. Морскую капусту отварить в подсоленной воде, охладить, нашинковать и обжарить в сливочном масле с измельченными корнями петрушки и нарезанным полукольцами луком.

Далее варить, как обычный рассольник.

## **Зеленые щи**

*Ингредиенты:*

Листья щавеля – 300 г  
Крупный картофель – 4 шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Корень петрушки – 1 шт.  
Отварное филе говядины – 200 г  
Яйца – 2 шт.  
Сметана 30%-ной жирности – 100 г  
Рафинированное растительное масло – 50 г  
Лавровый лист – 1 шт.  
Вода – 1,5 л  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Щавель, лук и зелень петрушки вымыть, измельчить. Тушить в глубокой сковороде с добавлением растительного масла и небольшого количества воды в течение 5–7 минут на слабом огне. Яйца отварить

вкрутую и нарубить. Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящую воду, добавить тушеную зелень и перемешать. Положить очищенный и мелко нарезанный корень петрушки, лавровый лист. Варить до готовности всех ингредиентов.

Разлить щи по тарелкам, добавить в каждую рубленые яйца, несколько кусочков отварной говядины и немного сметаны.

### **Солянка казацкая**

#### *Ингредиенты:*

Осетрина – 200 г  
Головизна – 400 г  
Соленые огурцы – 2 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Корень петрушки – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Маслины консервированные – 12 шт.  
Лимон – 1 шт.  
Сливочное масло – 20 г  
Томатная паста – 25 г  
Каперсы – 10 г  
Зелень петрушки и укропа – 1 пучок  
Вода – 2 л  
Черный перец горошком – 6–8 шт.  
Соль по вкусу

#### *Способ приготовления:*

Из головизны сварить бульон, посолить его и процедить. Осетрину бланшировать и крупно нарезать. Морковь и корень петрушки нарезать кружочками, лук – кольцами, обжарить их в сливочном масле с томатной пастой. Бульон довести до кипения, положить в него обжаренные овощи, осетрину, нарезанные кубиками и припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы. За 5 минут до окончания варки в суп добавить нарезанные кружочками помидоры и перец. В тарелки положить по куску осетрины и головизны, маслины, дольки лимона и мелко нарезанную зелень.



## **Вторые блюда, запеканки, каши, мюсли, изделия из теста**

### **Рагу из потрохов**

*Ингредиенты:*

Потроха – 500 г

Картофель – 6 шт.

Репа – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Мука – 15 г

Сливочное масло – 20 г

Томатная паста – 25 г

Куриный бульон – 500 мл

Зелень петрушки – 1 пучок

Черный молотый перец и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Потроха нарезать одинаковыми кусочками, обжарить в сливочном масле до образования румяной корочки и переложить в кастрюлю. Залить их бульоном, добавить томатной пасты и тушить 40 минут.

Репу, морковь, корень петрушки и картофель нарезать небольшими кубиками, лук – полукольцами. Все смешать и обжарить в сливочном масле.

Готовые потроха вынуть из кастрюли. В бульон добавить обжаренную в масле муку, варить 5 минут и затем процедить. В сотейник положить потроха, на них – обжаренные овощи так, чтобы картофель оказался сверху, посолить, поперчить, залить бульоном, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 30 минут.

Готовое рагу выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

### **Лапшевник с морской капустой**

*Ингредиенты:*

Домашняя лапша – 300 г

Отварная морская капуста – 200 г  
Творог – 400 г  
Яйца – 3 шт.  
Молоко – 1 л  
Вода – 400 мл  
Сливочное масло – 20 г  
Тертый сыр твердых сортов – 50 г  
Сахар – 4 столовые ложки  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Лапшу всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности, затем влить молоко и, помешивая, варить до тех пор, пока не разварится и не превратится в густую вязкую массу.

Отделить желтки от белков и растереть с сахаром. Отварную морскую капусту пропустить через мясорубку, смешать с протертым сквозь сито творогом, желтками с сахаром, все перемешать и осторожно ввести взбитые в пену белки.

Лапшу смешать с капустным фаршем, выложить в смазанную маслом форму и посыпать сыром. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

### **Запеканка творожная с тыквой**

*Ингредиенты:*

Творог – 400 г  
Тыква – 1 кг  
Манная крупа – 50 г  
Яйца – 4 шт.  
Молоко – 400 мл  
Сливочное масло – 40 г  
Сахар – 10 г  
Сметана – 150 г  
Тмин и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Молоко вскипятить, всыпать в него манную крупу и сварить кашу. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и обжарить в сливочном масле. Манную кашу, тыкву, творог, 3 яйца, сахар, тмин и соль смешать, выложить ровным слоем на смазанный сливочным маслом противень, полить яйцом и поставить в разогретую духовку. Готовую запеканку переложить на блюдо, отдельно подать сметану.

### **Каша овсяная с зеленью**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г  
Зелень укропа и петрушки – 1 пучок  
Вода – 500 мл  
Сливочное масло – 20 г  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Воду вскипятить, посолить, всыпать овсяные хлопья и варить, периодически снимая пену. Когда каша будет готова, добавить сливочное масло, размешать и выложить на тарелку, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

### **Каша овсяная с пряностями**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г  
Вода – 200 мл  
Молоко – 200 мл  
Сливки 35%-ной жирности – 100 мл  
Сахар – 20 г  
Бадьян (или корица), цедра лимона и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

В кипящую подсоленную воду опустить овсяные хлопья и варить, периодически снимая пену. Когда каша загустеет, влить молоко, тщательно перемешать, довести до кипения и всыпать сахар, добавить

пряности. Варить до готовности на слабом огне при непрерывном помешивании. В конце влить сливки, тщательно перемешать.

### **Каша овсяная с курагой**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г

Молоко – 400 мл

Вода – 400 мл

Сливочное масло – 50 г

Курага – 100 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья залить горячей водой, посолить, довести до кипения и варить на медленном огне, периодически снимая пену. Когда каша загустеет, влить горячее молоко и, продолжая помешивать, варить до готовности. Курагу нарезать мелкими кубиками и добавить в кашу.

Подать с растопленным сливочным маслом.

### **Каша овсяная с субпродуктами**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г

Вода – 1 л

Сливочное масло – 30 г

Репчатый лук – 1–2 шт.

Говяжья печень – 100 г

Говяжьи легкие – 100 г

Говяжье сердце – 100 г

Зелень петрушки и укропа – 1 пучок

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья залить горячей водой, посолить, довести до кипения и варить на медленном огне, снимая пену. В отдельной посуде в подсоленной воде отварить субпродукты до готовности, после чего мелко нарезать и обжарить в сливочном масле с измельченным луком.

Готовую кашу смешать с обжаренными субпродуктами и посыпать рубленой зеленью.

### **Каша овсяная с орехами**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г

Вода – 40 мл

Ядра грецких орехов – 100 г

Соль и сахар по вкусу

*Способ приготовления:*

В кипящую подсоленную воду засыпать овсяные хлопья, добавить сахар и варить на слабом огне при непрерывном помешивании. Готовую кашу посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

### **Каша пшенная с тыквой**

*Ингредиенты:*

Пшено – 400 г

Тыква – 400 г

Молоко – 1 л

Сахар – 15 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить кипящим молоком и варить 15 минут. Затем добавить пшено, сахар, соль и перемешать.

### **Каша с девясилом**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 100 г

Измельченные корни девясила – 1 столовая ложка

Молоко – 400 мл

Вода – 150 мл

Сахар – 10 г

Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

В емкости смешать молоко и воду, посолить и довести до кипения. Затем всыпать овсяные хлопья и измельченные корни девясила. Когда каша загустеет, добавить сахар и варить при непрерывном помешивании.

### **Мюсли с абрикосами**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 30 г

Спелые абрикосы – 5–7 шт.

Ядра грецких орехов – 50 г

Сметана – 50 г

Мед – 20 г

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья замочить на 2–3 часа в кипяченой воде комнатной температуры. Абрикосы очистить, разрезать пополам и удалить косточки. Затем нарезать мякоть тонкими полосками и смешать с размоченными овсяными хлопьями. Готовое блюдо посыпать дроблеными ядрами грецких орехов, заправить медом и сметаной.

### **Мюсли с апельсинами**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 80 г

Апельсины – 2 шт.

Изюм – 100 г  
Молоко – 400 мл  
Мед – 25 г

*Способ приготовления:*

С одного апельсина снять цедру и выжать сок, второй апельсин очистить и разделить на дольки. Молоко вскипятить, добавить овсяные хлопья и варить на медленном огне при постоянном помешивании. Затем всыпать цедру и влить сок. Готовое блюдо подсластить медом, добавить изюм и тщательно перемешать.

Подать, украсив дольками апельсина.

### **Мюсли из овсяной крупы с лесными ягодами**

*Ингредиенты:*

Дробленая овсяная крупа – 100 г  
Нежирный йогурт – 200 г  
Молоко – 10 мл  
Лимон – 1 шт.  
Сок облепихи – 10 мл  
Малина – 80 г  
Ежевика – 80 г  
Красная смородина – 80 г  
Кунжутное семя или семена подсолнечника – 10 г  
Сахар по вкусу

*Способ приготовления:*

Дробленую овсяную крупу слегка обжарить в сухой сковороде. Смешать молоко, йогурт, лимонный и облепиховый соки, добавить сахар и всыпать крупу. Оставить на 10 минут для набухания крупы.

Ягоды промыть и перемешать с приготовленной смесью. Готовое блюдо подать, посыпав кунжутным семенем или семенами подсолнечника.

### **Мюсли с творогом и фруктами**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г

Молоко – 200 мл

Нежирный творог – 50 г

Банан – 1 шт.

Яблоко – 1 шт.

Груши – 1 шт.

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья залить молоком и оставить на 10 минут для набухания. Затем добавить творог и нарезанные кусочками фрукты, осторожно перемешать.

### **Оладьи овсяные**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья, не требующие варки, – 200 г

Яйцо – 1 шт.

Крупное яблоко – 1 шт.

Растительное масло – 20 г

Сметана или мед и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья залить горячей водой и оставить для набухания, после чего взбить полученную массу в блендере. Яблоко очистить, мякоть натереть на крупной терке. Овсяную массу соединить с натертым яблоком, добавить яйцо, соль и тщательно все перемешать. Разогретую сковороду смазать растительным маслом и выкладывать на нее овсяно-яблочную смесь небольшой ложкой. Обжарить с двух сторон. Готовые оладьи подать, полив медом или сметаной.

### **Оладьи овсяные с морковью**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 200 г

Молоко – 200 мл



Пшеничная мука – 100 г  
Яйца – 3 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сахар – 15 г  
Сметана – 100 г  
Молотая корица и соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Овсяные хлопья залить теплым молоком и оставить на 7–10 минут для набухания. Желтки отделить от белков. Соединить хлопья с морковью и желтками, всыпать сахар, соль, муку и ввести взбитые белки. Полученную массу тщательно вымешать. Выпекать на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Готовые оладьи подать, посыпав молотой корицей и полив сметаной.

### **Лепешки овсяные**

*Ингредиенты:*

Овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г  
Пшеничная мука – 50 г  
Сливочное масло – 20 г  
Вода – 50 мл  
Соль по вкусу

*Способ приготовления:*

Овсяные хлопья смешать с мукой и солью в отдельной посуде, затем добавить растопленное сливочное масло, воду и замесить крутое тесто. Выложить его на посыпанный мукой стол, сформовать лепешки и прикрыть их чистой салфеткой. Оставить на 20—30 минут для набухания клейковины.

Лепешки выложить на смазанный растительным маслом противень и поместить в духовку, разогретую до 180° С. Жарить их в течение 15—20 минут с обеих сторон.

Подать в охлажденном виде с фруктовым джемом, медом или сыром.

## **Блины овсяные**

### *Ингредиенты:*

Пшеничная мука – 250 г  
Овсяная мука (толокно) – 200 г  
Молоко – 600 мл  
Сливки – 100 мл  
Яйца – 3 шт.  
Сахар – 20 г  
Сливочное масло – 25 г  
Свежие дрожжи – 25г  
Соль по вкусу

### *Способ приготовления:*

В эмалированную кастрюлю влить слегка подогретое молоко и развести дрожжи. Затем добавить смесь овсяной и пшеничной муки, перемешать до получения однородной массы и оставить бродить.

Желтки отделить от белков. В подошедшее тесто добавить растертые с сахаром и солью желтки и растопленное сливочное масло. В отдельной посуде взбить белки, соединить их со сливками, еще раз тщательно взбить венчиком и осторожно ввести в тесто. Дать тесту подойти еще раз и выпекать блины на смазанной растительным маслом сковороде.

## **Напитки**

Натуральные соки, приготовленные в домашних условиях, помогут вам избавиться от плохого самочувствия. Полезные напитки насыщают организм витаминами и микроэлементами, стабилизируют обмен веществ, улучшают пищеварение и работу всех внутренних органов. Вы можете приготовить сок из ваших любимых фруктов и овощей, используя соковыжималку. Очень удобно также смешивать коктейли из готовых соков.

## **Сок айвовый с сахаром**

*Ингредиенты:*

Айва – 1 кг

Сахар – 4 столовые ложки

*Способ приготовления и применения:*

Айву вымыть, опустить в кипящую воду и варить до мягкости, после чего остудить и выжать сок. Добавить сахар, перемешать и немного охладить. Полученный напиток принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

### **Сок из облепихи и граната**

*Ингредиенты:*

Облепиховый сок – 200 мл

Гранатовый сок – 200 мл

Сахарный сироп – 20 мл

*Способ приготовления и применения:*

Соки и сироп хорошо перемешать миксером и охладить. Полученный объем выпить в течение дня (желательно после еды).

### **Сок цитрусовый с сахаром**

*Ингредиенты:*

Апельсины – 2 шт.

Грейпфрут – 1 шт.

Лимон – 1 шт.

Сахар – 3 столовые ложки

*Способ приготовления и применения:*

Цитрусовые очистить от кожуры и выжать из них сок. Любители напитков с горьковатой ноткой могут выжимать фрукты вместе с цедрой. В готовый сок добавить сахар и перемешать. Пить в охлажденном виде после еды.

### **Сок-ассорти из ягод**

*Ингредиенты:*

Лесная земляника – 1 кг

Крыжовник – 1 кг

Клубника – 500 г

Малина – 500 г

*Способ приготовления и применения:*

Ягоды промыть проточной водой и выжать в соковыжималке. Полученный сок пить по 1 стакану 2–3 раза в день, предварительно охладив и перемешав.

### **Нектар фруктово-овощной с сельдереем**

*Ингредиенты:*

Крупное яблоко – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Зелень сельдерея – 1 пучок

Зелень петрушки – несколько веточек

Свекла – 1 шт.

Питьевая отфильтрованная вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Овощи очистить и крупно нарезать. Зелень тщательно вымыть проточной водой. Смешать все ингредиенты, выжать из них сок. Полученный объем разбавить указанным количеством воды, охладить до желаемой температуры. Пить по 0,5 стакана несколько раз в день.

### **Напиток овощной к обеду**

*Ингредиенты:*

Яблочный сок – 200 мл

Морковный сок – 200 мл

Зелень петрушки – 1 пучок

*Способ приготовления и применения:*

Смешать яблочный и морковный соки. Петрушку, мелко нарезать, соединить с соками и оставить на 2 часа в холодильнике, процедить. Пить после еды в течение дня.

### **Напиток землянично-яблочный**

*Ингредиенты:*

Садовая земляника – 150 г

Крупные сладкие яблоки – 2 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

*Способ приготовления и применения:*

Яблоки вымыть и крупно нарезать. Землянику вымыть и очистить от плодоножек. Пропустить через соковыжималку яблоки и землянику. Свежеотжатый сок охладить и добавить сахар, хорошо перемешать. Пить в течение дня небольшими порциями.

### **Коктейль из малины и смородины**

*Ингредиенты:*

Красная смородина – 1 кг

Малина – 500 г

*Способ приготовления и применения:*

Ягоды промыть проточной водой, перемешать и выжать из них сок. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Перед употреблением перемешивать.

### **Коктейль ананасово-грушевый**

*Ингредиенты:*

Груши – 1 кг

Консервированный ананас – 250 г

*Способ приготовления и применения:*

Груши вымыть, выжать из них сок, смешать его с сиропом и кусочками ананаса. Готовый напиток охладить до желаемой температуры.

Пить по 1 стакану 2 раза в день после еды.

### **Коктейль фруктово-овощной**

*Ингредиенты:*

Яблоки – 3 шт.

Морковь – 3 шт.

Свежие листья шпината – 7 шт.

