

15a  
45296



Ю.А.Мерзляков

*Энциклопедия оздоровления*

# ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ





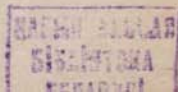


15а  
45296

*Энциклопедия оздоровления*

ПУТЬ  
К ДОЛГОЛЕТИЮ

Ю.А.Мерзляков



ББК 53.57я2  
М52  
УДК 615.815(031)

Художник М. Е. ШКУРПИТ

Издание подготовлено совместно с фирмами  
“СЛК”(ООО) и ПК ООО “ПолиБиг”

**Мерзляков Ю. А.**

Путь к долголетию: Энцикл. самооздоровления / Художник М. Е. Шкурпит — Мн.: ППК “Белфакс”, 1994. — 400 с.: ил.

ISBN 985-407-007-7.

Беседуя с читателем о здоровье, автор — врач-психотерапевт рассказывает, как, воздействуя на свою психику, можно снимать нервное напряжение, вырабатывать положительное эмоциональное состояние, избавлять от чрезмерной ранимости, то есть повышать защитные силы организма и укреплять нервную систему.

Для массового читателя и медицинских работников.

М 6510000000

ББК 53.57я2

© Ю. А. Мерзляков, 1994  
© Оформление: Л. З. Липницкий,  
М. Е. Шкурпит, О. В. Волков 1994

ISBN 985-407-007-7

Продолжительность жизни измеряется годами, а ее качество — здоровьем. При хорошем здоровье лучше переносятся любые тяготы жизни, при плохом — не радует даже самая благоприятная обстановка. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, поскольку запас жизненных сил с возрастом иссякает. Один человек может чувствовать себя отлично и в восемьдесят лет, а другой запас здоровья может исчерпать уже в тридцать. Последнее не может быть объяснено только наследственностью, наследственных заболеваний не так много. Не является фатальной и врожденная слабость здоровья. Известны примеры, когда человек, болеющий в детстве, благодаря своим усилиям становился сильным, выносливым и доживал до глубокой старости. Так, немецкому философу И. Канту в детстве предсказывали короткую жизнь из-за его постоянных болезней, однако он прожил до глубокой старости благодаря разработанной им системе самооздоровления, основу которой составляла ритмизация всех жизненных процессов. Русский полководец А. Суворов рос хилым, болезненным ребенком. И только система закаливания, тренировки сделали его совершенно здоровым. Будучи в преклонном возрасте, Суворов смог выдержать труднейший переход через Альпы.

Американский врач П. Брэг в юношеские годы перенес тяжелую форму туберкулеза легких. Его жизнь висела на волоске. Система лечебного голодания, рациональное питание, включающее большое количество сырых овощей и фруктов, двигательная активность позволили ему добиться отличного здоровья. Восьмидесятилетним он принимал участие в соревнованиях на выносливость и пересек Долину Смерти в самое жаркое время, победив более молодых спортсменов. Он дожил до 96 лет и умер не от старости и болезней, а вследствие несчастного случая.

Такого рода примеры можно было бы продолжить. Все они подтверждают мысль о том, что здоровье — это категория, зависящая от усилий самого человека, его воли и желания.

«Человек — сложнейшая и тончайшая система, — говорил И. П. Павлов, — она способна к самовосстановлению. Однако образ нашей жизни зачастую противоречит потребностям организма и наносит ему вред».

Физиологи, медики утверждают, что человек может жить до 180 лет и более, но даже 100 лет мало кто достигает. Многие люди не осознают того, что годы активной жизни могут продлить соблюдение простейших правил психогигиены, режима двигательной активности, закаливание и рациональное питание. Уди-



вительно, но человек может быть отличным, неутомимым работником на производстве, а по отношению к самому себе он ленив и не хочет пальцем пошевелить, чтобы улучшить свое здоровье.

Хроническая усталость, неумение правильно отдыхать, постоянное нервное напряжение постепенно, но неотвратимо подрывают здоровье.

Если человек укреплению своего здоровья посвятит хотя бы 30—40 мин в день, он не будет болеть гриппом, сезонными вирусными заболеваниями, у него не появятся так называемые психогенные заболевания, связанные с отсутствием умения правильно реагировать на отрицательную информацию, радоваться жизни и бороться с огорчениями, которыми полна жизнь всякого человека.

В мире есть примеры, когда без медицинской помощи значительно снижалось количество заболеваний. Так, в США и Англии еще лет 10 тому назад отмечалась высокая смертность от таких заболеваний, как инфаркты миокарда, кровоизлияния в мозг, рак различных органов. Активная, наступательная пропаганда здорового образа жизни среди населения страны, отказ от курения, внедрение обязательных физических нагрузок в виде спортивных игр, бега трусцой, снижение калорийности питания способствовали значительному снижению смертности от этих заболеваний.

Все это можем сделать и мы...

Многолетняя работа в системе общества «Знание» в качестве лектора по пропаганде здорового образа жизни убедила меня в том, что многие люди стремятся к знаниям по активному самооздоровлению, и в необходимости написания данной книги.

Популярные книги по профилактике заболеваний и укреплению здоровья, как правило, касаются только одной какой-то стороны этого вопроса. Книги же по комплексному самооздоровлению редки.

Нами изложен ряд методик профилактического и лечебного самовоздействия с учетом опыта врачей, работающих в этой области, и личного опыта врача-психотерапевта, но она не претендует на роль «универсального самолечебника». Более того, самолечение — это явно вредное действие. Если же человек здоров, но хочет укрепить свой организм, научиться владеть своими нервами, закалить себя и физически и психически, то он может самостоятельно овладеть этими методиками, применение которых будет эффективным только в процессе систематических занятий, а не от случая к случаю.

Выбрав себе ту или иную методику самовоздействия, читатель должен глубоко поверить в ее целительную силу, ибо вера способна принести исцеление. Наша цель — помочь человеку понять, что здоровье — бесценный дар, который нужно беречь.



# 1

---

ЧАСТЬ

## ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ



## Глава 1

# ЗДОРОВЬЕ — НЕПРЕХОДЯЩАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

...Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

*Арнольд из Виллановы, XIV в.*

Здоровье — это та категория, та величина, которая всегда была, есть и будет самой важной для всякого человека.

Когда человек молод и здоров, он редко думает о болезнях. Если же он заболел, то, как правило, ищет и находит причины, вызвавшие болезнь. Среди них могут быть различные бактериальные, вирусные инфекции, неправильное питание, травмы, нарушения обмена веществ и т.д. Часто можно слышать утверждение, что болезнь возникла на «нервной почве». Действительно, психосоматические заболевания, т.е. органические заболевания, возникшие на почве психических перенапряжений, среди других болезней занимают до 60—70%. Однако если на проблему посмотреть глубже, то окажется, что в возникновении любых болезней играют роль множество совершенно различных факторов, определяющих в конечном итоге жизнестойкость организма.

Приведем простой пример: человек пошел в лес за грибами, попал под дождь, простыл и заболел воспалением легких. Первая мысль, пришедшая в голову: заболел потому, что простыл. Но товарищи, которые были вместе с ним, не заболели. Следовательно, не сам болезнетворный фактор сыграл основную роль, а то, как на него отреаги-

ровал человек. Простуда явилась только пусковым механизмом в появлении болезни, а ее основной фактор — неправильный образ жизни данного человека, выражающийся в недостаточной закалке. Следовательно, неправильный образ жизни ослабляет организм и порождает заболевания.

Существуют так называемые семейные заболевания. Врачи-практики неоднократно отмечали, что для некоторых семей характерны болезни с однородными заболеваниями: иногда преобладают сердечно-сосудистые, иногда — заболевания желудка, иногда — диабет и т.д. Следует отметить, что однородные для семьи заболевания, как правило, зависят от условий ее жизни.

В одной семье был обычай — тщательно сервировать обеденный стол перед едой. Члены семьи приходили домой, и хозяйка начинала готовить пищу, чтобы подать ее с пылу-жару. Потом стол накрывался белоснежной скатертью, клались салфетки, раскладывались столовые приборы... Голодные члены семьи были вынуждены ожидать приема пищи по 1,5—2 ч, в то время как желудок властно требовал хотя бы маленького кусочка черствого хлеба, и немедленно.

И что же? В результате такой системы питания у всех членов семьи развилась язвенная болезнь желудка. Этой же болезнью заболел и хозяин дома, который вскоре умер от рака желудка (язва переродилась в рак), хотя он и не имел никакого отношения к наследственности супруги.

В другой семье в отношении питания было все благополучно: пища подавалась на стол сразу же после прихода каждого члена семьи. Количество и качество пищи удовлетворяло принятым стандартам. Помимо этого члены семьи и на работе питались вовремя.

Однако стиль жизни был беспорядочный: не вовремя ложились спать, часто гремела музыка, кто-то посреди ночи вставал покурить, в то время как кто-то уже лег отдыхать. В семье вспыхивали ссоры,



веселье сменялось привычной раздражительностью. Кроме того, был обычай анализировать случившиеся на работе неприятности. Все это приводило к постоянным нервным переживаниям. В итоге к семейным неурядицам примешивались служебные неприятности. Это не делало жизнь спокойной и счастливой. В результате у главы семьи случился инфаркт, у других членов семьи была гипертоническая болезнь. Такими симптомами, как головные боли, нарушение сна, страдали все. Понятно, что и в этой семье виновником заболеваний был также неправильный образ жизни.