Репа – 1 шт.

Листовой салат – 1 пучок

*Способ приготовления и применения:*

Овощи вымыть и очистить, зелень тщательно промыть проточной водой и нарезать. Выжать из них сок.

Пить 2–3 раза в день за полчаса до еды.

### **Компот абрикосовый**

*Ингредиенты:*

Абрикосы – 2,5 кг

Сахар – 50 г

Вода – 200 мл

*Способ приготовления и применения:*

Абрикосы вымыть, удалить косточки и выжать сок. Добавить сахар, разбавить водой и кипятить на среднем огне в течение нескольких минут.

Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

### **Компот из яблок**

*Ингредиенты:*

Яблоки – 8 шт.

Сахар – 150 г  
Столовое виноградное вино – 20 мл  
Лимонный сок – 20 мл  
Вода – 1,5 л  
Корица – на кончике ножа  
Лимонная цедра – 50 г

*Способ приготовления:*

Яблоки очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Кожицу и сердцевину яблок залить холодной водой и довести до кипения, варить 15 минут. Отвар процедить, добавить в него сахар, ломтики яблок, вновь довести до кипения, влить вино и опустить корицу с цедрой.

**Компот из вишни**

*Ингредиенты:*

Вишня – 500 г  
Сахар – 150 г  
Столовое виноградное вино – 50 мл  
Вода – 1,5 л  
Лимонная кислота и корица – на кончике ножа

*Способ приготовления:*

Сварить сахарный сироп, добавить лимонную кислоту, корицу и вино. Затем опустить вишни и вскипятить.

**Компот из слив**

*Ингредиенты:*

Слива – 500 г  
Сахар – 150 г  
Столовое виноградное вино – 50 мл  
Вода – 1,5 л  
Лимонная кислота и корица – на кончике ножа

*Способ приготовления:*

Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него половинки слив, добавить лимонную кислоту, корицу, вино и варить 2 минуты.

### **Компот из малины**

*Ингредиенты:*

Малина (клубника) – 500 г

Сахар – 150 г

Вода – 1,5 л

*Способ приготовления:*

Ягоды выложить в эмалированную посуду, залить теплым сахарным сиропом и охладить.

### **Квас лимонный**

*Ингредиенты:*

Лимоны – 6 шт.

Изюм – 500 г

Рис – 20 г

Дрожжи – 200 г

Мука – 40 г

Сахар – 300 г

Вода – 6,5 л

*Способ приготовления:*

Лимоны разрезать пополам, удалить зерна, сложить в деревянный бочонок, засыпать сахаром, добавить изюм и залить 3 л кипящей воды. Когда вода остынет, ввести дрожжи с мукой, разведенные в 500 мл теплой воды, хорошо размешать. На следующий день влить 3 л холодной воды.

После того как лимоны и изюм всплывут и на поверхности суслу появится пена, квас процедить и разлить по бутылкам. В каждую



бутылку положить несколько изюминок и зерен риса. Бутылки плотно укупорить и поставить в погреб. Квас будет готов через неделю.

## **Массаж против метеозависимости**

Для того чтобы справиться с болезненными ощущениями во время перемены погоды, вы можете освоить несложную методику самомассажа. Оздоровительная стимуляция мышц улучшает кровообращение и повышает сопротивляемость организма. Сеансы массажа нужно проводить в качестве профилактического средства, не дожидаясь развития негативных симптомов. Эта терапевтическая процедура практически не имеет противопоказаний.

Массаж нужно делать, приняв удобную позу. Именно таким образом можно добиться максимального расслабления мышц и обеспечить полноценный приток крови ко всем клеткам и тканям. Вы можете лечь на кровать или диван, сесть на удобный стул или в мягкое кресло.

Попробуйте начать освоение целебной стимуляции кожи и мышц с методики «умывание».

1. Разомните кисти рук, массируя одну другой. Надавливайте на тыльные и ладонные стороны. После этого сжимайте и расслабляйте пальцы, растирайте ладони и тыльные стороны кистей. Проводите массаж в течение 3–5 минут.

2. Плотно обхватите правой рукой левую в области запястья. Надавите на кожу, перемещая руку от запястья к локтевому суставу и плечу. Затем совершайте аналогичные действия по направлению к запястью. Повторите по 10—12 раз каждой рукой. Данный прием массажа стимулирует кровообращение, улучшает проходимость кровеносных сосудов рук. Противопоказанием к проведению стимуляции является отечность суставов и мягких тканей, а также хронические суставные заболевания в стадии обострения.

3. Расположите пальцы рук на лбу. Слегка надавите подушечками пальцев на кожу и массируйте лицо до подбородка, обходя зону носа. Затем проведите стимуляцию снизу вверх, к ушам и затылку. Надавливайте подушечками пальцев на кожу головы, делая волнообразные или круговые движения. Большими пальцами разгладьте кожу на висках, двигаясь в направлении макушки.

Таким образом можно справиться с повышенным артериальным давлением, которое нередко наблюдается при выраженной метеочувствительности. Массаж головы улучшает кровообращение, стимулирует функционирование головного мозга и центральной нервной системы, помогает справиться с переутомлением и метеотропными реакциями. При возникновении неприятных ощущений уменьшите интенсивность надавливания на кожу и мышцы. Продолжительность стимуляции – 3–5 минут.

4. Расположите правую ладонь на правой стороне груди. Надавливая на кожу, круговыми движениями массируйте тело по диагонали до левого бедра. Выполните аналогичные действия другой рукой – от левой части груди до правого бедра. Повторите 9–10 раз в медленном темпе. Данный прием можно делать в положении лежа или сидя.

Затем легкими пощипываниями разомните область яремной впадины. Такая стимуляция оказывает благотворное воздействие на организм при астматических приступах, сильном кашле, ОРЗ, вызванных изменениями погоды или связанных с акклиматизацией.

5. Положите обе руки на верхнюю часть правого бедра. Плотно прижмите пальцы к коже, как бы обхватывая ногу. Массируйте кожу и мышцы до голеностопного сустава, затем аналогичным образом выполните указанные действия в обратном направлении. Повторите 8–10 раз.

После этого стимулируйте мышцы и кожу левой ноги. При регулярном проведении этого приема массажа увеличивается подвижность суставов, нормализуется кровообращение в тканях нижних конечностей, исчезает отечность, улучшается самочувствие.

6. Поместите кисти рук поверх коленных чашечек (для удобства массирования рекомендуется слегка согнуть ноги). Растирайте кожу и мышцы сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Если вы правильно выполняете стимуляцию, кожа должна слегка покраснеть. Этот прием массажа помогает избавиться от суставных болей, вызванных метеопатией.

При выраженной метеочувствительности весьма эффективна стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушных раковинах.

1. Поместите руки на уши так, чтобы ладони закрывали слуховой проход, а пальцы располагались на затылочной области. Надавите на уши ладонями, постукивая пальцами по затылку. Через несколько секунд усильте давление на ушные раковины, одновременно нажимая подушечками пальцев на кожу головы. Данный прием помогает справиться с упадком сил, нарушением внимания и раздражительностью, вызванными повышенной метеочувствительностью.

2. Осторожно разомните пальцами ушные раковины (одновременно или поочередно). Начните с края уха, затем медленно потяните мочки вниз и в стороны. Как известно, в зоне наружного отдела уха расположено большое количество биологически активных точек. Стимуляция подобных зон благотворно влияет на состояние организма, укрепляет иммунитет и снижает симптомы метеочувствительности.

3. Подушечками пальцев погладьте ушные раковины в разных направлениях. Почувствуйте, как к ним приливает тепло.

После проведения сеанса массажа в течение нескольких часов избегайте возможного переохлаждения, чтобы не снизить эффективность терапевтической процедуры.

Иногда выраженная метеозависимость приводит к нарушению зрения, возникновению болезненных ощущений в области глаз. Для предотвращения подобных неприятностей регулярно делайте массаж век и специальную гимнастику.

1. Сядьте в удобное кресло или на стул, выпрямите спину, смотрите вперед. Медленно вращайте глазами по часовой стрелке в течение 5–6 секунд. Затем сделайте небольшую паузу и повторите эти действия в противоположном направлении. Не старайтесь увеличить амплитуду движений, чтобы не перенапрячь мышцы.

2. Откиньтесь на спинку кресла или стула, закройте глаза. Сожмите пальцы в кулаки таким образом, чтобы фаланги больших пальцев слегка выступали над остальными. Аккуратно массируйте ими верхние веки (10 раз в направлении от наружного угла глаза к внутреннему и столько же раз в противоположном направлении). При этом старайтесь не надавливать на глазные яблоки.

3. Найдите биологически активную точку, расположенную в центре межбровного промежутка, и массируйте ее в течение 2 минут,

совершая надавливания по часовой стрелке и в обратном направлении.

4. Закройте глаза. Медленно и плавно массируйте расслабленными подушечками пальцев нижние веки в различных направлениях.

5. Стимулируйте кончиками пальцев внутренние и внешние углы глаз. Движения должны быть круговыми, давление – минимальным. После этого отдохните в течение 15 минут.

Перечисленные выше приемы массажа глаз улучшают кровообращение, снижают утомление, предотвращают возникновение офтальмологических заболеваний, устраняют головную боль при метеопатии.

Если ваша реакция на перемену погоды сопровождается насморком, заложенностью носа и затруднением дыхания, регулярно делайте следующий массаж.

1. Сомкните пальцы рук в кулаки таким образом, чтобы большие оказались снаружи. Выступающими точками фаланг энергично разотрите боковые стороны носа в направлении от глазниц к губам. Повторите несколько раз в быстром темпе. Незначительные болевые ощущения при этом считаются нормой.

2. Пощипывайте пальцами обеих рук точку, в которой крылья носа соединяются с кончиком. Указательными пальцами обеих рук совершайте в этой точке пощипывания. Такая стимуляция улучшает носовое дыхание.

3. Массируйте подушечкой указательного пальца ямку над верхней губой. Желательно выполнять круговые движения сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Завершите стимуляцию надавливаниями на упомянутую точку подушечками пальцев.

Регулярное выполнение указанных приемов массажа носа поможет вам предотвратить заражение ОРЗ в межсезонье. Стимуляция улучшает кровоток в области ЛОР-органов, способствует отделению слизи, обладающей антимикробным действием.

Если метеочувствительность сопровождается неприятными ощущениями в мышцах и костях, попробуйте устранить эти симптомы массажем поясничной области.

1. Найдите около третьего поясничного позвонка точки, расположенные немного выше ягодич, – так называемые глаза

поясницы. Поместите пальцы в эти «ямочки», слегка надавите и подождите несколько секунд. После этого энергично разотрите обеими руками поясницу от «глаз» до копчика и в противоположном направлении. Повторите стимуляцию 25—30 раз. При этом все болезненные ощущения быстро исчезнут.

2. Выполните пощипывания поясницы в течение 2 минут. Направление движений произвольное. Активная стимуляция кожных покровов биологически активных зон нормализует функционирование всех внутренних органов и систем. Массаж, улучшающий кровообращение, способствует укреплению позвоночника, устраняет боль в поясничных мышцах, обеспечивает полноценную работу почек, предупреждает появление метеопатических симптомов. Противопоказанием к проведению данной процедуры является наличие кожных заболеваний, травмы позвоночника, индивидуальная гиперчувствительность.

Если метеозависимость сопровождается усиленным газообразованием, нарушениями функционирования желудочно-кишечного тракта и снижением аппетита, попробуйте регулярно делать массаж живота. Начните с растираний раскрытыми ладонями от пупка до паховой области, затем от солнечного сплетения до пупка.

Вы можете проводить стимуляцию сначала правой, затем левой рукой. Не прилагайте значительных усилий – надавливания должны быть легкими. Допустимо также массировать указанные области легкими поколачиваниями.

Такой массаж активизирует работу всех органов брюшной полости, стимулирует перистальтику, усиливает аппетит и улучшает пищеварение. Нежелательно проводить сеансы сразу же после еды. Противопоказаниями также являются хронические заболевания мочевого пузыря и органов пищеварительной системы. Следует также соблюдать осторожность после абдоминальных оперативных вмешательств.

Для укрепления здоровья, повышения иммунитета и устранения проявлений метеозависимости рекомендуется ежедневно выполнять массаж стоп. На ступнях расположено множество биологически активных точек, каждая из которых является кожной проекцией определенного внутреннего органа. Поэтому стимуляция указанных участков тела оказывает рефлекторное воздействие на весь организм.

Такой массаж практически не имеет противопоказаний, делать его несложно, а полученный эффект превзойдет ваши ожидания.

Перед началом стимуляции энергично разотрите стопы и голеностопные суставы влажным махровым полотенцем. Таким образом вы подготовите кожу к дальнейшим процедурам и усилите оздоровительный эффект проводимых манипуляций.

Согрейте ладони и пальцы, слегка наклонитесь вперед. Разотрите ступни до появления выраженного ощущения тепла. Согревание ног помогает быстро справиться с симптомами ОРЗ, вызванными метеопатией. Если вы часто носите тесную жесткую обувь, ведете малоподвижный образ жизни, у вас наверняка имеются проблемы с кровообращением в ногах. Регулярный массаж поможет восстановить нормальный кровоток, избежать отечности и улучшить самочувствие.

Нередко метеозависимость сопровождается сильными болями в мышцах и суставах ног. Массаж стоп при этом может оказаться недостаточно эффективным. Попробуйте провести общую стимуляцию ног для нормализации кровообращения и устранения неприятных симптомов.

Перед началом оздоровительной процедуры примите удобное положение. Разотрите сначала левую, затем правую ступню обеими руками. Таким образом вы ускорите локальное кровообращение, согреете мышцы. Затем поворачивайте стопами сначала по часовой стрелке, затем в противоположном направлении. Массируйте наружные стороны ступней подушечками пальцев, затем разомните подошвы. Если все действия были выполнены правильно, вы должны почувствовать сильное тепло. После этого можно приступать к дальнейшей стимуляции.

1. Выполняйте сильные надавливания на пальцы ног (поочередно) подушечками большого и указательного пальцев рук. Повторите несколько раз.

2. Тщательно разомните зону, расположенную в центре подъема ступни.

3. Массируйте пятки, сильно надавливая на них.

4. Вращательными движениями стимулируйте биологически активные точки, находящиеся у оснований большого и третьего пальцев ног.

В том случае, если массаж определенных участков стопы оказывается болезненным, уделите этим областям больше внимания. Неприятные ощущения свидетельствуют о том, что в вашем организме имеются какие-либо неполадки. При очень сильной болезненности желательно обратиться к врачу для назначения подробного обследования.

### **Классический массаж в межсезонье и холодное время года**

При отсутствии хронических заболеваний и каких-либо серьезных проблем со здоровьем вы можете успешно применять общеукрепляющий массаж в домашних условиях. Научиться основным приемам будет несложно, а польза от оздоровительных процедур будет ощутима. Такой массаж не обладает выраженным терапевтическим действием, поэтому при ухудшении самочувствия желательно обратиться за помощью к специалисту.

Сначала выучите главные правила массажа. Стимуляцию следует проводить только на открытой коже – очень важен контакт рук массажиста с телом, обмен теплом и энергией. Пациент должен лежать или сидеть в удобной позе, иначе мышцы будут напряжены, и полноценное их разогревание окажется невозможным. Все движения, связанные с надавливанием, растиранием, пощипыванием должны быть направлены вдоль лимфатических путей и естественных кожных линий (таким образом можно добиться максимальной эффективности проводимой процедуры).

Чтобы облегчить скольжение рук по коже и предотвратить случайное травмирование эпидермиса, используйте специальное массажное масло или обычный жирный крем. В подобные средства можно добавлять натуральные эфирные масла (по 1–2 капле), тогда оздоровительная процедура будет совмещена с ароматерапией.

Если вы собираетесь проводить сеансы самомассажа или же делать массаж кому-либо, ваши ногти должны быть коротко подстрижены и обработаны пилочкой, чтобы не нарушить целостности эпидермиса стимулируемой области. На пальцах и ладонях не должно быть мозолей, загрубевших участков, заусенцев и т. п.

Любой сеанс массажа следует начинать с легких поглаживаний участков тела, которые нуждаются в стимуляции. Таким образом кожа



и подкожные ткани разогреваются, расслабляются, готовясь к дальнейшему, более интенсивному воздействию.

Поглаживания также применяются в середине и конце сеанса, чтобы кожа могла немного отдохнуть. Выполняйте данный прием легко, без чрезмерного надавливания, медленно и плавно. Эпидермис будет постепенно очищаться, поры откроются, обеспечивая беспрепятственное тканевое дыхание, отмершие клетки самопроизвольно отшелушатся.

После легкого поглаживания следует провести более интенсивное, для дальнейшей подготовки тела к стимуляции. Нажимайте на кожу и мышцы, ощущая при этом тепло.

Следующий прием оздоровительного массажа, который вы тоже должны изучить, – растирание. Он согревает не только верхний слой кожи, но и подкожную клетчатку, а также мышцы. Во время растирания ткани слегка смещаются и растягиваются, при этом увеличивается их эластичность, ускоряется кровообращение в массируемых областях. К этим участкам активно поступают кислород и питательные вещества, переносимые кровью. Через некоторое время исчезает или становится менее интенсивной боль, сопутствующая невралгии или невриту. Увеличивается подвижность суставов, уменьшается отечность, связанная с метеопатическими реакциями.

После растирания следует переходить к разминанию. Применяя данный прием, можно воздействовать на мышцы и соединительную ткань. Под давлением пальцев массажиста все ткани придавливаются к костям, смещаются, растягиваются и сжимаются. Во время первых оздоровительных сеансов разминание необходимо использовать с осторожностью, чтобы мышцы успели постепенно привыкнуть к новым для них нагрузкам. Чрезмерная интенсивность может привести к травмированию тканей. Правильно выполненное разминание обеспечивает устранение болезненности и спазмирования мускулатуры, повышает эластичность мышечных волокон, улучшает питание клеток.

Завершив разминание (или временно отказавшись от данного приема по каким-либо причинам), приступайте к освоению новой техники – вибрации.

Этот прием представляет собой контролируемое воздействие на тело колебаниями различной частоты. Вы можете выполнять

похлопывания, рубление, встряхивание, поколачивание, использовать движения пальцев, ладоней, предплечий. Как и предыдущий прием, вибрация благотворно воздействует не только на кожу, но и на глубоко расположенные ткани. Он очень полезен при болезненных спазмах мышц, вызванных реакцией на перемену погоды.

Перед началом оздоровительного курса массажа непременно посоветуйтесь с врачом, чтобы исключить противопоказания. Осваивайте каждый прием постепенно, не стремитесь сразу применять все варианты лечебного воздействия на организм. Помните о том, что стимуляцию нежелательно проводить во время беременности, менструации, обострения хронических заболеваний.

Условным ограничением считаются кожные заболевания.

## **Фитотерапия при метеопатических состояниях**

Лечение травами с давних времен применяется для устранения разнообразных неприятных симптомов. В настоящее время фитотерапия является дополнительным средством при лечении большинства заболеваний. Метеопатии успешно корректируются с использованием различных травяных настоев и отваров. Главное – их правильный подбор и приготовление, что возможно только после консультации со специалистом.

Фитотерапия, как и любой другой метод оздоровления, имеет ряд противопоказаний. Использование трав противопоказано при индивидуальной гиперчувствительности к каким-либо их компонентам, а также в случае возможного возникновения аллергической реакции.

Если у вас наблюдаются метеотропные реакции, связанные с нарушениями функционирования центральной нервной системы, проводите курсы фитотерапии – пейте успокаивающие травяные сборы.

При сосудистых реакциях на перемену погоды могут помочь отвары сушеницы, арники, пастушьей сумки, а также напитки с добавлением ягод и листьев черноплодной рябины.

В том случае, когда под влиянием магнитной бури у вас обостряются хронические недуги, попросите врача назначить вам травяные сборы, которые помогут справиться с основными заболеваниями. Например, при суставных патологиях можно принимать отвары аира, девясила, донника, зверобоя, багульника, душицы, лесной земляники, липового цвета, мелиссы, пижмы, ромашки. Более подробные рекомендации должен дать специалист.

### **Травяной сбор вечерний**

*Ингредиенты:*

Измельченная трава пустырника – 1 столовая ложка

Цветки ромашки аптечной – 1 столовая ложка

Измельченные листья вахты трехлистной – 1 столовая ложка

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Перечисленные травы смешать в эмалированной или фарфоровой емкости, залить кипящей водой и настаивать 1–2 часа под крышкой. Остывший настой процедить.

Принимать в охлажденном виде за полчаса до еды 2–3 раза в день. Этот отвар нормализует самочувствие и способствует быстрому засыпанию.

### **Травяной сбор против бессонницы, вызванной повышенной метеочувствительностью**

*Ингредиенты:*

Измельченная трава пустырника – 1 столовая ложка

Сухие листья толокнянки – 1 столовая ложка

Измельченные листья шалфея – 1 чайная ложка

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Травы смешать в эмалированной емкости и залить кипятком. Настаивать под крышкой в течение 1 часа, после чего процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

### **Травяной чай против последствий магнитной бури (вариант 1)**

*Ингредиенты:*

Измельченные цветки календулы – 1 столовая ложка

Измельченные шишки хмеля – 1 столовая ложка

Измельченная трава шалфея – 1 столовая ложка

Сухие листья мяты перечной – 7 шт.

Сухие листья малины – 7 шт.

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Смешать в эмалированной емкости указанные ингредиенты, залить кипящей водой и настаивать под крышкой в течение 1 часа. Полученный настой процедить.

Принимать по 0,3 стакана несколько раз в день за полчаса до еды.

### **Травяной чай против последствий магнитной бури (вариант 2)**

*Ингредиенты:*

Измельченная трава пустырника – 1 столовая ложка

Измельченные плоды боярышника – 1 столовая ложка

Цветки ромашки аптечной – 1 столовая ложка

Трава сушеницы топяной – 1 столовая ложка

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье смешать в эмалированной емкости, залить кипятком и перемешать. Настаивать под крышкой в течение 2 часов, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

### **Травяной чай с листьями земляники**

*Ингредиенты:*

Сухие листья земляники – 2 столовые ложки

Измельченная трава зверобоя – 1 столовая ложка

Сухие листья мяты – 7 шт.

Вода – 300 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье смешать в эмалированной емкости, залить кипящей водой и настаивать под крышкой в течение 1 часа. Полученный настой процедить. Пить небольшими порциями несколько раз в день.

### **Чай земляничный с шиповником и вереском**

*Ингредиенты:*

Сухие цветки вереска – 1 столовая ложка

Сухие листья земляники – 2 столовые ложки

Измельченные плоды шиповника – 2 столовые ложки

Вода – 300 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье смешать, высыпать в фарфоровый заварочный чайник и залить кипящей водой.

Укутать его шерстяной тканью и настаивать в течение 1 часа.

Пить по 3 столовые ложки 2–3 раза в день.

### **Чай брусничный против повышенного артериального давления**

*Ингредиенты:*

Сухие листья брусники – 2 столовые ложки

Сахар – 1 столовая ложка

Вода – 1,5 стакана

*Способ приготовления и применения:*

Листья брусники измельчить, высыпать в заварочный чайник и залить кипящей водой. Настаивать 5 минут, затем добавить сахар и перемешать до его растворения. Пить в теплом виде после еды.

### **Чай малиновый и рябиной**

*Ингредиенты:*

Сухие ягоды рябины – 1 столовая ложка

Сухие ягоды малины – 2 столовые ложки

Сухие или свежие листья черной смородины – 2 столовые ложки

Вода – 300 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье смешать в фарфоровом заварочном чайнике, залить кипящей водой, укутать и настаивать полчаса.

Пить в горячем виде, добавляя по вкусу сахар или мед, несколько раз в день.

### **Чай против авитаминоза**

*Ингредиенты:*

Сухие плоды шиповника – 2 столовые ложки

Сухие плоды рябины – 1 столовая ложка

Сухая трава душицы – 1 столовая ложка

Вода – 300 мл

*Способ приготовления и применения:*

Плоды шиповника и рябины измельчить, поместить в термос, залить кипящей водой и настаивать 2 часа, плотно укупорив.

Затем добавить траву душицы и настаивать еще 1 час, после чего процедить и остудить при комнатной температуре.

Пить по 3 столовые ложки 4 раза в день.

Для улучшения вкуса в чай можно добавить мед или сахар.

### **Чай тонизирующий**

*Ингредиенты:*

Сухие листья земляники – 1 столовая ложка

Сухие листья ежевики – 1 столовая ложка

Сухие листья черной смородины – 1 столовая ложка

Сухая трава зверобоя – 1 столовая ложка

Сухая трава чабреца – 1 столовая ложка

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Перечисленные ингредиенты смешать в эмалированной емкости или большом заварочном чайнике, залить кипящей водой. Настаивать под крышкой в течение получаса, после чего процедить через ткань или сито. Пить в теплом виде небольшими порциями несколько раз в день.

## **Чай витаминный для межсезонья**

### *Ингредиенты:*

Сухие плоды шиповника – 2 столовые ложки  
Натуральный светлый мед – 1 столовая ложка  
Свежеотжатый лимонный сок – 1 чайная ложка  
Вода – 300 мл

### *Способ приготовления и применения:*

Плоды шиповника высыпать в термос, залить кипящей водой и настаивать 3–4 часа, плотно укупорив. Чай процедить через марлю, добавить мед и лимонный сок, перемешать.

Пить в горячем виде 2 раза в день.

## **Чай брусничный со зверобоем и чабрецом**

### *Ингредиенты:*

Сухая трава чабреца – 2 столовые ложки  
Сухая трава зверобоя – 2 столовые ложки  
Сухие листья брусники – 1 столовая ложка  
Вода – 350 мл

### *Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье измельчить, смешать и пересыпать в заварочный чайник. Залить кипящей водой и настаивать в течение получаса.

Пить по 1 стакану 2–3 раза в течение дня.

При необходимости в чай можно добавить сахар или мед.

## **Чай осенний**

### *Ингредиенты:*

Сухие плоды шиповника – 1 столовая ложка  
Сухие плоды облепихи – 1,5 столовой ложки  
Сухая трава золототысячника – 1 столовая ложка  
Измельченный корень солодки – 2 чайные ложки



Измельченный корень одуванчика – 1 чайная ложка  
Натуральный светлый мед – 1 столовая ложка  
Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственное сырье смешать в большом заварочном чайнике, залить кипящей водой, укутать и настаивать в течение получаса.

Затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, и добавить мед.

Пить 2–3 раза в день по 0,5 стакана через 15—20 минут после еды.

## **Настой против нервозности**

*Ингредиенты:*

Измельченное корневище валерианы – 1 столовая ложка  
Измельченная трава пустырника – 1 столовая ложка  
Цветки боярышника – 1 чайная ложка  
Вода – 500 мл

*Способ приготовления и применения:*

Сырье смешать в эмалированной посуде, залить кипящей водой и настаивать в течение 1 часа под крышкой, после чего процедить.

Принимать несколько раз в день по 2–4 столовые ложки.

Данное средство эффективно при раздражительности и повышенной возбудимости, вызванных переменой погоды.

## **Настой успокоительный**

*Ингредиенты:*

Измельченное корневище валерианы – 1 столовая ложка  
Измельченные листья мяты или мелиссы – 2 столовые ложки  
Измельченные шишки хмеля – 1 столовая ложка  
Вода – 600 мл

*Способ приготовления и применения:*

Сырье смешать и поместить в эмалированную или фарфоровую емкость, залить кипящей водой, перемешать и настаивать под крышкой 2 часа, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель.

### **Настой для улучшения ночного сна**

*Ингредиенты:*

Измельченное корневище валерианы – 2 столовые ложки

Измельченная трава пустырника – 1 столовая ложка

Вода – 400 мл

*Способ приготовления и применения:*

Лекарственные травы смешать в эмалированной емкости, залить кипящей водой и держать на слабом огне в течение 5 минут. Затем остудить при комнатной температуре и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день за 10—15 минут до еды.

Это средство помогает при болях в сердце, спазмах кишечника, снимает раздражительность, вызванную сменой погоды.

## Ароматерапия – отдых и лечение

В терапии многих заболеваний в качестве вспомогательного средства применяется лечение ароматами. Каждый запах представляет собой смесь летучих веществ, которые быстро распространяются по воздуху и воспринимается нашими обонятельными рецепторами.

Правильно подобранный аромат способен улучшить самочувствие, снизить проявления метеозависимости и помочь настроиться на позитивный лад.

Перед началом оздоровительных сеансов посоветуйтесь со специалистом. Как и любой другой метод народной медицины, ароматерапия имеет ряд противопоказаний. Например, воздействие некоторых эфирных масел нежелательно при астме и других хронических заболеваниях дыхательной системы, ванны с ними могут вызвать обострение кожных недугов.

В зависимости от личных предпочтений, вы можете выбрать различные варианты ароматерапии. Для улучшения атмосферы в помещении существуют специальные палочки, благовония в виде пирамидок и свечей, аромалампы, на которые следует наносить заранее подобранные смеси эфирных масел. Кроме того, вы можете добавлять несколько капель ароматического продукта в масло для массажа, в воду во гидропроцедур и т. п. Правильно подобранные запахи помогут вам справиться с метеопатическими симптомами.

Биологически активные вещества, которые содержатся в эфирных маслах, способствуют улучшению кровообращения, стимулируют газообмен в легких, открывают дыхательные пути. При регулярном проведении сеансов ароматерапии нормализуется артериальное давление, улучшается самочувствие, повышается иммунитет, снижается вероятность развития неврозов и психических расстройств.

Эфирные масла являются летучими химическими соединениями, которые присутствуют в цветках, плодах, листьях и корнях различных растений. Натуральные препараты получают в результате перегонки природного сырья, синтетические – путем сложных химических превращений. Безусловно, первый вариант предпочтительней, но такие средства отличаются высокой стоимостью. Синтетические масла

можно использовать в качестве ароматизаторов воздуха, но в качестве лечебного

В отличие от традиционных лекарств, помогающих справиться с метеопатией, эфирные масла действуют очень мягко и постепенно.

Прежде чем приступить к выбору эфирного масла, необходимо разобраться в многообразии ароматических препаратов. Ароматические смеси состоят из основы и эфирного наполнителя. В качестве базы обычно используют мелкую стружку, прессованные остатки растений, воск и другие вещества. Критерием выбора являются ваши индивидуальные предпочтения, а также восприимчивость к запахам. Например, если у вас не очень чувствительные обонятельные рецепторы, вам подойдет аромалампа, поскольку с ее помощью летучие вещества эфирных масел быстро распространяются по воздуху и в максимально короткое время достигают чувствительных клеток слизистой оболочки носа.

Желательно приобретать ароматическую продукцию, изготовленную с добавлением эфирных масел высокого качества. Доступные по цене препараты могут оказаться малоэффективными, поскольку являются недостаточно концентрированными либо содержат мизерное количество полезных веществ.

Если основным симптомом метеопатии является головная боль, предпочтение следует отдать благовониям на основе эфирных масел и меда. Они обладают очень приятным стойким запахом, использовать их следует в небольших количествах.

Для постоянного мягкого воздействия на организм можно держать натуральные ароматизаторы в машине или рядом с рабочим местом. Также полезно носить специальные украшения – кулоны или бусы с полый подвеской, в которую будет несложно нанести несколько капель подходящего вам эфирного масла.

Биологически активные вещества эфирных масел воздействуют на организм постепенно, их концентрация должна медленно накапливаться, поэтому использовать их в качестве экстренного средства для улучшения самочувствия нежелательно.

Постепенное привыкание к ароматерапии поможет вам улучшить самочувствие и через некоторое время успешно адаптироваться даже к резким изменениям погоды. Не дожидайтесь проявления симптомов метеозависимости. Используйте ароматерапию до наступления

межсезонья, а также перед магнитной бурей, резкой переменной погоды и т. п.

Выбирая эфирное масло, ориентируйтесь в первую очередь на личное восприятие. Если вам очень понравился запах, скорее всего, благотворным будет и его действие на организм. Во время первого оздоровительного сеанса используйте минимальное количество летучего препарата, так как может возникнуть аллергическая реакция на него, с которой легко можно будет справиться. Прежде чем добавлять эфирное масло в массажный крем, нанесите одну каплю разведенного, например, в оливковом масле, средства на запястье и подождите полчаса. Отсутствие покраснения и других проявлений гиперчувствительности будет свидетельствовать о правильно сделанном выборе.

В холодное время года желательно выбирать «теплые» эфирные масла с суховатым ароматом: эвкалипт, камфору, розу, корицу, миндаль, герань. Для периода ранней весны, одного из самых опасных для метеочувствительных людей, подойдут влажные теплые запахи – лотос, кедр, сосна, мирра, ваниль, кокос. Позднее можно приобрести маслянистые препараты – нероли, жасмин, рододендрон, розмарин.

Если вы плохо переносите летнюю жару и повышенную влажность воздуха, применяйте масла сандала, бергамота, ладана, гиацинта, лаванды, магнолии, лимона, апельсина.