Если выявлены заболевания, общие для многих членов семьи, и они носят психосоматический характер, следует установить причины и ликвидировать их. В таком случае лечения не потребуется.

Чисто генетические плюсы или минусы вновь образующегося организма закладываются в момент слияния сперматозоида с женской яйцеклеткой. До рождения на организм плода влияют и вредные привычки матери, и ее питание, и нервные переживания, и прием лекарств, и переутомления, и многое другое, в том числе и повышенный фон радиации, поэтому беременным женщинам в данный период лучше всего жить в условиях нормального радиационного фона. Это же касается и первых лет жизни ребенка, когда его организм еще не выработал достаточно крепких защитных сил.

Таким образом, внутриутробное развитие плода обусловлено благоприятными или вредными для здоровья будущего ребенка факторами. Как и внутриутробное развитие, раннее детство, юность, становление организма, его развитие и, наконец, постепенное становление, угасание с сопутствующими этому периоду болезнями и недомоганиями относятся к понятию «образ жизни». Условия жизни накладывают определенный отпечаток на человека, его облик, физическую и психическую жизнь. Иногда на первый взгляд вроде и незначительные нарушения в образе жизни или лечении могут привести к хроническим

болезням, жизненным катастрофам или медленному угасанию жизни.

Приведем несколько примеров. У детей довольно часто бывают ангины. Заболевание вроде бы и не страшное: подумаешь, у ребенка заболело горлышко?! Если же ангины повторяются часто и лечатся плохо (только до периода снижения температуры), то инфекция из миндалин попадает в кровь, разносится по организму и может поразить клапаны сердца, а следовательно, вызвать и порок сердца, который может привести к инвалидности и даже смерти.

Еще пример: человек заболел гриппом. К этому присоединилось воспаление легких. Лечился больной плохо: ограничился только тем, что сбил температуру с помощью сульфаниламидных препаратов и антибиотиков в таблетках. Почувствовав себя немного лучше, пошел на работу, хотя слабость, вялость, кашель еще оставались. Проходит неделя, другая, кашель не прекращается. Появляются свистящие хрипы, приступы удушья... Врач ставит диагноз — хронический бронхит с астматическим компонентом. Лечение опять идет кое-как. Состояние то лучше, то хуже, и через какое-то время развивается бронхиальная астма. Болезнь эта серьезная, и шутки с ней плохи. Если бы в начале заболевания начатое лечение было продолжено хотя бы на неделю, к нему присоединили дыхательную гимнастику, увеличили содержание витаминов в пище, организм полностью окреп и без последствий справился бы с болезнью.

В начале 60-х ко мне на прием пришел молодой человек лет двадцати. Я залюбовался им: мужественное, красивое лицо, фигура атлета, темно-бронзовый загар, глаза задорные, светящиеся умом и добротой... В беседах с ним выяснилось, что он жалуется только на боли в горле. При осмотре была выявлена некротическая ангина, которая бывает при таком грозном заболевании, как лейкоз. Анализ крови



подтвердил подозрение. Выяснилось, что в течение трех месяцев он систематически загорал на солнце по несколько часов. Неумеренные солнечные ванны и привели к болезни. Кроме того, молодой человек резко изменил климатические условия, что также сказалось на его здоровье. Искренне жаль было юношу...

Эти примеры свидетельствуют о том, что незнание и неумеренность могут приводить к тяжелым последствиям. Однако известно, что незнание не есть аргумент. И все же большинство людей, зная, что полезно, а что вредно для здоровья, продолжают вести привычный для них образ жизни, как будто они «обречены» на бессмертие. Увы, это не так! Запасы прочности организма постепенно иссякают, и на смену идут болезни...

Здоровье одно, а болезней тьма. Гораздо проще сохранить здоровье, укрепить его, чем бороться с болезнями.

Среди жизненных факторов, укрепляющих или ослабляющих защитные силы организма, важную роль играют прежде всего состояние нашей психики, нервной системы, физическая активность, традиции питания, избавление от факторов риска. В таком порядке нами и будут рассмотрены эти факторы.

Всего один час в день, посвященный здоровью, подарит вам годы здоровой счастливой жизни. Всего один час! Неужели мы настолько беспечны, чтобы не найти одного часа в сутки?!

## ПСИХИКА И ЗДОРОВЬЕ

Психика человека определяет все стороны его жизнедеятельности. Психическая деятельность — это продукт мозговой активности. Мозг человека руководит всеми жизненными отправлениями: работой внутренних органов, мышечной деятельностью, психикой. Психическая деятельность, будучи продуктом мозга, в свою очередь может влиять не только на мозг, но и на работу всех систем

организма, может усиливать или ослаблять иммунные, защитные функции организма, определять человеческие эмоции, поступки и намерения. Невероятно обширная информация, заложенная в мозгу, является основой интеллектуальной жизни и творческого потенциала.

Психическая деятельность определяется и специфическими для нее категориями, о которых необходимо упомянуть.

*Темперамент* (от лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение частей) — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, ритма, интенсивности отдельных психических процессов и состояний. В содержании этого термина выделяются три главных компонента: общая активность, интенсивность двигательного проявления и эмоциональность.

Гиппократ выделил четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик.

Психологическая характеристика этих типов темперамента была систематизирована немецким философом И. Кантом («Антропология», 1798). Сангвиник — человек энергичный, отличающийся быстрой сменой эмоций при малой их глубине и силе; холерик отличается горячностью, вспыльчивостью, порывистостью поступков; меланхолику свойственна уравновешенность, переживания его сильные, глубокие и длительные; у флегматика внешнее проявление чувств слабое, он медлителен, спокоен. Его трудно вывести из себя.

Темперамент — глубинное свойство человека, и в процессе жизни он не меняется, происходит только лишь заострение отрицательных черт темперамента или их сглаживание в процессе становления человека как личности.

*Характер* (от греч. *charakter* — отпечаток, признак, отличительная черта) определяет индивидуальный склад душевной жизни человека, который проявляется в его привычках, манере поведения, складе ума, склонностях к эмоциональным переживаниям. Характер составляет основу поведения человека. Термин введен немецким философом Ю. Банзеном (1867).



Характер складывается на протяжении всей жизни человека и включает как наследственно обусловленные черты, так и черты, приобретенные в процессе жизни. Социологи подметили, что характер человека видоизменяется примерно через каждые 7—8 лет. Таким образом, характер — категория подвижная, способная как совершенствоваться, так и регрессировать. Активный и жизне-радостный в жизни человек под старость может стать брюзгой, человеконенавистником. И напротив, человек замкнутый, осторожный, боязливый в силу различных обстоятельств может стать открытым, общительным и храбрым.

Сознательное совершенствование своего характера, придание ему черт доброты, милосердия, искоренение рабской психологии — угодничества, зависти, лжи, недобросовестности — вот истинное достоинство всякого человека.

*Эмоции* (от лат. *emoveo* — потрясать, волновать) — один из основных механизмов регуляции внутренней психической деятельности человека. Они являются обобщенной психической реакцией человека на множество внешних и внутренних факторов, несущих самую разнообразную, а подчас и противоречивую информацию.

Формирование эмоций человека — важное условие развития его как личности, конечная цель которого — воспитание и самовоспитание. Но это возможно только тогда, когда такие понятия, как идеалы, обязанности, нормы поведения, духовность, милосердие, соучастие, доброта, становятся мотивами практической деятельности.

*Чувства* — высший продукт развития эмоций. Они выражают устойчивое душевное состояние по отношению к обществу, своим близким и самому себе. Чувства обобщают результат эмоционального опыта.

В душевной жизни могут преобладать отрицательные эмоции с мрачным оттенком или жизнеутверждающие. Этот общий эмоциональный фон создает обобщенную реакцию, которую мы называем настроением. Оно может быть веселым, унылым, мрачным и т.д. Таким образом,

настроение как бы подводит итог эмоциональным реакциям.

Причины эмоций и настроения могут быть осознаны и неосознаны человеком. В последнем случае они могут приводить к появлению функциональных нервных заболеваний и неврозам.

Эмоции, чувства, настроения возникают в ответ на ту или иную информацию. Социологи подсчитали, что количество суточной информации, приходящейся на психику человека, распределяется приблизительно следующим образом: отрицательная — 60—70%, индифферентная — 15—20% и положительная — 15—20%.

Отрицательная информация порождает отрицательные эмоции, положительная — положительные. Если мы будем усваивать поступающую информацию и соответственно реагировать на нее, то каждый из нас рискует стать ипохондриком или безнадежным пессимистом. Отсюда характер самих эмоций распределяется в таком процентном соотношении: 20% положительных и 80% отрицательных.

Основные эмоции человека американский ученый-психолог К.Изард разделил на десять групп и назвал их фундаментальными. Каждая из них обладает свойственной именно ей адаптивной функцией и уникальными мотивационными качествами, исключительно важными и для каждого индивида, и для всей группы. Другими словами, фундаментальные эмоции помогают приспособиться к изменяющейся среде обитания и выработать соответствующие поступки. В частности, интерес вызывает волнение, радость, удивление, горе — страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина.

Из десяти фундаментальных эмоций лишь две, интерес — волнение и радость, можно назвать положительными. Удивление может носить и положительный и отрицательный оттенок. Все остальные эмоции окрашены в явно темные тона.

Привычка человека быстро и часто прибегать к отрицательным эмоциям — признак недалекого ума и плохого



воспитания. Со временем она закрепляется, становится, как говорят, второй натурой и приводит к появлению мрачного настроения. Человек начинает смотреть на мир как бы через темные очки. Мир становится неуютным, пропадает чувство радости жизни, зато возникают предпосылки заболевания на «нервной почве».

На одни и те же внешние обстоятельства, т.е. на одну и ту же информацию, разные люди эмоционально реагируют по-разному. Одни по малейшему пустяку раздражаются, доводят себя до белого каления, другие, напротив, при тех же обстоятельствах сохраняют душевное равновесие и даже могут испытывать чувство радости. Это зависит от воспитания, самовоспитания, темперамента и характера.

Можно сделать вывод, что на появление тех или иных эмоций влияет не столько характер информации, сколько привычка реагировать на нее. Привычки можно переделывать, следовательно, эмоциями можно и нужно управлять. Если мы не можем изменить обстоятельства жизни, то в наших силах изменить собственные эмоциональные реакции на них. Выработав умение отбрасывать отрицательные эмоции, мы улучшим свое настроение, смягчим и облагородим чувства, а значит, изменим характер.

Качества характера определяются поступками человека. Так, немецкий философ Гегель заметил, что «человек есть не что иное, как ряд его поступков». Подобную мысль высказал и американский педагог Д.Джордан: «Мудрость состоит в том, чтобы знать, как поступать в следующий момент, добродетель состоит в самом поступке».

При одних и тех же обстоятельствах разные люди поступают по-разному. Предположим, возникла опасная ситуация. Один человек убежит, спасая себя, другой, взвесив обстоятельства, попробует найти из нее здравый выход: если рядом с ним находится более слабый человек, вступится за него, если он один, вступит в борьбу. Если борьба ему не по силам, с достоинством и без паники отступит.

Следовательно, воспитанная привычка эмоционально реагировать на окружающее приводит к определенной

манере поведения в тех или иных обстоятельствах. «Посейте поступок — пожнете привычку, посейте привычку — пожнете характер, посейте характер — и вы пожнете судьбу», — высказывание, подтверждающее эту мысль автора, принадлежит английскому писателю У.Теккерю.

Итак, ваши эмоции — это ваша судьба. Однако избежать отрицательных эмоций человек не в силах. Нужно только, чтобы их было поменьше и чтобы не они управляли вами, а вы ими.

Очень сильные эмоции, сильные чувства носят название страстей. Если человек богат душой, он богат и страстями, по мнению американского писателя-сатирика Г.Шоу, «добродетель состоит не в отсутствии страстей, а в умении управлять ими».

По словам французского писателя и философа Вольтера, «страсти — это ветры, надувающие паруса корабля, иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать».

...И все же, почему отрицательные эмоции способствуют возникновению заболеваний или, как говорят медики, каков патогенез возникновения психосоматических заболеваний?

Предположим, существует прибор, который показывает энергетические процессы, протекающие в организме. Прибор условно назовем «энерговизор».

Без энергии невозможны обмен веществ, движение, репарационные (восстановительные) процессы. Энергия человека не ограничивается его кожными покровами и выходит далеко за них. Действительно, если мы поднесем ладонь руки к поверхности кожных покровов другого человека, то на расстоянии 10 — 15 см от них мы почувствуем тепло. Его можно уловить приборами за сотни метров от человека.

...Итак, под экран «энерговизора» встал пациент. На темном фоне мы видим четкие светящиеся контуры человеческого тела, вокруг которых светящаяся область, постепенно сходящая на нет при удалении от тела. Это свечение неравномерное: вокруг головы, в области живота оно более яркое. Внутри контура



тела заметен ярко-оранжевый свет головного мозга, от которого отходит вниз светящийся конус спинного мозга, обрамленный множеством пульсирующих и переливающихся корешков спинного мозга, переходящих в спинномозговые нервы и их сплетения.

С внутренней стороны позвоночника мы видим две цепочки симпатической нервной системы, а впереди них выделяется блуждающий нерв, причудливо ветвящийся, протягивающий свои светоносные нити к внутренним органам.

Мы видим и внутренние органы. На фоне равномерного свечения вспыхивает множество отдельных искорок, которые блуждают в пределах органа и гаснут. Особенно интересно наблюдать за работой сердца. Вот возникла блестящая яркая звездочка в месте присоединения сосудов к сердцу. Она стремительно падает вниз, раздваиваясь и вспыхивая каскадом искр, — и тут же следует сокращение мышцы сердца.

...Но вдруг в темноте раздается громкий звук, напоминающий выстрел. Пациент вздрагивает. В тот же миг сильно увеличивается свечение мозга. От него вниз, ко всем внутренним органам, стремительно несутся яркие световые импульсы. Вспыхивает кора надпочечников — и адреналин выбрасывается в кровь. Тут же сокращаются сосуды брюшной полости и мышц, это мы видим по снижению их яркости. Вместе с тем более яркими становятся импульсы, рождающиеся в сердце, учащается его ритм. Дыхание пациента также учащается и углубляется. Проходит несколько минут, и картина приобретает прежний вид.

Затем исследователь включает кнопку проектора, и на экране возникают картины остросюжетного детективного фильма, который показывается с целью возбуждения нервной системы.

Проходит 5—10 мин, и картина на экране «энерговизора» меняется в соответствии с переживаниями. Усиливается свечение головного мозга. Он просто полыхает багровым пламенем. Импульсы, идущие к сердцу, вновь усиливаются и учащаются...

Откуда же берется энергия, идущая к мозгу? За счет чего она возрастает? Вероятно, уменьшилось свечение многих органов и систем: поблекла яркость солнечного сплетения, желудка, кишечника, печени, почек, мышц, хотя последних и не так сильно...

...Фильм продолжается... Прошло уже более часа. В сюжет вклиниваются картины кошмара, ужасов... Сердце пациента работает в повышенном темпе. Мышцы сердца не успевают отдохнуть и восстановить свои силы, так как мощные энергетические импульсы продолжают его подхлестывать все сильнее и сильнее...

...На включенном кардиомониторе возникли патологические кривые, свидетельствующие о болезненных процессах в сердце. Сам больной их пока не чувствует, но прибор объективен. Отмечаются перегрузки в работе сердца. Врач видит и другое: все внутренние органы в период переживаний пациента стали получать меньше энергии, они поблекли, снизилась их работоспособность и, как следствие, яркость свечения...

...Фильм выключен. Тишина... И в лаборатории возникает мягкая, тихая, успокаивающая музыка... Она снимает нервное напряжение и восстанавливает прежнюю энергетическую картину: падает яркость мозга, возрастает энергетика внутренних органов, нормализуется ритм сердца...

Вывод однозначен: длительные отрицательные эмоции, постоянное нервное напряжение, хроническая раздражительность обкрадывают в энергетическом отношении внутренние органы, ухудшают их работу и приводят к различным заболеваниям. Кроме того, если сохраняется привычка болезненного эмоционального реагирования, нервного возбуждения, особенно на фоне неумения отдыхать и злоупотребления факторами риска, то любое медикаментозное или физиотерапевтическое лечение будет малоэффективным.



## СТРЕСС. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Канадский физиолог Г.Селье в 1936 г. ввел понятия «стресс» и «общий адаптационный синдром», которые получили широкое распространение в мире. Согласно концепции Г.Селье, стресс — это неспецифический ответ организма на любые предъявленные к нему требования. Он нужен для того, чтобы преодолеть эти требования, приспособиться к возрастающим трудностям. Г.Селье выделяет три фазы в механизме приспособления: 1) тревогу, во время которой мобилизуются силы организма; 2) сопротивление, или адаптацию, если организм справляется с поставленными перед ним задачами, 3) истощение, когда организм вследствие длительного воздействия повреждающего фактора или его большой интенсивности не может противостоять обстоятельствам, что и приводит к заболеванию...

Селье введено и понятие дистресса — стресса со знаком минус, т.е. стресса, на который у человека возникают всегда отрицательные эмоциональные реакции.

Во время этих фаз в организме происходят изменения на физиологическом и биохимическом уровнях. Они протекают автоматически и, по мнению автора, свойственны в одинаковой степени всем людям. Однако в жизни более сильный человек может преодолеть трудности и не заболеть, а другой, более хилый и болезненный, заболеет от сущих пустяков. Это зависит от физиологической и психологической устойчивости индивида. Психическая настроенность играет огромную роль в преодолении любых, даже смертельных, опасностей.

Это можно объяснить с позиций поисковой активности и адаптации, которые включаются в экстремальных условиях.