Осенью вас порадуют масла пачули, герани, гардении. Преобладающее большинство натуральных эфирных масел оказывают на организм регенерирующее, антимикробное и противовоспалительное действие. Каждый аромапрепарат при этом обладает дополнительными целебными свойствами. Например, при нервных расстройствах и сердечно-сосудистых патологиях, спровоцированных метеозависимостью, рекомендуется применение масел розмарина и мяты.

Стимулирующими свойствами обладают масла кедра, лимона, розмарина, лимонника, мандарина, фенхеля, пачули, апельсина, рододендрона, камфоры, сандала, магнолии. Летучие вещества перечисленных препаратов помогут вам справиться с депрессией и апатией, вернут работоспособность, бодрость и хорошее настроение.

Повышению адаптогенных свойств организма способствуют масла мирры, мяты, лаванды, чабреца, жасмина, розы, лавра, миндаля,

душицы, а также натуральные тибетские благовония.

Устранить раздражительность, нервозность, стресс, хроническую усталость помогут масла ромашки, орхидеи, майорана, лотоса, ванили, чайного дерева, сандала, ладана.

Для повышения уверенности в собственных силах и ускорения адаптации к новым условиям внешней среды используйте масла жасмина, мелиссы, розы, миндаля, шалфея, розмарина, ладана, лимона, можжевельника, сосны.

При хроническом стрессе, связанном с частыми переменами погоды, восстанавливайте силы ароматами туи, кориандра, герани, базилика, имбиря, грейпфрута, лаванды, сосны, нероли, фиалки, мяты, розы, лавра, иланг-иланга, гиацинта, чабреца, лимона, корицы, гардении, майорана, сандала.

В период обострения хронического заболевания, вызванного метеопатией, используйте для ароматерапии эфирные масла лимона, фенхеля, туи, имбиря, кедра, сосны, пихты, апельсина, розы, мяты, корицы, магнолии, гвоздики, а также подходящие вам натуральные тибетские благовония.

Вдыхание ароматов масел мускуса, мирры, ладана, сандала, нероли, рододендрона, лимона, розы поможет вам сосредоточиться на работе или выполнении какого-либо важного дела.

Далее приведены различные метеопатические симптомы и ароматические препараты для их устранения. Предлагаемые масла можно использовать в виде комплексного препарата или же по отдельности, выбирая наиболее приятные для вас запахи.

*Учащенное сердцебиение* – масла тмина, розмарина, аниса, мяты.

*Пониженное артериальное давление* – масла розы, розмарина.

*Повышенное артериальное давление* – масла лаванды, лимонника, лимона, шалфея.

*Сильная головная боль, тошнота* – масла лимона, лаванды, гвоздики, лимонника, мяты.

*Частые головокружения* – масла мяты, лаванды, орхидеи, розмарина.

*Неврологические расстройства* – масла сандала, лаванды, бергамота, мяты, лотоса, ванили, лимона.

*Хроническая усталость* – масла гардении, бергамота, лимона, лимонника, иланг-иланга.

*Раздражительность, повышенная возбудимость* – масла орхидеи, нероли, рододендрона, пачули, апельсина, базилика, розы, фиалки.

*Бессонница* – масла гиацинта, пачули, жасмина.

*Постоянная сонливость, вялость* – масла сандала, бергамота, лаванды, мирры, лимонник.

*Стрессовое состояние, эмоциональное перенапряжение* – масла мирры, орхидеи, пихты, сосны, кедра, гардении, сандала, лаванды.

*Депрессия* – масла лаванды, корицы, рододендрона, сандала, базилика.

*Беспричинная тревога, страх, беспокойство* – масла ладана, лаванды, рододендрона, нероли, мирры.

*Апатия, пассивное состояние* – масла сосны, жимолости, лаванды, сосны, лотоса.

*Нарушение восприятия и внимания* – масла шалфея, базилика, жасмина, лаванды, розы, сосны.

*Провалы в памяти* – масла мускуса, лотоса, розы.

*Острые респираторные заболевания, ангины, трахеиты, фарингиты* – масла лимона, эвкалипта, герани, лимонника, лаванды, имбиря.

*Бронхиты, в том числе хронические* – масла эвкалипта, корицы, сосны, лаванды, гвоздики, лимонника.

*Вирусные респираторные инфекции* – масла гвоздики, эвкалипта, мяты, лимона, кедра, пихты, сосны, базилика, лавра.

Продолжительность сеанса ароматерапии должна составлять не менее 25 минут. В холодное время года, а также в межсезонье непременно добавляйте в эфирную смесь масла эвкалипта или можжевельника – они обладают выраженным бактерицидным действием.

Если вы решили принимать ванны с эфирными маслами, не переусердствуйте с их количеством. Для достижения терапевтического эффекта будет достаточно 3–4 капель концентрированного препарата, смешанного с небольшим количеством основы. Избыток летучих веществ способен вызвать раздражение кожи и слизистой оболочки верхних дыхательных путей. В качестве базы можно выбрать оливковое или миндальное масло высокого качества, мед, спиртовой раствор.

Использование аромалампы предполагает приобретение специального инвентаря – керамической или металлической курильницы. Чаша курильницы должна быть небольшой – эфирные масла следует использовать по капле. Для подогревания аромалампы применяют маленькие свечи в жестяных подсвечниках. Чтобы добиться мягкого оздоровительного эффекта, сначала налейте в чашу курильницы немного питьевой воды, затем капните масло. Поставьте аромалампу в центре комнаты на столик или специальную подставку. Постарайтесь расслабиться, удобно устройтесь в кресле или на диване, включите успокаивающую музыку.

Ароматерапию можно и нужно сочетать с аутотренингом, массажем, дыхательными упражнениями.

Оздоровительный сеанс проводят до частичного или полного испарения жидкости из чаши аромалампы. Если запах эфирного масла кажется вам слабым, не спешите увеличивать его концентрацию, это может вызвать развитие аллергической реакции. Нежелательно также проводить чрезмерно продолжительные процедуры (более получаса).

Для массажа эфирные масла по капле добавляют в крем или основу. Затем препарат следует тщательно перемешать.



## За здоровьем – в санаторий

С давних времен климатотерапия использовалась для лечения разнообразных заболеваний. Санаторно-курортное лечение – идеальный вариант для постепенного избавления от метеозависимости и улучшения самочувствия. Определенные климатические условия в сочетании с различными факторами погоды облегчают реабилитацию и терапию при различных патологиях. Параллельно пациентам проводят оздоровительные процедуры, способствующие повышению адаптационных способностей организма.

При выраженной метеочувствительности не следует выезжать за границы своей климатической зоны либо проводить лечение в не очень отдаленных регионах.

В большинстве санаториев практикуется проведение основных климатотерапевтических процедур.

*Аэротерапия* – это спокойные прогулки по парку, берегу моря или реки, в лесу. По желанию пациента в ежедневный график процедур могут быть включены воздушные ванны, сон на воздухе, лечебная ходьба. Сон на открытом пространстве является уникальным оздоровительным методом. Во время этой процедуры кровь насыщается кислородом, улучшается кровообращение, в результате чего стабилизируется функционирование всех органов и систем, исчезают неврологические симптомы.

Особенно полезны прогулки вдоль берега моря или какого-либо водоема. Влажный воздух содержит много озона и йода, а также свободных ионов. Последние оказывают благотворное влияние на нервную систему, стабилизируют обмен веществ, повышают эластичность стенок крупных и мелких кровеносных сосудов.

*Гелиотерапия (солнцелечение)* – использование солнечного излучения в лечебных и профилактических целях. Для этого не обязательно проводить много времени на пляже, рискуя получить ожоги. Солнечные ванны могут продолжаться не более 15 минут, но эффект от их проведения будет значительным. Целебное воздействие согревающих лучей поможет справиться с депрессией и апатией, избавиться от неприятных метеопатических симптомов, улучшить

функционирование внутренних органов, снизить частоту обострений кожных патологий. Более продолжительные солнечные ванны может назначить врач, если у пациента обнаружится недостаток витамина D в организме.

*Талассотерапия* – это метод лечения с использованием морской воды, морских грязей и водорослей. Он имеет мало противопоказаний, поэтому может быть рекомендован большому числу людей в качестве лечения симптомов метеочувствительности. Талассотерапия показана при легочных заболеваниях, последствиях ОРЗ и ОРВИ, посттравматических осложнениях.

*Терренкур* – метод санаторно-курортного лечения, предполагающий ежедневные дозированные прогулки по размеченным маршрутам, в которых чередуются ровные и извилистые участки, спуски и подъемы. Регулярные физические нагрузки развивают выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, способствуют повышению содержания кислорода в красных кровяных клетках и стабилизации артериального давления.

Прогулки следует совершать только в районах с чистым воздухом, вдали от крупных промышленных предприятий и широких трасс. Терренкур вдоль шоссе может привести к отравлению организма выхлопными газами и ухудшению самочувствия. Если вы не привыкли к активным движениям, время от времени устраивайте перерывы в ходьбе.

*Гидротерапия (водолечение)* оказывает благотворное воздействие на весь организм и практически не имеет противопоказаний. В санатории вам могут предложить подводный массаж, контрастные ванны, различные варианты душа, обливания, вихревые ванны, обтирания. Некоторые варианты водолечения доступны и в домашних условиях (более подробно о них будет рассказано в разделе «Лечебные ванны против метеозависимости»).

Целебные свойства гидротерапии обусловлены комплексным воздействием на все ткани и органы – стимуляцией нервных окончаний кожи, массажем, активизацией температурных и тактильных рецепторов. Регулярные водные процедуры помогут избежать проявлений метеозависимости.

*Грязелечение* предлагают в большинстве известных санаториев, а также в городских оздоровительных центрах. Подобные процедуры с

давних времен применяются совместно с другими методами климатотерапии.

Обычно для устранения метеозависимости используют сапропелевые и иловые черные сульфидные грязи, целебный торф.

Грязевые аппликации стимулируют тактильные и температурные рецепторы, расположенные в толще кожи. Мелкие кровеносные сосуды становятся более эластичными, поры расширяются и затем сужаются, в результате кровоснабжение внутренних органов существенно улучшается. После курса грязелечения у преобладающего числа пациентов нормализуется функционирование центральной нервной системы, работа желудочно-кишечного тракта, повышается тонус мышц.

## **Применение натуральных и синтетических адаптогенов**

Для того, чтобы ваш организм быстро приспосабливался к меняющимся погодным условиям, врач может рекомендовать регулярный прием биодобавок. Существует много препаратов, которые благотворно влияют на самочувствие при выраженной метеочувствительности.

Как уже было сказано выше, преобладающее большинство симптомов метеопатии являются результатом низких адаптационных способностей человеческого организма, повысить которые можно с помощью целебных трав и других природных средств. Применение химических медикаментов нежелательно – лекарства помогут справиться с симптомами метеозависимости, но не устранят основную проблему.

Существуют целебные растения, называемые адаптогенами. В корнях, листьях и цветах лекарственных трав содержатся специфические вещества, которые помогают человеку приспособиться к часто меняющимся условиям окружающей среды. Биологически активные соединения повышают устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям – физическим и эмоциональным нагрузкам, резкой перемене погоды и т. п.

Небольшие концентрации веществ-адаптогенов стабилизируют функционирование центральной нервной системы, успокаивают, помогают избавиться от стресса. Высокие дозы, наоборот, стимулируют активную деятельность всех органов и систем. Точные пропорции подходящих именно вам веществ должен назначить врач.

Обычно адаптогены в небольшом количестве рекомендуется принимать после тяжелых травм, при хронической нервозности и перевозбуждении, беспричинной усталости, являющейся проявлением метеопатии. Не следует самовольно увеличивать дозировку, рекомендованную специалистом, так как избыток биологически активных соединений может вызвать патологические изменения в нервной системе. Последствиями такого самолечения неизбежно

станут агрессия, нарушения ночного сна, дезадаптация, снижение работоспособности.

На физическом уровне препараты адаптогенного ряда стимулируют выработку инсулина поджелудочной железой, что в свою очередь способствует расщеплению глюкозы, улучшению питания клеток, активизации работы мышц. Параллельно ускоряется внутриклеточный обмен веществ, улучшается самочувствие.

Ниже приведены основные адаптогены, которые широко применяются в нашей стране, а также указаны особенности их действия и имеющиеся противопоказания.

*Женьшень* – самое популярное тонизирующее средство. Это растение используют в народной медицине с давних времен, считая его универсальным лекарством от всех заболеваний. Действительно, активно действующие вещества, содержащиеся в утолщенном корне женьшеня, помогают быстро восстановиться после тяжелой болезни и преодолеть хроническую усталость, улучшают работу сердца, повышают остроту зрения при спазмах аккомодации и некоторых других офтальмологических патологиях, стимулируют умственную деятельность.

Заготовка целебного сырья является трудоемким и дорогостоящим процессом. Растение непременно должно быть зрелым, чтобы его подземные части достигли определенного веса и объема. Выкапывают корни костяным или деревянным инструментом – железо может повредить целебное сырье. После извлечения из земли женьшень аккуратно отряхивают от налипшей почвы и затем помещают в консервирующий раствор или подвергают сушке. Из этих заготовок делают затем спиртовые настойки и другие медикаменты.

Регулярный прием настойки женьшеня увеличивает выносливость и усиливает адаптивные возможности организма. Применять данное средство можно только по назначению врача. Противопоказаниями к использованию целебного корня являются гипертония, некоторые сердечно-сосудистые заболевания, индивидуальная непереносимость, избыточная масса тела.

*Аралия манчжурская* – давний соперник женьшеня по целебным свойствам. Как и «корень жизни», она очень популярна в Китае и на Дальнем Востоке. В корневище и ягодах аралии содержится несколько биологически активных веществ, называемых аралозидами. Они

способствуют повышению тонуса мышц, катализируют синтез белковых молекул в клетках, нормализуют уровень сахара в крови, увеличивают стрессоустойчивость и помогают организму быстро адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Препараты на основе экстракта аралии нередко назначают людям, страдающим сахарным диабетом, в частности инсулиннезависимым. Они также оказывают благотворное воздействие на организм при проявлениях метеочувствительности.

*Заманиха высокая* – лекарственное растение, произрастающее в Восточной Азии. Отличается яркой окраской плодов, внешне схоже с женьшенем. Нередко заманиху путают с «корнем жизни» при сборе целебного сырья или же, напротив, специально выдают за более ценный женьшень. Но в ее побегах и корнях содержится меньше биологически активных веществ.

*Родиола розовая (золотой корень)* – известный адаптоген, оказывает очень сильное воздействие на человеческий организм. Растение встречается повсеместно, отдельные экземпляры были обнаружены даже в Арктике, но чаще всего встречается на Дальнем Востоке и Алтае. Срез корня родиолы имеет приятный золотистый оттенок.

Лекарственные препараты на основе корня родиолы розовой обладают выраженным тонизирующим эффектом. Они повышают иммунитет, способствуют усилению адаптивных способностей организма, увеличивают выносливость и работоспособность. Биологически активные соединения, содержащиеся в соке и тканях растения, способствуют активизации функционирования митохондрий – клеточных органелл, «отвечающих» за энергетический обмен.

Еще одно целебное дальневосточное растение – *левзея сафлоровидная*. В народной медицине она известна под названием «маралий корень». Корень и побег левзеи содержат соединения, стимулирующие половую функцию организма и замедляющие процесс естественного старения.

Биологически активные ферменты способствуют синтезу белков и накоплению энергии. В красных клетках крови повышается содержание гемоглобина, нормализуется эритропоэз.

Экстракт левзеи входит в состав пищевых добавок (предназначенных для профессиональных спортсменов), а также

анаболических препаратов, способствующих быстрому увеличению объема и массы мышц.

*Лимонник китайский* – растение-адаптоген, встречающееся на территории Дальнего Востока. еще один популярный дальневосточный адаптоген. Его побег и корень обладают сильным запахом лимона. В отличие от описанных выше трав, биологически активные вещества лимонника очень эффективно стимулируют работу центральной нервной системы. Именно поэтому экстракт лимонника китайского назначают в качестве антидепрессанта и энергетической биодобавки при слабости и апатии, вызванных метеозависимостью. Параллельно происходит активизация секреции желудочного сока и повышение его кислотности, в результате чего улучшается пищеварение и нормализуется самочувствие.

*Элеутерококк колючий* произрастает в Восточной Азии и южных областях Дальнего Востока. В побеге и корне данного растения содержатся биологически активные вещества – элеутерозиды. Они понижают уровень глюкозы в плазме крови, ускоряют процессы окисления жирных кислот. После приема экстракта элеутерококка (в виде настойки или таблеток) организм быстро приспосабливается к перепадам температуры окружающей среды.