По утверждению нейрофизиологов В.С.Ротенберга и В.В.Аршавского, поисковая активность является тем общим неспецифическим фактором, который определяет устойчивость организма к стрессу и вредным воздействиям при самых различных формах поведения. Пассивно-оборонительную реакцию во всех ее проявлениях предлагает-



ся рассматривать как отказ от поиска в неприемлемой для субъекта ситуации. Именно сам отказ от поиска, а не неприемлемая ситуация как таковая и вызываемые ею отрицательные эмоции делает организм более уязвимым.

Поисковая активность — это внутренняя убежденность человека в возможности найти выход из любой эмоционально травмирующей ситуации, сопровождающаяся конкретными действиями. Поисковая активность — лучшее лекарство от любого дистресса, любой отрицательной эмоции. Значит, вредны не отрицательные эмоции, а чувства пассивности и безнадежности, которые они порождают.

Уныние и апатия — истинные враги здоровья

Если же у человека при самых неблагоприятных обстоятельствах и сильных отрицательных эмоциях есть надежда на выход из тупиковой ситуации, т.е. поисковая активность, то болезнь может и не наступить, так как человек адаптируется к данным обстоятельствам, и они перестают действовать на него болезнетворно.

Поисковая активность — это не обычная деятельность, а деятельность, при которой возникает поиск новых путей и неординарных решений и к жизни вызываются новые могучие силы, до поры до времени дремавшие в организме человека.

Если после сильного нервного напряжения, характерного для реализации поисковой активности, человек потеряет перспективу в жизни, могут наступить так называемые «болезни достижения». Например, люди, перенесшие во время войны огромные тяготы без болезней, в мирное время начинают довольно часто болеть, как бы наверстывая упущенное.

Подобное ослабление организма может наблюдаться и в мирное время у лиц, страстно увлеченных каким-либо целиком захватывающим их делом (защита диссертации, работа над изобретением, творческая работа, активная и успешная административная деятельность и т.д.). Если, достигнув вершины успеха, человек прекращает свою активную деятельность, то могут появиться болезненные симптомы.

Каковы же причины возникновения «болезней достижения»? Оказывается, они возникают потому, что у этих лиц исчезла необходимость чего-то добиваться, к чему-то стремиться. Следовательно, чтобы они не появлялись, должна возникнуть идея не менее интересной работы, деятельности. Именно тогда тонус жизни не будет иссякать и организм сохранит способность предотвращать заболевания.

Надо помнить, что если после бурной и интересной деятельности вы нырнете в омут покоя и расслабленности, то можете вынырнуть с какой-нибудь болезнью. Постоянная занятость интересным и любимым для вас делом повышает защитные функции организма. Скука убивает, занятость интересным делом лечит. Есть люди, которые никогда не скучают. Они всегда и всюду находят для себя интересное дело.

Постоянно занятые чем-либо интересным люди редко болеют. Им просто в голову не приходит, что можно болеть. для этого у них нет времени.

## ИНТРОВЕРТЫ И ЭКСТРАВЕРТЫ

По реакции на окружающую действительность люди делятся на интровертов и экстравертов. Первые характеризуются бурными внутренними реакциями при внешней невозмутимости. Они болезненно переживают любые обиды, плохо сходятся с окружающими людьми, скрытны, склонны брать на себя любые неурядицы, чувство вины часто посещает их и заставляет глубоко переживать. Для таких людей характерно состояние постоянной внутренней напряженности в сочетании с неуверенностью.

Вторые же отличаются сильными внешними поведенческими реакциями при относительно слабых внутренних переживаниях. Такие лица быстро сходятся с окружающими людьми, впрочем, они так же быстро и расходятся с ними. В размолвках они обычно никогда не обвиняют себя, так как считают себя всегда и во всем правыми. Такой человек может быстро выпыхнуть, раскричаться и быстро



успокоиться, передав при этом свое настроение окружающим.

Экстраверты, если они интеллигентны, хорошо воспитаны, обычно милые люди, часто бывают душой общества. Если же они маловоспитаны, то своей раздражительностью, крикливостью способствуют возникновению скандалов в коллективе и семье.

Интроверты, если их особенности носят выраженный характер, склонны к заболеваниям психосоматического плана — гипертонической болезни, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, спастическим калитом, мигрени.

Если же эти черты смягчены и затушеваны, если занятия по самооздоровлению в физическом и психическом планах регулярны, а творческие, производственные, семейные дела идут благополучно — интроверты могут быть вполне счастливыми людьми.

Интровертам особенно показаны занятия физкультурой в группе с другими людьми, при заболеваниях помощь им может оказать психотерапия — гипнотерапия, разъяснительная психотерапия и медитационные занятия.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ НЕВРОЗЫ

В наш бурный XX в. на психику человека приходится огромное количество информации. Социологи подсчитали, что по сравнению с XIX в. она увеличилась в 1000 раз. Это не может не сказываться на состоянии психики и нервной системы человека и приводит к появлению информационных неврозов.

Как и всякий невроз, информационный начинается с общего истощения нервной системы, которое выражается в быстрой утомляемости, слабости, раздражительности, сменяющейся апатией, вялостью, сниженным настроением. Нарушается ночной сон. Появляются кошмарные сновидения, утром — ощущение разбитости. Голова тяжелая, к концу дня могут быть головные боли. Кроме того, происходят вегетативно-сосудистые реакции: артериаль-



ное давление то повышается, то понижается. Усиливается потливость, особенно ладоней, стоп. По мере развития невроза появляется симптом, характерный для информационного невроза: прогрессирующее ухудшение памяти («читаю и ничего не могу понять», «заканчиваю занятия и ничего не помню» и т.д.). Ухудшение памяти расценивается больным как грозный симптом психической несостоятельности и порождает страх. Появляется страх перед занятиями, экзаменами. Чтение книг вызывает отвращение.

Изменяется и поведение: общительный человек начинает уединяться, терять интерес к кино, телепередачам, его начинают раздражать веселые компании, друзья...

Если в этот период не предпринять мер по восстановлению психики, укреплению нервной системы, то вполне возможны и глубокие нервные срывы. Что же делать?

1. Непременное условие — не перегружать свой мозг и психику в течение нескольких дней или даже месяцев.

2. Исключить из своей жизни книги, телевизор, газеты, журналы.

3. Быть на свежем воздухе 5—8 ч в сутки. Больше двигаться, но без нагрузок.

4. Делать дыхательные упражнения с задержкой дыхания 4—5 раз в день по 15 мин.

5. В пищу увеличить количество сырых растительных продуктов, содержащих витамины группы С и В.

6. Исключительно благоприятными являются гипнотерапия, аутогенная тренировка и медитационные упражнения с временным волевым выключением вербального (словесного) мышления.

Чем вызвана опасность информационных перегрузок? Почему так эффективны гипноз и медитационные упражнения? На эти вопросы может дать ответ физиология работы правого и левого полушарий головного мозга.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА**

На заре развития медицины люди думали, что мозг работает как единое целое и никаких различий в работе его

полушарий не существует. Однако в 1836 г. французский врач М. Дакс доказал, что у большинства людей речь контролируется левым полушарием мозга. Через тридцать лет французский нейрохирург П. Брок определил, что нарушение речи может быть вызвано поражением левого полушария — центра в лобной доле, который был назван зоной Брока. В 1874 г. К. Вернике открыл в левой височной доле мозга центр построения устной речи, который помогает понять ее форму и смысловое содержание. Это зона Вернике.

Спустя десятилетия было установлено, что левое полушарие «заведует» не только языком и речью, но и абстрактно-логическим мышлением, а правое управляет навыками, связанными со зрительными образами и пространственным опытом. Образное мышление и восприятие мира как единого целого — дело правого полушария.

В последние двадцать лет выяснилось, что и анатомическое строение (если принимать во внимание видимые органические структуры) правого и левого полушарий мозга имеет различия. Впервые на это обратили внимание американские ученые Н. Гешвид и У. Левитски лишь в 1968 г.

Правое и левое полушария мозга постоянно общаются друг с другом и осуществляют взаимный контроль через миллиарды внутримозговых путей, составляющих мозолистое тело.

В 1981 г. американский исследователь Р. Сперри за цикл фундаментальных работ, касающихся функциональных различий в деятельности правого и левого полушарий мозга, получил Нобелевскую премию.

Итак, словесное мышление, оперирование знаками и символами, речь, выполнение логических математических построений — это функции левого полушария. Оперирование несловесным материалом, воспроизведение и запоминание образов, ориентирование в пространстве, восприятие музыки, узнавание лиц, интуиция, поэтическое творчество — это функции правого полушария.

Поскольку оба полушария постоянно общаются друг с другом и наше мышление есть результат этого общения, естественно, нельзя говорить о том, что специфика разделения их работы абсолютна. Правое полушарие обладает некоторым запасом слов, равным тому, которым владеет десятилетний ребенок\*. Более того, и в левом полушарии могут существовать элементы образного мышления.

Образное мышление более богато, чем абстрактно-логическое. Если мы мысленно представим себе розу, то увидим ее во всем великолепии. Если же мы попытаемся эту розу описать словами, то в лучшем случае получим жалкую копию розы, не имеющей аромата и оттенков цвета.

В раннем детстве мозг ребенка функционирует как правое полушарие. Ребенок воспринимает мир как единое целое. Его невозможно удивить никакими самыми невероятными картинами. И восприятие мира обусловлено его способностью ничему не удивляться. «Детское» восприятие мира — основа для творчества и открытий. Это уже потом, с возрастом, мы начинаем понимать что можно, а чего нельзя. На наше сознание оказывают влияние запреты и ограничения.

Исследования, проведенные в лаборатории физиологом Э. А. Костандовым, показали, что любая информация быстрее воспринимается и оценивается правым полушарием мозга. И только потом она передается в левое полушарие для дальнейшего осмысления. Это нужно для того, чтобы «схватить» поступающую информацию вначале в целом, оценить ее и подготовиться к ее переработке, в том числе включить механизмы подсознательной защиты психики. Это предостережет человека от непосильных переживаний, подготовит почву для сознательного снижения их значимости.

---

\* Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. М., 1988.



...Итак, ребенок растет... На смену врожденному («детскому») мышлению приходит абстрактно-логическое. Вначале оно существует на равных с образным мышлением, а затем под влиянием обучения, педагогических приемов, культивируемых и в школе, и в высшем учебном заведении, начинает преобладать.

Вся нагрузка ложится на левое полушарие мозга. Усложняется речь, запоминаются сотни и тысячи формул, усваиваются различные схемы поведения, логические построения и абстрактные выводы все больше определяют структуру поведения человека и способ восприятия окружающей действительности. Вся наша жизнь становится «левополушарной», а «правополушарная» ущемляется.

Как известно, невостребованные функции постепенно угасают. Преобладание абстрактно-логического мышления приводит к постепенному преобладанию энергетики именно левого полушария над правым. Это совершенно не безразлично для нашего организма.

Снижение силы образного мышления приводит к тому, что действительность начинает восприниматься левым полушарием мозга без ее коррекции правым. В результате появляется реальная почва для развития не только неврозов, но и психозов.

Установлено, что у больных шизофренией отсутствует опережающее восприятие действительности правым полушарием. Не является ли это одной из причин возникновения болезни, чаще всего поражающей молодых людей в период учебы, накопления информации? И не является ли сознательное усиление работы правого полушария действенным способом профилактики психоза? Будущее покажет. Пока мы находимся всего лишь на стадии догадок...

...В последние годы было доказано, что сновидения являются результатом деятельности правого полушария. Они как бы компенсируют недостаток образного мышления. Чем больше мы воспринимаем информации, чем чаще говорим и прибегаем к логическому мышлению, тем сильнее нагружается левое полушарие и накапливается его усталость. Именно компенсировать эту усталость и призваны сновидения. Чем больше усталость мозга, тем

больше времени длятся сновидения, появляющиеся, как известно, в период быстрого сна, который занимает все больше времени по сравнению с периодом медленного. Уже в это время человек начинает испытывать симптомы невротизации.

Как же лучше всего с этим бороться? Ответ на этот вопрос читатель найдет во многих разделах этой книги (самовнушение по Э.Куэ, В.Бехтереву, И.Шульцу, медитационные упражнения и т.д.). Помимо специальных методик существуют и приемы подсознательной и сознательной психологической защиты.

## О МЕХАНИЗМАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Существуют различные механизмы психологической защиты — подсознательные, врожденные и сознательные. Подсознательные механизмы могут быть разделены на три группы.

1. Защита на уровне восприятия. Предположим, вам говорят что-то неприятное для вас, но эта информация не доходит до вашего сознания, она как бы не существует. Защита возможна в том случае, если нежелательная информация просто-напросто не воспринимается. Механизмы защиты пока недостаточно понятны.

2. Защита на уровне рационализации. Она заключается в бессознательном изменении отношения к психически травмирующей ситуации. Предположим, вы нашли решение какой-то задачи, и вдруг оказалось, что она решена уже кем-то другим, но иным способом. Во внимание была принята не ваша концепция. Не вникая в суть этого решения, вы приходите к выводу, что оно возможно только потому, что у вашего соперника была «рука» в научном мире, к тому же можно было доказать его ошибочность. Подобное умозаключение, являющееся своего рода рационализацией, снижает вашу «психотравматизацию». Рационализация, по определению В.С.Ротенберга и В.В.Аршавского, — это поиск способа изменить свое отношение к ситуации, открывающей возможность для



активного преодоления психотравмирующей ситуации без внутреннего конфликта\*.

3. Защита на уровне вытеснения. Тревожащее вас обстоятельство вытесняется другим, в данное время более важным. Предположим, у вас появилась мысль о том, что вы заболели. Страх за свое здоровье для вас более важен и актуален, чем возникшая проблема, которая в данный момент вас мало волнует. Вытеснение — один из способов пассивной обороны. Это отказ от поиска. Вытеснение социально значимых проблем мыслями о доминирующей значимости состояния вашего здоровья — это уже поиск выхода из ситуации «уход в болезнь». Мысль о болезни может породить и саму болезнь — вначале на уровне функциональных изменений, а затем к этому могут присоединиться и органические.

Среди сознательных механизмов можно выделить следующие группы.

1. Физическая работа до усталости. Чтобы снизить нервное возбуждение, отключиться от волнующих вас мыслей, лучше всего поработать физически до усталости. Как и физическая работа, отличными выключателями нервного напряжения являются быстрая ходьба, физкультура и спорт. Прогулки на лыжах, плавание, гребля, велосипед, туристские походы — все это способствует укреплению нервной системы, переключению внимания на простые действия и отвлечению от мрачных мыслей. Попробуйте, и вы убедитесь, что это просто и эффективно.

2. Короткое голодание. Оно также не требует подготовки. Сильные волнения истощают нервную систему, ослабляют организм. Откажитесь от всякой еды на 1—2 дня. В это время пейте только теплую кипяченую воду. Голод отвлечет ваши мысли от ненужных переживаний. Выключение работы желудочно-кишечного тракта сбережет энергию. При голодании сохраняйте обычную для вас двигательную активность. Побольше бывайте на свежем возду-

---

\* Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1989.



хе, в лесу, на речке. Если же вы со страдальческим видом уляжетесь в постель, то ничего хорошего из вашего голодания не получится. Вы снова сосредоточитесь на своих переживаниях...

3. Дезактуализация проблемы и стимуляция поисковой активности. Испанский философ средних веков Грасиан-и-Моралис как-то с иронией заметил, что жизнь человека — это борьба с кознями человека. Действительно, мы редко страдаем от тех или иных естественных факторов природы. Чаще всего наши переживания обусловлены действиями других людей. Именно эти действия и приносят нам огорчения. Поскольку мы живем среди людей и не можем заставить поступать их так, как нам этого хочется, мы должны привыкнуть к небольшим огорчениям и не замечать их. Если же наши переживания вызваны серьезными причинами и глубоко ранят нас, то помните: пока живешь, надейся на лучшее. Любые ваши неприятности ничуть не сильнее тех, которые переживают другие люди, сумевшие как-то справиться с ними. Справитесь и вы. Надо только найти правильный выход и помнить, что безвыходных ситуаций нет. Если вам кажется, что вы в тупике, не поддавайтесь панике, осмотритесь, и неожиданно для вас могут открыться новые перспективы. Не давайте захлестнуть себя отчаянию. Паника — плохой советчик.

4. Волевая самоизоляция. События, которые привели вас к нервному срыву, продолжают существовать. Вы не можете о них забыть ни на минуту. Поскольку постоянные сильные переживания убийственны, предлагаем «закрыть двери в прошлое». Забудьте о том, что было. Не было ничего! Есть только сегодняшний день. Светит солнце, навстречу идут люди, и каждый человек со своими проблемами. Вы можете пойти к знакомым, побеседовать с ними, можно придумать тысячи дел, актуальных для сегодняшнего дня. Окунитесь в заботы только текущего дня, нырните в них с головой. И у вас просто не останется времени вспоминать вчерашние неприятности.

Вас тревожат проблемы завтрашнего дня? Так они будут только завтра, поэтому закройте дверь, ведущую в

завтра. Нет ни вчера, ни завтра, есть только сегодня. Дайте себе передышку. Не стремитесь переделать ни мир, ни своих близких. Пусть они будут сами собой, такими, какими они есть. Отыщите крупицу обычной житейской радости. Пусть это будет улыбка ребенка, или интересная книга, или разговор с приятным собеседником, или чашечка кофе, выпитая без спешки, с удовольствием. «Радуйся дню», — советовали древние римляне. Мы ощущаем себя именно в данную минуту. Если она радостна, не будем примешивать к ней прошедшие горести и грядущие неприятности, которых может и не быть.

5. Успокаивающее дыхание. Физиологи утверждают, что медленный протяжный выдох после быстрого вдоха успокаивает человека. Когда вы после тяжелого, утомительного дня возвращаетесь домой, то, непроизвольно расслабляя мышцы, делаете протяжный выдох. Чтобы снять напряженность, выполните успокаивающее дыхание. Сидя расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох ртом и медленно выдыхайте носом с закрытыми глазами, произнося про себя: «Успокаиваюсь... отвлекаюсь...» Повторите это упражнение 5—10 раз, и вы действительно успокоитесь.