Как и любые лекарственные препараты, адаптогены следует принимать только по назначению врача. Биологически активные вещества, содержащиеся в целебных растениях, имеют побочные действия и противопоказания. Только квалифицированный специалист может правильно подобрать вам подходящее средство и рассчитать его дозировку.

Не старайтесь принимать одновременно несколько препаратов или же увеличивать ежедневную дозу адаптогена, рекомендованную врачом. Лечение метеозависимости – длительный процесс, и его невозможно ускорить повышением химической нагрузки на организм. Избыток биологически активных веществ может вызвать тахикардию, тошноту, повышение артериального давления, расстройство пищеварения, неврологические заболевания.

В начальном периоде терапии обычно назначают небольшие дозы лекарств, чтобы исключить развитие аллергии и иметь возможность оценить реакцию организма на адаптогены. Например, если врач считает оптимальным прием 20 капель экстракта целебной травы 2

раза в день, вы можете начать с 10 капель и постепенно довести концентрацию до требуемой.

Иногда для лечения требуются «активизирующие дозы», которые помогают быстро справиться с сонливостью и утомлением, улучшить самочувствие. При повышенной нервной возбудимости, напротив, рекомендуются препараты, не стимулирующие деятельность центральной нервной системы.

Адаптогены можно принимать вместе с витаминами, общеукрепляющими средствами, пребиотиками. Если вы параллельно проходите курс лечения от какого-либо хронического или острого заболевания, непременно обсудите с врачом применяемые вами лекарственные средства.



## Лечение метеозависимости витаминами

В специальной литературе витаминами называют низкомолекулярные органические соединения, обеспечивающие полноценное функционирование нашего организма. Дефицит этих веществ провоцирует возникновение сбоев в работе внутренних органов и систем, снижение адаптивной способности организма, повышение метеочувствительности и т. д. Тяжесть проявления симптомов, их характер и продолжительность зависят от того, какого именно витамина не хватает в вашем организме.

Сейчас на прилавках аптек можно увидеть множество разнообразных витаминных препаратов. Разобраться в их составе и особенностях действия совсем не просто, поэтому следует проконсультироваться со специалистом. Некоторые витамины синтезируются в нашем организме, поэтому для восполнения их дефицита достаточно лишь подобрать правильную диету. Другие же являются незаменимыми, в связи с чем их необходимо принимать в виде таблеток или сиропов, предварительно определив индивидуальную дозировку.

Рациональное питание поможет вам не только восстановить баланс витаминов в организме, но и справиться с некоторыми симптомами метеочувствительности.

В начале XX в польский биохимик Казимеж Функ экстрагировал первый витамин из рисовых отрубей. Именно тогда и появился термин «витамин», в переводе означающий «амин жизни». С помощью выделенного Функом биологически активного вещества были избавлены от авитаминоза жители Южной и Юго-Восточной Азии, где свирепствовала печально известная болезнь бери-бери. Этот недуг по своей сути являлся крайней степенью невосполняемого дефицита витаминов.

Спустя несколько лет термин «витамины» был признан официальной медициной и с тех пор активно используется в медицинской литературе и в обиходе.

В настоящее время тяжелые формы авитаминозов диагностируют крайне редко. Но, несмотря на достаточно высокий уровень жизни в

развитых странах, у многих людей наблюдаются выраженные или незначительные признаки гиповитаминоза (недостаток, но не острый дефицит витаминов в клетках). Обычно гиповитаминоз проявляется в виде постепенного снижения работоспособности, слабости, нарушения иммунитета. Метеопатические симптомы при этом нарастают.

Витамины желательно употреблять вместе с пищей, тогда они лучше усваиваются. При выраженных симптомах метеозависимости следует принимать назначенные врачом витамины ежедневно, в течение всего года или же по сезонам. Подобные профилактические меры будут способствовать укреплению иммунитета, повышению выносливости, избавлению от большинства проявлений метеопатии.

Главное – не переусердствуйте с лечением. Помните о том, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток. При бесконтрольном приеме витаминных препаратов и биодобавок может развиваться гипервитаминоз. Отдельные группы витаминов (например, А и В) способны накапливаться в клетках. Через некоторое время появляются симптомы отравления – расстройства пищеварения, головная боль, слабость и т. п.

Рассмотрим основные свойства каждого из необходимых нашему организму витаминов. Их условно можно разделить на 2 группы – растворимые в жирах и воде. Данное свойство очень важно. Например, если в приготовленном вами блюде присутствуют жирорастворимые биологически активные вещества, но при этом нет масла, витамины будут с огромным трудом усваиваться в желудочно-кишечном тракте.

К водорастворимым относятся витамины группы В, РР, С, Н, Т, к растворимым в жирах – витамины А (вместе с провитаминами), D, Е и К.

Среди известных витаминов наиболее популярным является соединение, обозначаемое латинской буквой С, – аскорбиновая кислота. Ее суточная норма составляет от 75 до 100 мг. Это вещество содержится в свежих фруктах и овощах, особенно кислых, а также в ягодах шиповника, черной смородине, салатной зелени. В продуктах животного происхождения аскорбиновая кислота не присутствует. Этот витамин не синтезируется в нашем организме, поэтому необходимо обеспечить его ежедневное поступление с пищей. При его недостатке наблюдаются значительное снижение иммунитета,

кровоточивость десен (в тяжелых случаях – выпадение зубов), слабость, воспалительные процессы в суставах, желудочно-кишечные расстройства. В давние времена от авитаминоза С (цинги) нередко погибали люди, вынужденные долго придерживаться ограниченного пищевого рациона, – это моряки, путешественники. В России, как это ни парадоксально, цинга часто диагностировалась у представителей знатных семейств. Аристократия считала вульгарным употребление свежих овощей, отдавая предпочтение маринованным, соленым, тушеным и приготовленным иными способами.

*Витамин С* быстро разрушается при нагревании, поэтому в рационе непременно должны присутствовать свежие овощи.

*Витамин Н (биотин)* присутствует во всех разновидностях бобовых, а также в мясных продуктах (печени, почках). В человеческом организме это вещество вырабатывается полезными бактериями кишечника. Однако при некоторых заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта нарушается естественный баланс микроорганизмов, вследствие чего наблюдается дефицит витамина Н.

Суточная норма биотина невелика – около 0,3 г. Его недостаток приводит к развитию кожных заболеваний (дерматитов). Витамин Н не усваивается в организме, если содержащие его продукты потреблять вместе с яичным белком.

*Витамины группы D (кальциферолы)* – вещества, необходимые для полноценного развития детского организма и сохранения здоровья взрослых. Суточная норма кальциферола составляет 2,5 мкг, для маленьких детей и беременных дозу можно увеличить до 10 мкг. Витамин D не содержится в растительных продуктах, он присутствует в мясе, печени, натуральном сливочном масле, свежей икре, рыбьем жире. Кроме того, кальциферолы синтезируются особыми клетками кожи под воздействием солнечных лучей. Именно поэтому людям любого возраста полезно принимать солнечные ванны.

Недостаток витаминов группы D приводит к развитию рахита у малышей и остеопорозу (снижению плотности костей) у взрослых.

*Витамин РР (никотиновая кислота)* обеспечивает нормальное функционирование мозговой деятельности, предотвращает развитие кожных заболеваний. Суточная норма его составляет от 9 до 15 мг. Содержится в зерновых продуктах, говядине, морской рыбе, дрожжах.

В организме человека никотиновая кислота не синтезируется, а поступает только с продуктами питания.

Симптомами авитаминоза РР является пеллагра – комплексное заболевание, характеризующееся изменениями кожных покровов, расстройствами функционирования желудочно-кишечного тракта и деменцией.

*Витамин В3 (пантотеновая кислота)* встречается в большинстве продуктов растительного и животного происхождения (в цветной капусте, помидорах, картофеле и других овощах, арахисе, мясопродуктах (почках, печени), яичном желтке, свежей икре). Он также вырабатывается кишечными бактериями в нашем организме.

Авитаминоз В3 проявляется головокружением, беспричинной усталостью, характерными изменениями кожи и слизистых оболочек, снижением остроты зрения, нарушениями пищеварения.

*Витамин В6 (пиридоксин)* распространен так же широко, как и описанная выше пантотеновая кислота. Его суточная норма составляет 1,8 мг. Пиридоксин присутствует в большинстве популярных растительных продуктах, а также в молоке, мясе, печени, рыбе, дрожжах. При отсутствии дисбактериоза витамин В6 синтезируется бактериями, живущими в кишечнике.

Недостаточное количество пиридоксина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, появлению судорог, анемии.

*Витамин В2 (рибофлавин)* содержится во многих продуктах. Его суточная норма составляет около 3 мг.

Больше всего рибофлавина обнаружено в отрубях, зерновых продуктах, помидорах, свежем шпинате, капусте, яйцах, почках, печени и дрожжах. Этот витамин не синтезируется в организме, поэтому необходимо обеспечить его регулярное поступление с пищей.

Дефицит витамина В2 проявляется в виде характерных кожных заболеваний, помутнения хрусталика вплоть до развития катаракты, стоматита, задержки роста у детей. Параллельно усиливается метеозависимость.

*Витамин В1 (тиамин)*, как и рибофлавин, не вырабатывается кишечными бактериями, а поступает в наш организм с потребляемыми продуктами.

Суточная норма тиамин составляет около 2,4 мг. Он содержится в отрубях, фундуке, арахисе, спарже, гречке, ржаной муке, яичном

желтке, мясе, дрожжах.

Признаками дефицита витамина В1 являются снижение аппетита, беспричинная слабость, особенно во время перемены погоды, локальные парезы (паралич конечностей, гортани, зрительного нерва), нарушения функционирования сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся болезненными ощущениями.

*Витамин В9 (фолиевая кислота)* – один из важнейших стимуляторов развития нервной системы плода во время беременности. Его суточная норма составляет до 0,4 мг (по назначению врача дозировку можно увеличить).

Фолиевая кислота содержится в листовых овощах и других свежих растительных продуктах (особенно шпинате), а также в печени и почках, дрожжах. При отсутствии дисбактериоза витамин В9 вырабатывается бактериями, населяющими кишечник.

Симптомами дефицита этого витамина являются резкое повышение метеозависимости, слабость, анемия.

*Витамин В12 (цианокобаламин)* необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы. Его суточная норма составляет до 5 мг (при необходимости врач может увеличить дозировку).

Цианокобаламин содержится в мясе, печени, а также синтезируется кишечными бактериями.

При дефиците данного витамина наблюдаются атрофические изменения слизистой оболочки желудка, нарушения секреции желудочного сока.

*Витамин А (ретинол)* содержится во многих продуктах. Его предшественники – провитамины (каротиноиды) – усваиваются организмом и затем преобразуются в витамин. Суточная норма ретинола составляет около 1,5 мг, для детей и беременных женщин дозу можно увеличить до 3 мг.

Для предотвращения дефицита витамина А следует употреблять свежие овощи (например, морковь, помидоры), а также абрикосы, ягоды облепихи, рябины, из животных продуктов предпочтительны печень, сливочное масло, жирное молоко, рыбий жир. Каротиноиды и ретинол относятся к жирорастворимым веществам, поэтому при приготовлении продуктов с их содержанием необходимо это учитывать и добавлять масло или жиры.

Недостаток витамина А вызывает характерное нарушение зрения в ночное время (в народе его называют «куриной слепотой»). Возможны также воспалительные процессы в глазной роговице. Кожа и слизистые оболочки становятся сухими, волосы ломаются и рано седеют. Иногда появляются признаки дисфункции желудочно-кишечного тракта, снижение аппетита, слабость, угасание половой функции, усиление метеозависимости. Снижение иммунитета неизбежно приводит к инфицированию ОРЗ и ОРВИ.

Обычно причиной дефицита витамина А в организме становятся заболевания печени или же соблюдение строгой несбалансированной диеты.

*Витамин Е (токоферол)* считают витамином красоты, в нем в особенно нуждается женский организм. Суточная норма токоферола составляет 12 мг. Дозировку можно увеличить по назначению врача при некоторых инфекциях, беременности, желудочно-кишечных заболеваниях.

Витамины группы Е содержатся в нешлифованном рисе, овсяных хлопьях, кукурузе, нерафинированных растительных маслах, яйцах, сливочном масле. Кроме того, у здоровых людей токоферол синтезируется кишечными бактериями. Недостаток витамина Е приводит к развитию патологических состояний во время беременности, нарушению репродуктивной функции, усилению метеозависимости.

*Витамин К (филлохинон)* содержится преимущественно в растительных продуктах. Его суточная норма – до 2 мг.

Много филлохинона в бобах, листовом и кочанном салате, картофеле, моркови, капусте, помидорах, некоторых видах свежей зелени. Кроме того, витамин К синтезируется кишечными бактериями.

Дефицит этого вещества приводит к развитию кишечных кровотечений (обычно они наблюдаются на фоне других патологий).

Кроме перечисленных выше витаминов, при выраженной метеозависимости врач может назначить и другие препараты, в том числе биологические добавки, содержащие различные микроэлементы.

Нередко симптомы метеопатии указывают на наличие скрытого гиповитаминоза. Иногда диагностика этой патологии требует проведения специальных анализов и исследований. Обычно недостаток биологически активных веществ наблюдается при

дисбактериозе и некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Витамины могут синтезироваться полезными кишечными бактериями в недостаточном количестве. Нередко гиповитаминоз развивается при нарушениях всасывания через слизистую оболочку кишечника. В этом случае, даже если ваш пищевой рацион достаточно разнообразен, необходимые организму соединения не будут поступать в кровь.

Большинство витаминов быстро выводится из организма, поэтому необходимо их регулярное поступление. Даже сбалансированный рацион не гарантирует полноценное и регулярное снабжение витаминами всех клеток и тканей. Поэтому при наличии выраженных симптомов метеочувствительности желателен визит к терапевту для назначения синтетических витаминных препаратов.

В настоящее время существует огромное разнообразие поливитаминов – комплексных средств, содержащих витамины и микроэлементы в определенных пропорциях. Поливитамины могут быть универсальными (предназначены для большинства людей), а также специализированными (для определенной категории – беременных, детей, подростков, для людей, часто испытывающих стресс либо имеющих проблемы с ногтями и волосами, и т. д.). Назначить их может только врач, поскольку самостоятельный прием поливитаминных средств способен нанести вред организму.

Микроэлементы, как и витамины, помогают нам адаптироваться к резким изменениям в окружающей среде, стабилизировать обмен веществ, укрепить иммунитет. Они содержатся во многих продуктах, но их количество может быть недостаточным.

Если вы страдаете метеопатией, врач наверняка рекомендует вам принимать поливитамины в течение всего года. При их покупке внимательно прочитайте на упаковке информацию о составе препарата. В него должны входить не менее 10 компонентов, в этом случае можно говорить об эффективности препарата. Если активно действующих веществ будет меньше, то потребуются назначения дополнительных препаратов.

Немаловажное значение имеет форма выпуска синтетических витаминов: растворимые (шипучие) таблетки, капсулы, порошки, сиропы, драже. Каждый из них имеет преимущества и недостатки. Например, в драже витамины и микроэлементы располагаются

последовательно. Когда витаминный «шарик» продвигается по желудочно-кишечному тракту, эти слои постепенно растворяются, при этом каждый компонент всасывается в определенном участке кишечника. Таким образом, можно избежать частичного разрушения витаминов.

Таблетки легче более компактны и удобны в применении. Растворимые формы рекомендуются при некоторых заболеваниях органов пищеварения – всасывание начинается в ротовой полости, что снижает нагрузку на кишечник и желудок. Сиропы и жевательные пастилки, обладающие приятным вкусом, назначаются детям и подросткам.

Обычно витамины рекомендуется принимать за час до еды или же натощак, чтобы они полноценно усвоились и принесли пользу организму. Нежелательно раскусывать или измельчать драже и таблетки, в этом случае снижается их эффективность. Запивать их следует достаточным количеством теплой воды, чтобы они поступали в желудок, не оставаясь в пищеводе.

В качестве дополнительной общеукрепляющей биодобавки можно принимать зерновые проростки или пивные дрожжи. В дрожжах содержится большое количество витаминов и микроэлементов, как водорастворимых, так и жирорастворимых. Применение препаратов дрожжей помогает избежать дефицита витаминов в организме, стабилизировать кишечную микрофлору при дисбактериозе.

Обычно дрожжи рекомендуется принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Порошкообразные биодобавки следует разводить теплой водой в соответствии с прилагающейся инструкцией.

Зерновые проростки можно приобрести в аптеке (в сушеном виде) или же приготовить самостоятельно, прорастив овес, бобы или пшеницу во влажной марле. Свежие проростки с листиками добавляют в салаты и первые блюда.

Если вы не доверяете химическим препаратам и предпочитаете синтетическим витаминам натуральные, то можете воспользоваться данными табл. 1–3, в которых приведено содержание полезных веществ в различных продуктах питания.

### **Таблица 1. Содержание минеральных веществ в продуктах питания**



<b>Минеральные вещества</b>	<b>Продукты</b>
Алюминий	Содержится практически во всех продуктах питания
Бор	Мясо Овощи

*Таблица 1 (продолжение).*

Минеральные вещества	Продукты
Йод	Горошек зеленый Грибы Дыня Капуста морская Клубника Лук репчатый Лук-порей Печень трески Помидоры Рыба океаническая Редис Репа Рябина черная Салат-латук Свекла Спаржа Ягоды темные
Калий	Грейпфрут Изюм Капуста Картофель Крупа овсяная Курага Листья одуванчика Овощи бобовые Огурцы Петрушка Помидоры Редис Спаржа

Таблица 1 (продолжение).

Минеральные вещества	Продукты
	Хлеб ржаной Чернослив
Кальций	Абрикосы Ананасы Апельсины Ботва молодой репы Виноград Вишня Ежевика Зеленые овощи Зерна пшеницы зеленые Капуста Клубника Крыжовник Лук Мед Миндаль Молоко Морковь Огурцы Персики Петрушка Пшеница пророщенная Редис Салат-латук Свекла Свинина Сливки Смородина Сыр Фасоль

Таблица 1 (продолжение).

<b>Минеральные вещества</b>	<b>Продукты</b>
	Яблоки Яйца
Кобальт	Масло топленое Молоко Печень Почки Яйца
Кремний	Зерна пшеницы цельные Картофель Клубника Листья одуванчика Лук-порей Молоко Огурцы Помидоры Редис Репа Сельдерей Семена подсолнуха Спаржа
Магний	Арахис Зерна пшеницы цельные Желток яичный (сырой) Картофель Миндаль Мята перечная Оливки Орехи грецкие Петрушка Салат-латук

Таблица 1 (продолжение).

<b>Минеральные вещества</b>	<b>Продукты</b>
	Слива Тыква Цикорий
Медь	Грибы Молоко Орехи Печень Спаржа Чечевица Ячмень
Мышьяк	Содержится практически во всех продуктах растительного и животного происхождения
Сера	Земляника Инжир Капуста Картофель Крыжовник Лук Миндаль Морковь Огурцы Редис Салат-латук Свинина Чеснок
Фосфор	Бобы Грибы

Таблица 1 (продолжение).

Минеральные вещества	Продукты
	Желток яичный Капуста цветная Креветки Лосось Мясо Орехи Орехи грецкие Печень трески Рыба Сардины Сельдерей Сыр
Фтор	Вода питьевая Мясо Овощи
Цинк	Пшеничные отруби Пшеница пророщенная

**Таблица 2. Содержание некоторых жизненно важных элементов в продуктах питания**

Вещества		Продукты питания
Аминокислоты	Агринин	Дрожжи Зерна пшеницы цельные

Таблица 2 (продолжение).

Вещества		Продукты питания
		Молоко Овес Яйца
	Цистин и глутаминовая кислота	Большинство белковых продуктов
	Тирозин	Большинство белковых продуктов
Кислород		Картофель Лук Мята Петрушка Помидоры Редис Хрен
Ненасыщенные жирные кислоты		Желток яичный Жир свиной Масло кукурузное Масло оливковое Масло подсолнечное Мозги Пророщенная пшеница

**Таблица 3. Содержание витаминов в продуктах питания**

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
<b>Молочные продукты и яйца</b>					
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50
Молоко сухое	0,13	0,10	0,25	0,45	4,00
Молоко козье	0,06	0,04	0,06	0,09	2,00
Сливки 20%	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30
Сметана 30%	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50
Творог нежирный	0,01	—	—	—	0,50



**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub> (пиридоксин, мг)</b>	<b>V<sub>12</sub> (цианокобаламин, мкг)</b>	<b>H (биотин, мкг)</b>	<b>PP (ниацин, мг)</b>	<b>V<sub>5</sub> (пантотеновая кислота, мг)</b>	<b>V<sub>2</sub> (рибофлавин, мг)</b>	<b>V<sub>1</sub> (тиамин, мг)</b>	<b>V<sub>9</sub> (фолатин, мкг)</b>	<b>Холин (мг)</b>
0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
0,20	3,00	10,00	0,70	2,70	1,30	0,27	30,00	81,00
0,05	0,10	3,10	0,30	0,30	0,14	0,04	1,00	14,20
0,06	0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
0,07	0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,00
0,06	0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
0,19	1,32	7,60	0,45	0,21	0,25	0,04	40,00	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Сыр голландский	0,21	0,17	—	0,31	2,80
Сыр рокфор	0,25	0,17	—	0,42	2,00
Сыр швейцарский	0,27	0,17	—	0,36	1,50
Яйцо куриное целиком	0,35	0,06	4,70	2,00	—
Яйцо куриное, желток	1,26	0,26	7,70	—	—
Яйцо куриное, белок	—	—	—	—	—
<b>Жиры</b>					
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—
Жир свиной	0,01	0	—	1,70	—
Масло арахисовое	—	—	—	34,0	—

Таблица 3 (продолжение).



Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Масло кукурузное	—	—	—	93,0	—
Масло оливковое	—	—	—	13,0	—
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67,0	—
Масло соевое	—	0,17	—	114	—
Маргарин сливочный	0,02	0,40	—	20,0	0,14
<b>Мясные продукты</b>					
Говядина	—	—	—	0,57	—
Баранина	—	—	—	0,70	—
Свинина	—	—	—	—	—
Печень говяжья	8,20	1,00	—	1,28	33,0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—
0,03	—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—
0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70,0
0,30	—	—	3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90,0
0,33	—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75,0
0,70	60,0	98,0	9,00	6,80	2,19	0,30	240	635

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21,0
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10,0
Почки свиные	0,10	—	—	—	10,0
Колбаса вареная	—	—	—	—	—
Колбаса полукопченая	—	—	—	—	—
Сосиски	—	—	—	—	—
<b>Рыбные продукты</b>					
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20
Ставрида	0,01	—	—	—	1,50

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>V<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>H</b> (биотин, мкг)	<b>PP</b> (ниацин, мг)	<b>V<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>V<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>V<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>V<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,52	30,0	80,0	12,0	5,80	2,18	0,30	225	517
0,50	25,0	88,0	5,70	3,80	1,80	0,39	56,0	320
0,58	15,0	140	7,30	3,00	1,56	0,29	—	247
0,12	—	—	2,47	—	0,18	0,25	3,50	—
0,11	—	—	2,25	—	0,20	0,19	5,40	—
0,13	—	—	1,54	—	0,15	0,18	3,90	—
0,13	2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—
0,80	12,0	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9,00	—
0,12	—	—	1,30	—	0,12	0,17	10,0	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Треска	0,01	0	—	0,92	1,00
Палтус	0,10	—	—	0,65	—
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,50
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80
<b>Зерновые, зернобобовые продукты и дрожжи</b>					
Кукуруза	—	0,32	—	5,50	—
Овес	—	0,02	—	2,80	—
Пшеница	—	0,02	—	6,50	—
Рожь	—	0,02	—	5,34	—
Ячмень	—	—	—	2,70	—

Таблица 3 (продолжение).



**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub> (пиридоксин, мг)</b>	<b>V<sub>12</sub> (цианокобаламин, мкг)</b>	<b>H (биотин, мкг)</b>	<b>PP (ниацин, мг)</b>	<b>V<sub>5</sub> (пантотеновая кислота, мг)</b>	<b>V<sub>2</sub> (рибофлавин, мг)</b>	<b>V<sub>1</sub> (тиамин, мг)</b>	<b>V<sub>9</sub> (фолацин, мкг)</b>	<b>Холин (мг)</b>
0,17	1,60	10,0	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
0,42	1,00	1,90	2,00	0,30	0,11	0,08	—	—
0,13	—	—	1,00	0,20	0,10	0,03	15,5	—
0,23	6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10,0	—
0,48	—	21,0	2,10	0,60	0,14	0,38	26,0	71,0
0,26	—	15,0	1,50	1,00	0,12	0,48	27,0	110
0,60	—	11,6	4,94	1,20	0,10	0,37	46,0	94,0
0,41	—	6,00	1,30	1,00	0,20	0,44	55,0	—
0,47	—	11,0	4,48	0,70	0,13	0,33	40,0	110

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Фасоль	—	—	—	3,84	—
Соя	—	0,07	—	17,3	—
Горох	—	0,01	—	9,10	—
Мука пшеничная обойная	—	0,01	—	5,50	—
Мука пшеничная II сорта	—	0,006	—	5,37	—
Мука пшеничная I сорта	—	—	—	3,05	—
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—
Мука ржаная обдирная	—	0,005	—	3,66	—
Мука ржаная обойная	—	0,01	—	4,20	—

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,90	—	—	2,10	1,20	0,18	0,50	90,0	—
0,85	—	60,0	2,20	1,75	0,22	0,94	200	270
0,27	—	19,0	2,20	2,20	0,15	0,81	16,0	200
0,55	—	—	5,50	0,90	0,15	0,41	40,0	—
0,50	—	—	4,55	0,80	0,12	0,37	38,4	86,0
0,22	—	3,00	2,20	0,50	0,08	0,25	35,5	76,0
0,17	—	2,00	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52,0
0,25	—	3,00	1,02	—	0,13	0,35	50,0	—
0,35	—	—	1,16	—	0,15	0,42	55,0	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	В (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Мука ржаная сеяная	—	—	—	2,04	—
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—
Крупа манная	—	0	—	2,55	—
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—
Пшено	—	0,02	—	2,60	—
Рис	—	0	—	0,45	—
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,10	—	2,00	0,99	—	0,04	0,17	35,0	—
0,40	—	—	4,19	—	0,20	0,43	32,0	—
0,17	—	—	1,20	—	0,04	0,14	23,0	—
0,27	—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0	94,0
0,52	—	—	1,55	—	0,04	0,42	40,0	—
0,18	—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19,0	78,0
0,16	0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,0	52,5
0,29	0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25,0	61,0
0,15	0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15	20,0	53,0
0,17	0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30,0	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Дрожжи прессованные	0	0	—	0	0
<b>Овощи</b>					
Баклажаны	—	0,02	—	—	5,00
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25,0
Кабачки	—	0,03	—	—	15,0
Капуста белокочанная	—	—	—	0,06	45,0
Капуста брюссельская	—	0,30	—	1,00	120
Капуста кольраби	—	0,10	—	—	50,0
Капуста краснокочанная	—	0,10	—	—	60,0
Капуста цветная	—	0,02	—	0,15	70,0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,58	—	30,0	11,4	4,20	0,68	0,60	550	—
0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—
0,17	—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20,0	—
0,11	—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14,0	—
0,14	—	0,10	0,74	0,18	0,04	0,03	10,0	—
0,28	—	—	0,70	0,40	0,20	0,10	31,0	—
0,17	—	—	0,90	0,10	0,05	0,06	18,0	—
0,23	—	2,90	0,40	0,32	0,05	0,05	17,0	—
0,16	—	1,50	0,60	0,90	0,10	0,10	23,0	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Картофель	—	0,02	—	0,10	20,0
Лук зеленый	—	2,00	—	1,00	30,0
Лук порей	—	2,00	—	1,50	35,0
Лук репчатый	—	—	—	0,20	10,0
Морковь	—	9,00	—	0,63	5,00
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10,0
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250
Редька	—	0,02	—	—	29,0
Редис	—	—	—	—	25,0

Таблица 3 (продолжение).



**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолатин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8,00	—
0,15	—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18,0	—
0,30	—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32,0	—
0,12	—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9,00	—
0,13	—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9,00	—
0,04	—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4,00	—
0,18	—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
0,50	—	—	1,00	—	0,08	0,10	17,0	—
0,06	—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
0,10	—	—	0,10	0,18	0,04	0,01	6,00	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	D (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Ревень	—	0,06	—	0,20	10,0
Салат	—	1,75	—	0,66	15,0
Свекла	—	0,01	—	0,14	10,0
Томаты	—	1,20	—	0,39	25,0
Тыква	—	1,50	—	—	8,00
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20,0
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55,0
Горошек зеленый кон- сервированный	0	0,30	0	1,20	10,0
Сок томатный	0	0,50	0	—	10,0
Томатная паста	0	2,00	0	1,00	45,0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>V<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>H</b> (биотин, мкг)	<b>PP</b> (ниацин, мг)	<b>V<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>V<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>V<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>V<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,04	—	—	0,10	0,08	0,06	0,01	15,0	—
0,18	—	0,70	0,65	0,10	0,08	0,03	48,0	—
0,07	—	—	0,20	0,12	0,04	0,02	13,0	—
0,10	—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06	11,0	—
0,13	—	—	0,50	0,40	0,06	0,05	14,0	—
0,16	—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36,0	—
0,10	—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80,0	—
0,08	—	1,50	0,70	0,11	0,05	0,11	12,0	—
0,12	—	—	0,30	0,12	0,03	0,03	6,00	—
0,63	—	4,50	1,90	0,85	0,17	0,15	25,0	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
<b>Фрукты и ягоды</b>					
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10,0
Ананас	—	0,04	—	—	20,0
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60,0
Банан	—	0,12	—	0,40	10,0
Виноград	—	—	—	—	6,00
Вишня	—	0,10	—	0,32	15,0
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45,0
Груша	—	0,01	—	0,36	5,00
Дыня	—	0,40	—	0,10	20,0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub> (пиридоксин, мг)</b>	<b>V<sub>12</sub> (цианокобаламин, мкг)</b>	<b>H (биотин, мкг)</b>	<b>PP (ниацин, мг)</b>	<b>V<sub>5</sub> (пантотеновая кислота, мг)</b>	<b>V<sub>2</sub> (рибофлавин, мг)</b>	<b>V<sub>1</sub> (тиамин, мг)</b>	<b>V<sub>9</sub> (фолацин, мкг)</b>	<b>Холин (мг)</b>
0,05	—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3,00	—
0,20	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5,00	—
0,06	—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5,00	—
0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10,0	—
0,09	—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4,00	—
0,05	—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6,00	—
0,04	—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3,00	—
0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2,00	—
0,06	—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6,00	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60,0
Клюква	—	—	—	—	15,0
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30,0
Лимон	—	0,01	—	—	40,0
Малина	—	0,20	—	0,58	25,0
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38,0
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200
Персики	—	0,50	—	1,50	10,0
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15,0
Слива	—	0,10	—	0,63	10,0

Таблица 3 (продолжение).

**витаминов в 100 г продукта**

<b>В<sub>6</sub></b> (пиридоксин, мг)	<b>В<sub>12</sub></b> (цианокобаламин, мкг)	<b>Н</b> (биотин, мкг)	<b>РР</b> (ниацин, мг)	<b>В<sub>5</sub></b> (пантотеновая кислота, мг)	<b>В<sub>2</sub></b> (рибофлавин, мг)	<b>В<sub>1</sub></b> (тиамин, мг)	<b>В<sub>9</sub></b> (фолацин, мкг)	<b>Холин</b> (мг)
0,06	—	4,00	0,30	0,18	0,05	0,03	10,0	—
0,08	—	—	0,15	—	0,02	0,02	1,00	—
0,03	—	—	0,25	—	0,02	0,01	5,00	—
0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9,00	—
0,07	—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6,00	—
0,07	—	—	0,20	—	0,03	0,06	—	—
0,11	—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9,00	—
0,06	—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8,00	—
0,06	—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
0,08	—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—

Название продуктов	Содержание				
	А (ретинол, мг)	А (β-каротин, мг)	Д (кальциферолы, мкг)	Е (токоферолы, мг)	С (аскорбиновая кислота, мг)
Смородина белая	—	0,04	—	—	40,0
Смородина красная	—	0,20	—	0,20	25,0
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200
Черешня	—	0,15	—	0,30	15,0
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470
Яблоки летние	—	0,02	—	—	10,0
Яблоки зимние	—	0,03	—	0,63	16,0

Таблица 3 (продолжение).