6. Массирование точки хэ-гу (рис. 1). На тыльной стороне обеих кистей рук, у основания второй ладонной кости, в углублении перед ее головкой (ближе к запястью) и со стороны, обращенной к большому

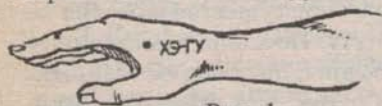


Рис. 1

пальцу, находится точка хэ-гу. Воздействие на эту точку снимает возбуждение нервной системы и применяется при неврастении, головных болях, бессоннице. При сильном возбуждении надавливание на точку должно быть мягким, болезненным и продолжительным (не менее 3—5 мин); при вялости, слабости, угнетенности оно должно быть коротким (20—40 с), сильным (до появления легкой боли) и энергичным.

Методы выключения нервной напряженности просты, действенны, не требуют предварительной подготовки, и ими всегда можно воспользоваться. Однако они не могут изменить личность, усвоенную ею манеру воспринимать действительность и реагировать на нее привычным образом.

## МЫСЛЬ — АРХИТЕКТОР ЗДОРОВЬЯ

Древнеримский поэт-сатирик Ювенал утверждал: «Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух». Наши современники это высказывание немного переиначили, и оно стало звучать так: «В здоровом теле здоровый дух». Ими сделан упор на то, что если здоровое тело, то и здоровый дух. На самом же деле тело никак не может быть здоровым, если больны душа, дух и психика, под которыми подразумеваются психическая деятельность человека и его мысль. Более того, современная наука утверждает, что состояние психической деятельности влияет на здоровье всего организма. Мысль может вызвать болезненные симптомы, а затем и болезнь. Она же может явиться мощнейшим лекарством в борьбе со множеством болезней.

Таким образом, любая мысль о состоянии своего здоровья стремится к реализации. Но вопрос в том, как поставить мысль на службу своего здоровья. Почему мысль лечит и почему она убивает? Говорить, что это связано с силой внушения и самовнушения, недостаточно, потому что мы пока не знаем механизмов внушения и самовнушения. Они только начинают вырисовываться.

Обратимся к фактам...

...В начале 60-х гг. в Сочинский онкодиспансер на операцию был положен фельдшер, у которого был рак желудка. Он знал, что рак часто дает метастазы и тогда радикальную операцию не делают: открывают брюшную полость, устанавливают, есть ли метастазы, и, если они обнаружены, рану зашивают. Для



этого необходимо полчаса, максимум час. Если же метастазы не обнаружены, то производится удаление желудка и операция требует 2—3 ч. Зная об этом, фельдшер засек время начала операции. После, очнувшись прямо на операционном столе, он спросил, сколько времени длилась операция. Длилась она 3,5 ч. Больной с надеждой в голосе спросил хирурга: «Доктор, рак у меня операбельный?» На это врач спокойно ответил: «Мы ошиблись. У вас был не рак, а обычная каллезная язва желудка. Впрочем, посмотрите сами на свой желудок». И врач показал ему тарелку, на которой лежал удаленный желудок. На стенке желудка виднелось образование, которое могло быть ошибочно принято за рак. Это действительно была язва...

Больной весь засветился радостью. Заблестели глаза, оживилось лицо. Куда делась его вялость, вызванная наркозом. Восторг вновь обретенной жизни охватил его. Через неделю больной выписался.

...На самом же деле все обстояло не так. Когда фельдшеру вскрыли брюшную полость, обнаружили, что она была «нафарширована» метастазами, рубцы стягивали кишечник. Чтобы дать возможность калу проходить естественным путем, было решено часть крупных метастазов удалить и рассечь кое-какие спайки, рубцы, поэтому операция длилась долго.

В это время на соседний операционный стол положили другого больного. Ему была произведена операция по поводу язвы желудка. Операция прошла быстро, и больного увезли до того, как очнулся фельдшер. Последнему показали желудок не его, а другого человека. Показали, чтобы оградить психику от страданий и вселить надежду хоть на несколько дней.

...Когда фельдшер выписался и за ним закрылась дверь онкодиспансера, врач с печальной улыбкой сказал коллеге: «Бедняга, жить ему осталось не более двух месяцев. И жить — в муках...»

...Прошло более года, и фельдшер, загорелый и улыбающийся, вновь поступил в онкодиспансер (по его настоянию) по поводу обычного аппендицита.

Врачи онкодиспансера прооперировали больного, но разрез сделали нетипичный, так как надо было сделать ревизию всей брюшной полости. И что же? Никаких следов рака найдено не было. В сальнике, там, где гнездились метастазы, были отверстия разной формы и величины. Сам желудок был рубцово изменен. Организм больного разрушил раковые образования и усвоил их как питательный материал.

Что помогло больному? Радость? Энтузиазм? Уверенность в выздоровлении?

Приведем другой пример из журнала «Наука и религия» (1989, № 12). Статья, написанная президентом Американской ассоциации аюрведической медицины доктором Д.Чопра «Исцели себя сам», содержит похожий случай.

Пятидесятилетняя миссис Ди Анджела поступила на операцию по поводу желчнокаменной болезни. Когда брюшная полость была вскрыта, обнаружилось, что у больной был большой неоперабельный рак печени с метастазами... Брюшную полость зашили, а больной, по просьбе ее дочери, сказали, что операция прошла успешно и дело должно быстро пойти на поправку.

На самом деле врачи были уверены, что дни больной сочтены.

...Прошло два года, и бывшая больная пришла к врачу в состоянии цветущего здоровья. Вот ее слова: «Знаете, доктор, в глубине души я была уверена, что у меня рак... Я просто умирала от страха! Но вы тогда так успокоили меня, объяснив, что это всего лишь камни. После операции я дала сама себе обещание, что больше никогда в жизни не буду хворать! Ни одного дня! И вот с тех пор я что ни день сажусь и несколько минут подряд повторяю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И больше ты никог-



да-никогда не будешь болеть!»

«Главное в этой истории, — замечает доктор Чопра, — это то, что миссис Ди Анджела сознательно стремилась к выздоровлению».

Обследовав четыре сотни подобных случаев самопроизвольного исцеления рака, врач делает вывод о том, что общим для всех этих больных было следующее: у каждого в течение болезни, раньше или позже, вдруг возникала твердая уверенность в том, что он чувствует себя лучше. С этого момента болезнь становилась в его сознании призраком, миражем, и пациент вступал в некую новую область, где для страха и отчаяния, так же как и для болезни, попросту не оказывалось места, они там не существовали. Наступало облегчение, а через некоторое время и полное выздоровление.

В чем тут дело? Может быть, у каждого из нас есть эта замечательная способность, следует лишь дать ей возможность проявиться? Или это нечто такое, чему можно обучиться?

Доктор Чопра утверждает, что можно научиться древней науке оздоровления — Аюрведе, т.е. науке жизни. Обучение идет по программе: трансцендентальная медитация, физиологическое очищение, диета, распорядок жизни, физические упражнения по системе хатха-йоги: Как правило, применяются все четыре первые ступени восьмеричной йоги: Яма, Нияма, асаны (позы тела), Пранаяма (дыхательные упражнения с целью накопления энергии — праны).

Сочетание этих приемов дает поразительные результаты: без лекарств и операций во многих случаях больные избавляются от рака, диабета и других психосоматических заболеваний. Так, в США психическими методами с использованием силы мысли успешно излечиваются запущенные формы рака. Советский ученый А.Белкин рассказывает: «Несколько лет назад, во время первой поездки по США, мы посетили одну из клиник, где применялся этот метод, и откровенно сказали коллегам: поверим, когда увидим излечение рака в динамике. Недавно опять побы-



вали там и убедились: пациенты, которым два года назад, по мнению врачей, оставалось жить несколько месяцев или даже недель, выглядели совершенно здоровыми, у них исчезли метастазы и злокачественные опухоли! Им не помогли традиционные методы: лучевая и химиотерапия, хирургические операции, — только коррекция психики позволила победить недуг»\*.

В чем секрет исцеляющей силы мысли?

...Мысль может не только исцелить безнадежно больного, но и убить совершенно здорового человека.

В одной из американских тюрем должны были казнить преступника на электрическом стуле. Преступник знал, что когда включается ток, идущий к электрическому стулу, то на мгновение лампочки гаснут. Когда преступник сидел на стуле, еще не подключенном к сети, внезапно, из-за технических неполадок, погас свет. Этого было достаточно, чтобы преступник умер.

...Другой широко известный пример самовнушенной смерти. Преступнику, которого должны были казнить через повешение, объявили, что смерть можно заменить более легкой, путем кровопускания. Объяснили, что вскроют вены, будет течь кровь, ему захочется просто уснуть. И он уснет навеки...

В назначенное время ему зачитали приговор, священник отпустил грехи. Затем его положили на каталку, привезли в операционную и завязали глаза. Тупым концом ножа провели по локтевому сгибу, не нарушив целостности кожных покровов, и начали лить на руку теплую воду. Вода капала в подставленный тазик, а несчастный человек думал, что это течет его кровь... Прошло некоторое время, и преступник умер. Никакие меры оживления не помогли...

---

\* Белкин А. Исцеляет мысль // Соц.индустрия. 1988. 7 сент.

Еще пример. В Африке в некоторых отсталых племенах до сих пор применяется казнь вуду. Ее осуществляют местные колдуны над соплеменником, нарушившим какое-либо табу (запрет). Смерть следует после соответствующего ритуала. Кроме словесного внушения колдун ничего не применяет... Но смерть следует неотвратимо.