**витаминов в 100 г продукта**

<b>V<sub>6</sub> (пиридоксин, мг)</b>	<b>V<sub>12</sub> (цианокобаламин, мкг)</b>	<b>H (биотин, мкг)</b>	<b>PP (ниацин, мг)</b>	<b>V<sub>5</sub> (пантотеновая кислота, мг)</b>	<b>V<sub>2</sub> (рибофлавин, мг)</b>	<b>V<sub>1</sub> (тиамин, мг)</b>	<b>V<sub>9</sub> (фолатин, мкг)</b>	<b>Холин (мг)</b>
0,10	—	—	0,30	—	0,02	0,01	5,00	—
0,14	—	2,50	0,20	0,06	0,03	0,01	3,00	—
0,13	—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5,00	—
—	—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
—	—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—
0,08	—	0,30	0,30	0,07	0,02	0,03	2,00	—

## Лечебные ванны против метеозависимости

В качестве дополнительного терапевтического средства при метеопатии рекомендуется проведение водных процедур. У лечебных ванн очень мало противопоказаний, а позитивный эффект весьма высок.

Действие воды на наш организм является комплексным процессом. При погружении в ванну тело подвергается давлению воды (гидростатическое влияние), рецепторы кожи воспринимают температуру и состав жидкости. Погружаясь в воду, мы как бы сбрасываем часть своего веса, частично освобождаясь от действия силы земного притяжения. При этом мышцы и суставы расслабляются, снижается нагрузка на кости, восстанавливается кровообращение во всех тканях и органах.

Под действием ослабленной силы тяжести начинается постепенное перераспределение крови – улучшается венозный возврат к сердцу, проходят застойные явления в верхних и нижних конечностях. Кровообращение нормализуется, почки и дыхательная система начинают функционировать в оптимальном режиме.

В воде кожные поры постепенно открываются, что способствует их естественному очищению. Активизируется выделительная деятельность кожи, из организма выводятся шлаки и токсичные продукты обмена веществ. Самочувствие улучшается, организм в таком состоянии в меньшей степени реагирует на проявления метеопатии.

Теплые ванны желательно принимать с растительными или химическими добавками – полезные для организма вещества будут постепенно проникать через кожные поры. В воду можно добавлять адаптогены, эфирные масла, специальные соли и т. п. Правильно выбранный препарат поможет вам устранить напряженность и нервозность, повысить работоспособность, наладить функционирование центральной нервной системы, улучшить адаптивные способности организма.

Воздействие воды на кожные рецепторы способствует снижению уровня гормонов стресса в крови (кортизола, адреналина,

норадреналина). Врач поможет вам подобрать оптимальную температуру воды для лечебной ванны, рекомендует продолжительность каждой процедуры и длительность курса. Например, погружение в теплую воду успокаивает и расслабляет, в холодную – бодрит и тонизирует.

Лечебные ванны, помогающие справиться с проявлениями метеочувствительности, могут быть холодными, прохладными, нейтральными, теплыми и горячими.

Температура воды *холодной ванны* не должна превышать 20° С. Она оказывает выраженное тонизирующее действие. При этом нормализуется обмен веществ, стимулируется деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем. Продолжительность лечебной процедуры не должна превышать 3–5 минут.

Прохладные ванны с температурой воды до 30° С можно принимать в течение 10 минут. Подобные процедуры рекомендуется проводить людям, которые плохо переносят холодную воду, ощущая очень сильный дискомфорт.

*Нейтральные ванны* (около 36° С) нередко применяют для нормализации самочувствия при выраженных симптомах метеопатии. Погружение в воду, температура которой приближена к температуре тела, не вызывает стресса и способствует расслаблению и успокоению.

*Теплые ванны* (до 38° С) оказывают успокаивающее действие, нормализуют артериальное давление, улучшают самочувствие во время резкой перемены погоды. Продолжительность оздоровительной процедуры может составлять до 40 минут (при необходимости нужно добавлять в ванну теплую воду для поддержания постоянной температуры).

*Горячие ванны* (выше 39° С) показаны не всем. Воздействие горячей воды может негативно повлиять на самочувствие при наличии хронических заболеваний или в силу индивидуальных особенностей организма. Не следует погружаться в такую ванну дольше чем на 15 минут, иначе существенно возрастает нагрузка на сердце.

После ванны желательно принять теплый или же контрастный душ, затем обтереть тело махровым полотенцем.

Для устранения симптомов метеопатии и укрепления иммунитета врач может назначить вам курс гидромассажных ванн. Для подобных процедур существует специальное оборудование, с помощью которого

струи воды фокусируются на определенных участках тела. Такой массаж улучшает локальное и общее кровообращение, способствует расширению просвета кровеносных сосудов, устраняет симптомы гипертонии, вызванные метеозависимостью, помогает расслабить спазмированные мышцы и нормализовать внутриклеточный обмен веществ.

Вы можете принимать ванну в любое время дня, учитывая особенности каждого вида подобных процедур. Например, действие теплых и горячих ванн усиливается перед ночным сном. Погружение в воду приятной температуры поможет вам избавиться от некоторых симптомов метеопатии, расслабиться после тяжелого дня, успокоиться и настроиться на полноценный отдых. Холодные и прохладные ванны желательно принимать утром, поскольку они обладают тонизирующим эффектом.

Врачи рекомендуют принимать ванны курсом (по 15—30 процедур) с индивидуально рассчитанными перерывами. Не забывайте о том, что подобные лечебные мероприятия не приводят к мгновенному оздоровительному эффекту. Только полный курс терапии поможет вам справиться с метеозависимостью и улучшить качество вашей жизни.

Как и другие методы лечения метеопатии, гидропроцедуры имеют ряд противопоказаний. Так, нежелательно принимать ванны при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ОРЗ, ОРВИ, при наличии различных новообразований, нарушений свертываемости крови, хронических инфекций и воспалений.

Ниже приведены несколько рецептов, которые помогут вам провести гидропроцедуры и добиться желаемого эффекта.

1. Ванна с морской солью. Природные соли содержат большое количество растворимых химических элементов и соединений, которые благотворно влияют на состояние кожи, улучшают обмен веществ, расслабляют. Например, калий обеспечивает полноценное питание клеток и тканей, кальций стабилизирует фактор свертываемости крови, магний устраняет мышечные спазмы. В зависимости от температуры воды, солевая ванна может обладать как тонизирующим, так и расслабляющим эффектом. Обычно рекомендуется растворять 1 кг натуральной морской соли в 100 л воды (именно такую емкость имеет обычная эмалированная ванна).

Продолжительность оздоровительной процедуры – 20 минут, курс лечения составляет от 20 до 25 дней. Температура воды – от 36 до 40° С (по назначению врача). После солевой ванны желательно принять контрастный душ и обсушить кожу мягким полотенцем.

2. Ванна с пеной. Сейчас в магазинах и аптеках имеется большой выбор разнообразных пенных препаратов для ванн. Некоторые из них обладают приятным запахом, но фактически представляют собой лишь моющее средство. Для лечебных ванн следует выбрать пену, которая поможет избавиться от симптомов метеопатии. Например, существуют составы с добавлением хвойного экстракта, эфирных масел, натуральных или химических ароматизаторов. Выберите подходящий именно вам вариант и используйте в соответствии с инструкцией на упаковке. Пены для ванн содержат также жировые вещества, питающие кожу и предотвращающие ее шелушение.

Пены с содержанием алоэ вера повышают тонус эпидермиса, освежают, предотвращают раздражение и воспаление кожи.

Кокосовые пены для ванн расслабляют, улучшают настроение, хорошо питают сухую кожу. Подобные процедуры помогут вам быстро восстановить силы. Маслянистый кокосовый экстракт особенно показан в межсезонье, когда эпидермис быстро обветривается и страдает от перепадов температур и атмосферного давления, а также от влажности.

О благотворном воздействии на организм эфирных масел, присутствующих в составе пены для ванн, было рассказано выше.

Пену, как и другие моющие средства, необходимо смывать проточной водой.

3. Ванна с целебным маслом. Существуют специальные масла, предназначенные для добавления в воду при гидротерапии. В продаже чаще всего можно увидеть косметические парафиновые препараты с натуральными или искусственными добавками (эфирными маслами, травяными экстрактами). Обычно масло для ванн расфасовано в специальные желатиновые капсулы, которые быстро растворяются в теплой или горячей воде. Применять подобные средства необходимо в соответствии с инструкцией. После принятия ванны с маслом можно не ополаскивать кожу под душем.

4. Ванны с целебными травами. Это очень эффективные процедуры, помогающие постепенно избавиться от проявления

симптомов метеозависимости. В этом случае не следует заниматься самолечением, подобрать травы должен специалист.

В экстрактах, отварах и настояках лекарственных растений содержится много биологически активных веществ. Это фитонциды, убивающие бактерии, микроэлементы, витамины, эфирные масла и т. п. Приятный аромат, исходящий от ванны, поможет вам расслабиться, улучшить настроение и самочувствие. Вы можете самостоятельно готовить травяные отвары или же использовать аптечные настойки, экстракты и брикеты.

Для тонизирующей ванны целесообразно смешивать травяной экстракт или отвар с солевым раствором. Комплексное воздействие растворимых химических веществ и биологически активных соединений повышает эффективность процедуры.

Травяной отвар готовится следующим образом. Возьмите 2 неполных стакана измельченного целебного сырья, заварите 1 литром кипящей воды, подогрейте на слабом огне или водяной бане в течение 15 минут. Настаивайте 2 часа под крышкой, после чего процедите через марлю. Полученный настой вылейте в теплую или прохладную ванну (по рекомендации специалиста).

Если метеопатия проявляется в виде тревожности, беспокойства, нарушений ночного сна, используйте для заваривания сбор травы валерианы, душицы, цветков липы и календулы.

Успокаивающим и расслабляющим действием обладают тысячелистник, полынь, а также сосновые почки.

Мята и мелисса помогут вам избавиться от спазмов и головной боли, раздражения кожи, нарушений потоотделения. Эти травы хорошо сочетаются с цедрой цитрусовых.

Трава лаванды помогает избавиться от стресса, нервного перенапряжения, постоянной усталости, головной боли, нарушений ночного сна. Кроме того, целебные испарения отвара лаванды помогут вам избавиться от насморка, обусловленного метеозависимостью, облегчат дыхание.

Листья шалфея лекарственного очень полезны при ОРЗ и ОРВИ в стадии выздоровления. Кроме того, отвар шалфея избавляет от болезненных ощущений в суставах, перенапряжения мышц.

Настой или отвар листьев эвкалипта облегчает дыхание, помогает справиться с респираторными инфекциями и некоторыми кожными

заболеваниями. Эфирные масла эвкалипта придают коже приятную свежесть.

Трава череды расслабляет, устраняет симптомы усталости и перенапряжения, способствует уменьшению симптомов аллергии и воспаления.

Ванна с цедрой citrusовых (лимона, апельсина, грейпфрута) обладает тонизирующим эффектом, нормализует функционирование центральной нервной системы, улучшает самочувствие при резких переменах погоды. Перед применением цедру следует залить небольшим количеством горячей воды и оставить на несколько часов под крышкой. Затем полученный настой необходимо процедить и добавить в прохладную ванну.

Метеозависимость, проявляющуюся в виде хронической усталости, апатии и депрессии, можно уменьшить с помощью хвойных ванн. Добавляйте в воду готовый хвойный экстракт или отвар сосновых иголок. В натуральной хвое содержится большое количество полезных для организма биологически активных веществ – каротиноиды, хлорофилл, витамины, антисептики. Принимайте теплые ванны с добавлением 2–4 капель эвкалиптового масла и хвойного экстракта (в соответствии с приложенной к упаковке инструкцией).

После завершения новогодних праздников соберите хвою высушенной ели или сосны и поместите в хлопковый или льняной мешочек. При необходимости готовьте из них отвары и настои (для заваривания понадобится 1 л кипящей воды и 1 неполный стакан сухой хвои). Перед применением их следует процедить через ткань.

Для повышения тонуса мышц и устранения слабости можно добавлять в ванну в небольших количествах аптечные экстракты аира и розмарина. Под действием биологически активных веществ, содержащихся в упомянутых препаратах, активизируется деятельность головного мозга, улучшается кровообращение во всех тканях и органах, заживают ссадины и раны на кожном покрове.

Укреплению иммунитета и улучшению самочувствия способствуют ванны с добавлением отваров березовых листьев, ромашки, череды, корня лопуха и крапивы. Вы также можете применять листья смородины и малины. Вода в ванне должна быть теплой или слегка прохладной.

## Принимаем ванну правильно

Оздоровительный эффект водных процедур во многом зависит от правильной подготовки к ним.

В ванной комнате должна быть нейтральная температура – около 25° С. Необходимо исключить наличие сквозняка.

Для облегчения проникновения биологически активных веществ через поры кожи перед принятием ванны следует искупаться под душем, помассировав тело губкой или нежесткой мочалкой.

Любые ванны можно принимать только через 2–3 часа после приема пищи, иначе возрастет нагрузка на органы желудочно-кишечного тракта, что способно вызвать нарушения пищеварительного процесса.

Безусловным противопоказанием к использованию ванн в качестве средства против метеопатии является менструация.

Во время лечебной процедуры постарайтесь максимально расслабиться, отвлечься от забот и переживаний. Включите приятную спокойную музыку или звуки природы, воспользуйтесь аромалампой.

Не старайтесь лежать в ванне дольше рекомендованного времени, поскольку это снижает оздоровительный эффект и вызывает переутомление.

После водных процедур желательно отдохнуть не менее 30 минут.



## Мед против метеопатии

С давних времен мед используется не только как сладкое лакомство, но и как эффективное средство для лечения разнообразных заболеваний. В настоящее время мед и другие продукты пчеловодства применяют в качестве дополнительного терапевтического средства при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях органов желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевыделительной системы и т. д.

Натуральный пчелиный мед содержит большое количество биологически активных веществ, растворимых микроэлементов и витаминов. Легко усвояемые соединения железа и марганца помогают стабилизировать пищеварение, усиливают всасывание питательных веществ в кровь. Соли калия и магния предотвращают преждевременное старение, избавляют от хронической усталости. В свежем меде присутствуют никотиновая и аскорбиновая кислоты, каротин, биотин, большинство витаминов группы В. Все они благотворно влияют на организм при усилении метеозависимости, обеспечивают полноценное питание всех тканей и клеток, нормализуют проницаемость стенок крупных кровеносных сосудов и капилляров, повышают иммунитет.

В меде также содержатся углеводы, преимущественно глюкоза и фруктоза. Они быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте и поступают в кровь, снабжая клетки энергией. Именно поэтому мед рекомендуется употреблять во время межсезонья и при резких изменениях погодных условий.

Для усиления целебного действия меда его рекомендуется применять в растворенном виде. Полезный продукт добавляют в отвар шиповника, соки, компоты, десерты, фруктовые салаты и т. д. В сутки можно потреблять до 100 г свежего меда (при отсутствии аллергических реакций и других противопоказаний).

Если метеозависимость проявляется в виде ОРЗ или ОРВИ, можно лечиться смесью чеснока с медом. Пропустите через чеснокодавилку 2–3 зубчика чеснока, добавьте 1 чайную ложку меда и хорошо разотрите до однородной массы. Ее необходимо проглотить и запить 0,5 стакана теплой воды.

При сезонной простуде и снижении иммунитета готовьте полезный травяной настой с медом. Смешайте равное количество цветков липы и сухих ягод малины, 2 столовые ложки полученной смеси и залейте 1 стаканом кипящей воды. Настаивайте в течение 30 минут под крышкой. Готовый настой процедите, добавьте 1 столовую ложку меда и размешайте до его полного растворения. Вкусный целебный напиток следует принимать небольшими порциями несколько раз в день.

Раздражение горла нетрудно устранить с помощью регулярных полосканий медовым раствором (1 столовая ложка меда на 1 неполный стакан теплой воды). Вместо воды можно использовать отвар ромашки или календулы.

Прежде чем выбрать мед для лечения, необходимо разобраться в его разновидностях.

Обычно мед принято классифицировать по ботаническим признакам (цветочный, падевый, смешанный). Как следует из наименования, цветочный мед получают из нектара, собранного с цветков различных растений. Падевый пчелы вырабатывают из пади (сладких выделений некоторых цветов). В смешанном меде могут присутствовать и нектар, и падь.

Цветочный мед бывает монофлерным и полифлерным. Первый представляет собой продукт переработки нектара одного вида растений (не менее чем на 50%). Наиболее полезными являются липовый, гречишный и кипрейный мед. Полифлерный – это ассорти из множества нектаров (разнотравья). Такой мед также называют луговым.

Желательно приобретать сотовый мед, поскольку он хранится в естественных условиях и не утрачивает своих ценных качеств. Откачанный медогонкой продукт обладает меньшим сроком годности и может оказаться незрелым.

К сожалению, на рынках и прилавках магазинов зачастую можно встретить фальсифицированный мед. Некоторые недобросовестные пасечники с целью увеличения производства полезного продукта ставят рядом с ульями емкости с сахарным сиропом. Пчелы при этом не летают на луга, а ограничиваются сбором сиропа вместо нектара. Безусловно, такое сырье для выработки меда не является полноценным, поскольку содержит только углеводы.

Существует мнение, что светлые сорта меда менее полезны по сравнению с темными. Однако это не так. Они лишь отличаются по составу, и при лечении конкретных заболеваний врач может посоветовать как светлый, так и темный вид меда.

Любой натуральный мед постепенно темнеет, даже при соблюдении всех необходимых условий его хранения. У незрелого меда на дне емкости может образоваться закристаллизовавшаяся масса (такой продукт содержит слишком много воды). Забродивший мед пенится, поэтому употреблять его в пищу можно только после полноценной термической обработки.

Мед хорошего качества можно хранить при температуре от 4 до 27° С.

По вкусу почти невозможно определить качество меда. Горьковатый привкус может указывать на «дефекты» состава, однако ивовый и каштановый продукты пчеловодства изначально обладают горьким вкусом, вересковый – терпкостью.

Поддельный мед может содержать загустители – крахмал, мел, сахар и т. п. Определить наличие подобных примесей очень легко. Растворите немного меда в воде, добавьте 2–3 капли спиртового настоя йода и перемешайте. Синее окрашивание жидкости укажет на присутствие крахмала.

Если у вас нет настойки йода, оцените прозрачность раствора меда (пропорция 1: 2). Качественный продукт пчеловодства будет немного мутноватым. Наличие выпавшего осадка на дне емкости указывает на присутствие примесей, например, мела.

Консистенция меда зависит от времени сбора нектара, а также его качественного состава. Обычно зрелый продукт не стекает с ложки, а как бы наворачивается на нее. Акациевый и клеверный более жидкие, липовый и гречишный немного гуще. Самыми густыми является одуванчиковый и падевый меды. Вересковый по консистенции напоминает студень.

В процессе хранения качественный мед кристаллизуется (становится плотным, непрозрачным, сахаристым). Отсутствие подобных изменений в течение полугода свидетельствует о низком качестве продукта пчеловодства.

При резкой перемене погоды не забывайте добавлять мед в чай и другие напитки. Его также можно употреблять в качестве десерта,

использовать для приготовления кремов, выпечки, сладких блюд.

При выраженных симптомах метеозависимости можно воспользоваться следующими рецептами и рекомендациями.

Для укрепления иммунитета и улучшения самочувствия сделайте целебный эликсир. Отожмите сок из крупной луковицы, смешайте с аналогичным количеством свежего липового меда. Принимайте по 1 чайной ложке несколько раз в день за час до еды. Курс лечения составляет около 2 месяцев.

С целью профилактики гипертонии, мигрени и других часто встречающихся симптомов метеопатии используйте следующий препарат. Смешайте по 150 мл светлого меда и сока репчатого лука, добавьте измельченную цедру 3 лимонов. Настаивайте сутки в прохладном месте. Принимайте по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды. Курс лечения – от 1 до 2 месяцев.

Если у вас имеются проблемы функционирования сердечно-сосудистой системы, приготовьте мед с алоэ. Смешайте 100 г свежего сока алоэ, 450 г толченых ядер грецкого ореха, 300 г липового меда и свежееотжатый сок 2 лимонов. Полученный препарат принимайте по 1–2 столовые ложки 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 1 месяц.

В период межсезонья для повышения иммунитета и предотвращения метеопатии регулярно пейте полезный коктейль. Для этого смешайте 1 стакан меда, 1 стакан свежееотжатого морковного сока и 5 столовых ложек сока хрена, затем добавьте сок 2 лимонов и перемешайте. Принимайте небольшими порциями 2–3 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения – 1 месяц.

Очень полезно добавлять в чай или принимать за час до еды лимонно-медовую смесь. Измельчите 2 крупных лимона, полученную кашицу смешайте с равным количеством меда. Принимать в течение дня 5 столовых ложек. Курс – 2 недели.

Если врач назначил вам принимать «Корвалол», для увеличения эффективности можно смешивать их с небольшим количеством цветочного меда.

Не менее полезным продуктом пчеловодства, применяемым для избавления от метеозависимости, является прополис. Его продуцируют пчелы из смол растительного происхождения, перемешивая их с воском и пыльцой растений. В качественном

прополисе присутствует около 70% натуральных смолистых веществ и секрета пчелиных желез, также содержатся флавоноиды, полезные для организма биологически активные вещества, растворимые соли калия, натрия, кальция, серы, магния, фосфора, железа, марганца, меди.

Прополис оказывает выраженное антисептическое, противомикробное, противовирусное и антимикотическое действие. Он способствует заживлению ран и ссадин, укрепляет организм, снимет боль, стимулирует кроветворную и иммунную функции. Регулярный прием препаратов прополиса по назначению врача активизирует выведение накопившегося холестерина из организма, а функционирование эндокринных желез, разжижает кровь, улучшает пищеварительные процессы. Кроме того, большинство лекарственных препаратов и биодобавок на основе продуктов пчеловодства обладают адаптогенным свойством и рекомендованы для устранения симптомов метеопатии.

По назначению врача прополис можно использовать в виде настоев (масляных, водных или спиртовых), свечей, таблеток, вытяжек, мазей, кремов и гелей.

Чтобы избавиться от сезонных ОРЗ и ОРВИ, можно медленно рассасывать во рту маленький кусочек прополиса. Если вкус данного продукта пчеловодства вам неприятен, приобретите специальные таблетки от болей в горле, содержащие экстрактивные вещества прополиса. Наиболее ценным и полезным для здоровья продуктом пчеловодства по праву считается маточное молочко. В специальной литературе его нередко называют «королевское желе». Данная субстанция представляет собой желтоватую или белую массу со специфическим острым запахом и кисловато-соленым привкусом.

Пчелы используют маточное молочко для выкармливания личинки, которой впоследствии предстоит стать маткой.

В королевском желе содержится большое количество аминокислот, которые не вырабатываются в нашем организме, а также витаминов, ферментов, гормонов и различных биологически активных веществ.

Регулярный прием маточного молочка помогает укрепить иммунитет, справиться с вирусными и бактериальными заболеваниями, восстановить силы при выраженной метеопатии.

Обычно врач назначает препараты с этим продуктом пчеловодства как дополнительное средство.

В качестве главного пожелания ко всем упомянутым в этой книге рекомендациям и рецептам следует сказать, что все они требуют консультации специалиста и корректировки с учетом индивидуальных особенностей вашего организма.

# Приложение

## **Биологические ритмы организма человека и здоровье**

С момента появления на свет человек функционирует в трех биологических ритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Это обстоятельство не зависит от места его проживания, национальности, расы и других факторов.

Все биологические параметры нашего организма (например, рост костей у детей, регенерация кожных покровов, деятельность иммунной системы, уровень гормонов, регуляция температуры тела, частота сердечных сокращений, кровяное давление, процессы пробуждения и погружения в сон) зависят от 24-часового цикла.

Суточные циклы в той или иной степени влияют на все системы организма человека. Так, выработка гормона стресса (кортизола) связана с привычным суточным циклом, именно поэтому основой здорового образа жизни является соблюдение оптимального режима дня, что помогает контролировать стресс, которому подвержено 90% людей на планете.

Очень важно знать периоды активности органов и систем нашего организма (табл. 4), чтобы рационально использовать их потенциал.

**Таблица 4. Периоды активности некоторых органов и систем организма человека в течение суток.**



<b>Орган /система</b>	<b>Время суток, ч</b>
Легкие	3–5
Толстая кишка	5–7
Желудок	7–9
Селезенка, поджелудочная железа	9–11
Сердце	11–13
Тонкий кишечник	13–15
Мочевой пузырь	15–17
Почки	17–19
Кровообращение, половая система	19–21
Теплообразование	21–23
Желчный пузырь	23–1
Печень	1–3

Особенно важно соблюдать режим физической активности в том случае, если вы решили оздоровить свой организм. При этом очень важно соблюдать правила сбалансированного питания и дополнительно употреблять настои целебных трав, мед, компоты из свежих фруктов и другие полезные продукты, о чем не раз упоминалось на страницах этой книги. Но, оказывается, польза от их применения связана все с теми же биологическими ритмами нашего организма.

Считается, что в идеале завтрак должен быть самым калорийным приемом пищи. Это объясняется тем, что желудочно-кишечный тракт наиболее активен в период 7–9 часов утра. А рекомендация спать в хорошо проветренном помещении или с открытым окном основана на утверждении ученых, что дыхательная система человека наиболее активно функционирует с 3 до 5 часов утра.

Людам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой и выделительной систем, необходимо учитывать, что травяные настои для улучшения работы сердца желательно принимать с 11 до 13 часов, а для работы почек – с 17 до 19 часов.

Занятия любовью особенно полезны в вечерние часы, по мнению специалистов в области биоэнергетики, поскольку именно в это время у человека открываются так называемые энергетические меридианы, соответствующие половым органам мужчины и женщины.

Если при лечении и очищении организма вы будете учитывать данные, которые приведены в таблице (см. выше), то мероприятия по восстановлению здоровья окажутся более эффективными.

Как бы вы ни были заняты, в течение дня обязательно находите время для отдыха: это может быть прогулка на свежем воздухе, катание на велосипеде, теплая расслабляющая ванна или что-то другое. Главное, чтобы после этого вы чувствовали себя полным сил и энергии.

Если хотите быть здоровым, важно помнить о том, что лучшее лекарство – это сон. По мнению исследователей, всего 15—20 минут сна в течение дня способствуют улучшению памяти, внимательности, а также снимают усталость. Если вы сильно устаете за рабочую неделю, это значит, что ваш организм не получает полноценного отдыха, достаточного для восстановления сил.

## Тесты на определение метеочувствительности

### Тест на метеочувствительность I

На планете немало людей, которые физически ощущают приближение дождя, сильного ветра либо резкий перепад температур или атмосферного давления. А насколько вы метеочувствительны? Проверить это поможет несложный тест. Вам нужно отвечать на вопросы «да» или «нет». За каждый положительный ответ поставьте себе 10 баллов, за каждый отрицательный – 5 баллов.

1. Вы ежедневно читаете прогноз погоды и держите график неблагоприятных дней на видном месте?

2. Можете долго обсуждать погоду с коллегами, друзьями и родственниками?

3. Случалось ли вам после смены климата чувствовать себя неважно?

4. Вы чувствуете перемену погоды и ваши прогнозы обычно верны?

5. Вы ощущаете магнитную бурю за несколько дней: появляются быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница?

6. В неблагоприятные дни вы заметно хуже выглядите: появляются мешки и круги под глазами?

7. В неблагоприятные дни у вас ухудшается аппетит, чувствуется дискомфорт в желудке?

8. О перемене погоды вы узнаете по ломоте в суставах и колющих болях в области сердца?

9. Недомогание из-за перемены погоды, как правило, длится не более 2–3 дней?

10. Утром вместо оздоровительных процедур (зарядка, контрастный душ) вы предпочитаете дольше полежать?

Суммируйте полученные баллы и оцените степень своей метеозависимости.

**Результаты теста:**

*От 50 до 70 баллов.* Вас можно поздравить, вы в отличной форме! Иногда у вас наблюдаются спады физической активности, но они, скорее всего, связаны не с погодой, а с переутомлением или стрессом.

*От 71 до 90 баллов.* Скорее всего, вы – метеочувствительный человек. Чтобы легче переносить перепады температур и магнитные бури, займитесь оздоровлением организма: делайте по утрам зарядку, откажитесь от табака и алкоголя, выберите сбалансированную диету, проводите больше времени на свежем воздухе, совершайте длительные прогулки.

*От 91 до 100 баллов.* Набранное вами количество баллов свидетельствует о том, что ваш организм очень чувствителен к изменениям метеоусловий. Обратитесь к терапевту, пройдите необходимое обследование и откажитесь от вредных привычек. Если вы хотите хорошо себя чувствовать, выбирайте здоровый образ жизни.

## **Тест на метеочувствительность II**

Если раньше ваш организм не реагировал на погоду, но в последнее время вы стали замечать изменения состояния перед магнитными бурями и перепадами температур, есть смысл проверить, насколько вы метеочувствительны.

1. Утром вы встаете с постели:
  - в одно и то же время (5);
  - на рассвете (1)
  - тогда, когда чувствуете, что выспались(3).

2. За окном мороз и солнце, однако у вас не самый удачный день. Какие мысли вас посещают:

- вы сожалеете, что все навалилось на вас именно в такой хороший день, когда можно было бы прогуляться на свежем воздухе (5);
- вы не хандрите и не переживаете по этому поводу (1);
- считаете, что зимой не бывает хорошей погоды (3).

3. Проснувшись, вы первым делом:

- смотрите в окно, чтобы оценить погоду (3);
- интересуетесь показаниями термометра (5);

– включаете телевизор или радио (1).

4. Вам предстоит много дел. Вы просыпаетесь и видите, что за окном разыгралась метель. Ваша реакция:

- вскоре после пробуждения у вас повышается артериальное давление, начинается головная боль (1);
- вас злит резкая перемена погоды (3);
- вы получаете удовольствие от увиденного, ведь метель – это завораживающе красиво! (5).

5. Вы с друзьями запланировали в выходные отдохнуть на природе, покататься на горных лыжах, но погода неожиданно испортилась. Ваши действия:

- отправитесь кататься на лыжах в любом случае – вы не привыкли менять своих планов (3);
- кататься на лыжах при сильном ветре и морозе – не ваш вариант, поэтому предложите друзьям провести время в каком-нибудь теплом уютном местечке, например, в кофейне (5);
- откажитесь от поездки и останетесь дома (1).

6. Какое из высказываний вам наиболее близко:

- У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать! (5);
- Полгода плохая погода...(1);
- Плохой погоды не бывает, просто есть неподходящая для нее одежда (3).

7. Представьте, вы решили участвовать в игре «Последний герой» и неожиданно узнали, что придется жить на острове с тропическим климатом, где температура воздуха не опускается ниже 40° С. Ваши действия:

- откажетесь от участия в съемках, потому что любите все времена года (5);
- очень обрадуетесь, так как тропический климат вам по душе;
- не возражаете против участия, но немного сомневаетесь, опасаясь за свое здоровье (3).

8. Какое время года вы выбираете для очередного отпуска:

- берете отпуск зимой и отдыхаете в жарких странах (3);
- хотите продлить лето, поэтому берете в начале сентября (1);
- отдыхаете в летнее время, но уезжаете в горы, где можно покататься на лыжах.

9. Зима. Вы едете в автомобиле, и вдруг колесо застревает в сугробе. Ваши действия:

- сильно расстроитесь и будете думать, кого позвать на помощь (1);
- будете ругать непогоду и при этом самостоятельно толкать автомобиль (5);
- вызовете службу помощи, а в то время пока будете ее дожидаться, выйдете на улицу, чтобы подышать морозным воздухом (3).

10. Вылет вашего самолета задержали по причине плохих погодных условий. Ваши мысли и действия:

- вы расстроитесь, поскольку погода часто преподносит вам неприятные сюрпризы (5);
- происходящее не очень расстроит вас, и вы отправитесь в ближайшую кафе, чтобы выпить чашечку кофе перед вылетом (1);
- воспринимаете это как знак судьбы и сдаете билет (3).

Суммируйте баллы всех ответов.

### **Результаты теста:**

*10—23 балла.* От погоды зависит не только ваше физическое состояние, но и настроение. В серый дождливый день у вас в большинстве случаев возникает желание скорее попасть домой, укрыться пледом и выпить чашку горячего чая. Как известно, психическое и физическое состояния человека связаны между собой, поэтому в такие дни попробуйте настраивать себя на то, что плохая погода – явление временное. Займитесь йогой, медитируйте, надевайте яркие вещи.

*24—37 баллов.* Подобный результат указывает на то, что у вас оптимистичный взгляд на жизнь, и никакие погодные условия не могут испортить вам настроение. Правда, если ваши дела идут не совсем так, как вам хотелось бы, вы можете не замечать превосходной погоды.

*38—50 баллов.* Вы – творческий человек и из любой ситуации черпаете вдохновение. Природные явления побуждают вас искать в них прекрасное. Конечно, гололед и мокрый снег не доставляют вам особого удовольствия, но, устроившись в уютной квартире у окна, вы можете с удовольствием наблюдать за ними.