Во всех приведенных случаях умирали люди, которые не хотели умирать, но думали, что должны умереть. И эта мысль их убивала.

...Итак, с одной стороны, исцеление смертельно больных, а с другой — смерть совершенно здоровых людей. В обоих случаях свою определенную роль сыграла мысль. В обычных ситуациях люди своей мыслью либо помогают себе в борьбе с болезнями, либо вредят, и чаще всего вредят. Самая главная причина разрушения здоровья — страх, но есть и другие психогенные причины.

Первая причина — истощение нервных, психических сил на почве переутомления, неумения организовать отдых и постоянного напряжения мыслительного процесса.

Правило «Оставляй все домашние заботы в тот момент, когда переступаешь порог дома или квартиры, идя на работу. Оставляй все заботы и неприятности, связанные с работой, за порогом своего учреждения, когда направляешься домой» некоторыми людьми начисто игнорируется. На работе они постоянно думают о домашних проблемах, а дома — о проблемах, возникших на службе. В результате человек испытывает двойную нагрузку и двойную усталость. «Ни сна, ни отдыха измученной душе».

Вторая причина — подсознательное стремление к болезни как к «ангелу-спасителю» от социальных невзгод, отчуждения близких, унижения на работе.

Любой человек нуждается в понимании, сочувствии, любви и тепле человеческих взаимоотношений. Если этого нет, человек чувствует себя обиженным и несчастным. Заболев однажды и получив так необходимые ему внимание и заботу, он стремится заболеть еще раз, у него появляется чувство жалости к самому себе. Возникновение



хронических болезней или длительное отсутствие ремиссии часто могут обуславливаться этой причиной.

Третья причина — болезнь, вызываемая страхом болезни. Еще древние заметили, что единственное, чего надо по-настоящему бояться, — это страх.

Немецкий врач Гуфеланд, живший в конце XVIII — начале XIX в., считал, что «среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть».

Известный советский спортсмен Ю. Власов утверждает, что в основе искусства жить лежит освобождение от любых форм страха. «Страх... это постоянный спазм всего организма, нарушение в согласованности работы его органов, изменения психики. Эти чувства обвораживают нашу волю, калечат характер и разрушают здоровье. Снять напряжение страха, освободить все системы от его гнета — значит вернуть человека самому себе»\*.

Все внушенные и самовнушенные болезни, а их не менее 50%, основаны на коварном действии страха.

Почему страх болезни вызывает саму болезнь? Ответить на эти вопросы помогут следующие примеры.

Молодой человек, лет двадцати пяти, разговаривал с сотрудником. Внезапно тот побледнел, схватился за грудь, хотел что-то сказать, но беззвучно зашевелил губами, сполз со стула и упал... Подоспевшая бригада «скорой помощи» ничего сделать не смогла. Человек умер...

Происшествие сильно подействовало на молодого человека: он начал постоянно думать о том, что он тоже может умереть, прислушивался к работе сердца, носил с собой всевозможные лекарства, осаждал врачей. Ему ставили диагнозы: кардионевроз, стенокардия напряжения и т.д. И он действительно поверил в то, что опасно болен. Потребовалось несколько

---

\* Власов Ю. Формула воли: верить. М., 1984.



курсов лечения методами психотерапии, чтобы вернуть ему радость жизни и веру в себя. Само собой разумеется, жалобы на сердце прекратились.

На основании данного примера можно сделать вывод о том, что *страх болезни — это психическое моделирование самой болезни, т.е. самовнушение болезни.*

Образное представление болезни, перенесенное на самого себя, в конце концов приводит к появлению функциональных нарушений, свойственных данной болезни, а потом и к самой болезни.

Не лучше ли нам моделировать не болезнь, а здоровье?

При любом заболевании следует тщательно обследоваться, принять соответствующее лечение и надеяться на выздоровление. Надо вести активный образ жизни и как бы забыть о болезни, не фиксируя внимания на болезненных ощущениях, которые постепенно будут исчезать.

С точки зрения поисковой активности страх — это не столько пассивно-оборонительная реакция, сколько пассивно-разрушительная. Человек стремится не к выздоровлению и поиску путей к нему, а сам идет навстречу болезни, следовательно, и навстречу самоуничтожению. Вместе с тем любые действия, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода план оздоровления, схему ожидаемых результатов. Это передается на подкорковые вегетативные центры, заведующие всей эндокринной системой и репаративными процессами в организме, и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Как это происходит? Для понимания данного вопроса обратимся вначале к открытию С. Кирлиана, краснодарского рентгенотехника, впервые увидевшего биоэнергетическое излучение живых объектов в поле высокой (ВЧ) и сверхвысокой (СВЧ) частоты.

В поле генератора токов СВЧ вокруг всех живых биологических объектов можно увидеть и сфотографировать разноцветные переливающиеся лучи.

Если взять только что сорванный лист растения, то излучение вокруг него сильное и яркое. По мере увядания листа излучение слабеет. Полностью завял лист, ушла из него жизнь, и излучение прекратилось. Если от свежесорванного листа отрезать небольшой кусочек, то в поле СВЧ мы увидим, что контуры свечения не изменились. Оставшиеся клетки листа как бы «помнят» энергетическую структуру целого листа и воспроизводят ее в первоначальном виде.

В последнее время советским ученым-биологом П.Гаряевым выдвинута и практически подтверждена гипотеза о существовании голографических супергенов. Нам известно, что развитие любого организма связано с генами — материальными носителями наследственности в животных и растительных организмах. Именно гены, их набор и ДНК определяют внешний физический облик существа и его внутреннее строение.

Однако наряду с обычными, материальными генами, которые можно увидеть в микроскоп, существуют, по гипотезе П.Гаряева, и голографические супергены, которые как бы «помнят» не только наследственную материальную, но и пространственную, и временную структуру организма. Они составляют энергетический каркас клетки, группы клеток, органа и всего организма в целом.

Нарушения в работе голографических супергенов приводят к ряду тяжелых заболеваний психосоматического порядка. П.Гаряев считает, что рак, например, — это прежде всего «стирание» тех голограмм на хромосомном материале, которые как бы задают пространственные ограничения для роста клеток и тканей. Нет ограничений — и клетки безудержно «расползаются», порождая опухоль.

Если воздействовать голографическим супергеном одного существа на суперген другого, то последний может развиваться по навязанной ему программе, и появляется новое существо с совершенно другими структурными и физиологическими свойствами. Начало этому уже положено. Так, ученый-практик Дзян Каньджен из Хаба-



ровска провел серию удачных экспериментов по созданию новых пород животных и сортов растений. Его гибриды курицы с уткой, козы с кроликом, пшеницы с кукурузой есть результат введения голографических программ в генетический аппарат другого вида\*.

Можно предположить, что каждая клетка, группа клеток, любой орган имеет свою голографическую пространственно-временную энергетическую структуру, обусловленную деятельностью собственных локальных супергенов. Но и весь организм в целом тоже обладает этими же свойствами. Если это так, то где же «обитают» голографические супергены целостного организма? Скорее всего, они закодированы в многомиллиардной клеточной структуре головного мозга и, возможно, в нервных клетках центров периферической нервной системы.

При том или ином изменении пространственно-временных характеристик голографических супергенов мозг получает соответствующую информацию, автоматически восстанавливает нужную для его деятельности энергетическую структуру на периферии тела, что и способствует правильным восстановительным процессам органического плана.

Мысли человека, его переживания могут усиливать работу супергенов или ослаблять их. С этой точки зрения постоянные страхи и опасения человека, установка на поиск в самом себе отрицательных болезненных ощущений, которые так характерны для истероидных личностей и невротиков, вводят в мозг ложную информацию, деформируют голографическую структуру супергена и усиливают заболевание или же просто-напросто порождают его.

В каждом организме заложена программа не только жизни и восстановления, но и программа свертывания жизни и умирания. Глубочайшая уверенность в своей преждевременной гибели включает «программу жизни» и включает «программу смерти» — и наступает неизбежный

---

\* Смирнов С. Человек из пробирки // Правда. 1990. 20 марта.



финал. Приведенные примеры внушенной смерти подтверждают это положение.

Психическая угнетенность, депрессия, отсутствие жизненно важных целей ослабляют энергетику голографических супергенов и пролагают путь к болезням. Статистика утверждает, что рак — это болезнь депрессивных людей.

Глубокая уверенность в выздоровлении, стремление к жизни и психическое «игнорирование» болезни поддерживают «программу жизни», заложенную в супергенах, восстанавливают пространственно-временные связи на всех уровнях, и болезнь, даже очень тяжелая, отступает.

Целью всех методов психологического воздействия на больного человека является вселение в него уверенности в выздоровлении. Кроме того, они не должны помешать заложенной в организме генетически закреплённой «программе жизни».

Я считаю, что все психические упражнения, усиливающие веру в выздоровление и вызывающие образное представление его путей и ожидаемых результатов, являются первичными компонентами оздоровления, так как восстанавливают пространственно-временные характеристики нарушенных голограмм.

Речь человека, т. е. его вторая сигнальная система, оперирующая абстрактно-логическими понятиями, не может передать все тонкости образа предмета (и «образа здоровья» в том числе).

Физические упражнения и процедуры, правильное питание, очищение организма от шлаков и солей, лечебное дыхание и т.д. — вторичные компоненты оздоровления, так как они усиливают энергетику супергенов. Первичные и вторичные компоненты оздоровления должны быть неразрывно связанными для достижения хорошего здоровья.

Многие методы психического воздействия и самовоздействия (методы Куэ, Бехтерева, Шульца и др.) опираются в своей основе на то положение, что слово несет в себе закодированный образ предмета. Все это действительно

так, но словесный образ будет более бедным по отношению к мысленному воспроизведению самого предмета.

Речь человека бывает внутренняя, когда он думает про себя, и внешняя, выраженная звуками. Если внешнюю речь в любую минуту мы можем прервать, то внутреннюю прервать достаточно сложно. У некоторых людей, особенно невротиков, наблюдается шквал мыслей. Они просто захлестывают их. При этом одна мысль сменяется другой без всякой логической последовательности, что не позволяет сосредоточиться на чем-либо одном.

Для решения любой задачи требуется огромное количество нервной энергии. Для нормализации функции голографического супергена время от времени полезно включать поток вербальных мыслей и обращаться к образному мышлению, т.е. усиливать функцию правополушарной мозговой деятельности. Это достигается психическими упражнениями на концентрацию внимания медитацией.

Концентрация внимания полезна сама по себе, так как способствует дисциплине мыслей, умению направлять их в нужное русло и является подготовительной ступенью медитации.

Медитационные упражнения, основанные на выключении потока вербальных мыслей и усилении образного компонента мышления, освобождают естественные самовосстановительные силы, заложенные в «программе жизни» голографических супергенов.

Следующий, более высокий этап самовоздействия — это метод психического моделирования физиологических, репарационных (восстановительных), эмоциональных и творческих процессов. С помощью данного метода человек, сознательно обращаясь к пространственно-образному мышлению, воспроизводит нужные для него самовосстановительные процессы и образы. Это усиливает заложенную в человеке «программу жизни» и способствует самовыздоровлению.

Каждый человек, улучшая себя, хоть и немного, но улучшает весь мир.



## ВНУШЕНИЕ И ВНУШАЕМОСТЬ

Большая часть эмоциональной жизни человека обусловлена внушениями и самовнушениями. Психотерапия как медицинская наука, призванная лечить человека, опирается на эти свойства.

Внушение — своеобразное привитие одним человеком психическими средствами различных идей, чувств и ощущений другому. Если идея утверждается посредством логических доказательств, убеждений, то это не внушение, а разъяснение. Внушение же не должно содержать элементов критики. Так, В.М.Бехтерев писал, что словесное убеждение действует на другое лицо силой своей логики и непреложным доказательством, внушение же — путем непосредственного прививания психических состояний, т.е. идей, чувствований и ощущений, не требуя вообще никаких доказательств и не нуждаясь в логике.

В отличие от внушения самовнушение — это воздействие на самого себя.

Внушение и самовнушение могут проводиться в состоянии и бодрствования, и дремоты, т.е. гипноидном, тормозном. Самовнушения при аутогенной тренировке (АТ) производятся в тормозном состоянии, создаваемом самим занимающимся. Делается это путем реализации формул самовнушения.

Внушаемость — это свойство человека поддаваться и внушению, и самовнушению. Чем выше внушаемость, тем легче прививаются внушаемые идеи. Хорошо поддаются внушению, как правило, натуры художественные, эмоционально возбудимые, чувственные, лица же с математическим складом ума, сухие рационалисты — хуже.

При занятиях АТ более значительны результаты у людей с повышенной внушаемостью. Однако лицам с низкой внушаемостью не стоит отчаиваться: в процессе занятий АТ внушаемость повышается, и конечный результат может быть положительным.



## О МЕТОДЕ ЛЕЧЕБНОГО САМОВНУШЕНИЯ Э. КУЭ

Метод лечебного самовнушения французского аптекаря Э. Куэ получил распространение во многих странах мира в начале нашего века. Он подкупал своей простотой и легкостью применения. По существу, это был первый метод лечебного безлекарственного самовоздействия. В книге «Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения» Э. Куэ выдвинул следующее положение: в человеке существует сознательное и бессознательное Я; различные страхи, ничем не обоснованные опасения — это работа бессознательного Я. Достаточно подумать, что тот или иной орган работает хорошо, как мысль превращается в действительность, утверждал он. Орудием осуществления сознательного Я является воля, а бессознательного — воображение. Э. Куэ выдвинул следующие законы.

1. В борьбе между волей и воображением побеждает последнее.

2. В борьбе между волей и воображением сила воображения пропорциональна прилагаемому напряжению силы воли.

3. Если воля и воображение согласованы, то они не слагаются, а, скорее, умножаются одна на другую, и произведение их выражает конечную силу обеих энергий.

4. Силой воображения можно управлять.

Основными положениями метода Куэ являются следующие: в одно и то же время человек может думать только об одном; всякая мысль, всецело овладевшая умом, становится истиной, и ей свойственно внутреннее стремление к осуществлению.

Итак, утром, вечером или днем, если есть время, вы уединяетесь в тихое помещение, садитесь, закрываете глаза, затем тихо и монотонно шепчете слова самовнушений. Например: *«С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше...»* или: *«Мое заболевание пройдет...»* При этом вы верите в то, что внушаете, и держите перед внутренним взором картину, которую стремитесь осуществить: видите себя здоровым и бодрым или спокойно и уверенно отвечающим на экзаменах и т.д.

Если пользоваться современными медицинскими терминами, то «воля», как ее понимал Э. Куэ, — сознательная психическая деятельность, а «воображение» — подсознательная. С точки зрения физиологии мыслительных процессов их полностью разъединять или противопоставлять нельзя. Сознательная и подсознательная психическая деятельность взаимно переплетены, влияют друг на друга, и предпочесть один вид психической деятельности другому мы не можем.

В конечном итоге метод Куэ — это один из вариантов метода психического моделирования. Метод предполагает создание образа эмоционального состояния или физического здоровья путем мысленного воспроизведения данного состояния и закрепление его словесными формулами — самовнушениями.

## **О МЕТОДЕ ЛЕЧЕБНОГО САМОВНУШЕНИЯ ПО В.М.БЕХТЕРЕВУ**

К сожалению, методу Бехтерева уделяется мало внимания, хотя он прост и доступен, его можно применять и в борьбе с заболеваниями, и для создания положительного эмоционального состояния, и для снятия «предстартовой лихорадки», т.е. волнения перед экзаменом, выступлением и т.д. Метод основан на современных представлениях о наличии фазовых состояний в коре головного мозга перед засыпанием и сразу же после пробуждения. В отличие от гипноза, где фазовые состояния достигаются искусственным путем и длятся довольно долго, естественные фазовые состояния перед засыпанием и после пробуждения продолжаются недолго, поэтому фразы лечебных самовнушений должны быть короткими, так как они воздействуют именно в эти короткие промежутки.

При составлении фраз для самовнушения необходимо помнить:

— фраза должна быть утвердительной и конкретной, обращенной к определенному лицу, чаще всего к самому себе;



— необходимо исключить из употребления слова *не будет* и отрицательную частицу *не*. Подсознательное восприятие этой частицы может закрепить нежелательный болезненный процесс.

Метод можно применять в любых случаях жизни и при любых обстоятельствах. Как его осуществить практически? Вечером вы легли спать, и у вас наступает состояние дремоты. Мысленно (без напряжения, механически) вы произносите слова лечебного самовнушения 5—15 раз. Например, вы отправили дочь в пионерский лагерь и волнуетесь, что она заболела. Ваши волнения необъяснимы, вы хотите от них избавиться, поэтому перед сном произносите: *«Дочь здорова и весела. Я спокойна»*. Утром, когда вы только осознали свое пробуждение и еще не открыли глаза, тут же снова произнесите эти фразы.

Спокойного эмоционального состояния можно достичь перед экзаменами и спортивными выступлениями. В периоды предсонного состояния и пробуждения вы таким же образом про себя произносите: *«На экзамене буду совершенно спокоен, вспомню нужный материал...»* или: *«Во время завтрашних соревнований буду собран и спокоен... собран и спокоен...»*

При головных болях, помимо физических методов самооздоровления (самомассаж всей головы и специальных точек, вращения головы, дыхательные упражнения), также можно настраивать себя путем самовнушения: *«Завтра проснусь с ясной и светлой головой...»* или: *«Завтра у меня будет весь день ясная и светлая голова...»*.

Подобные формулы самовнушения вы можете составить и для нормализации работы сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и т.д.

Самовнушения по Бехтереву и Шульцу, самовнушения во время занятий по АТ и в состоянии гипноза происходят при торможении коры головного мозга, в период появления гипноидных фазовых состояний. Вследствие этого они носят более сильный характер, чем внушения и самовнушения, проводимые в состоянии бодрствования. Это объясняется тем, что у человека, погрузившегося



в состояние легкой дремоты, сначала наступает уравни-  
тельная фаза: при ней и слабые, и сильные раздражители  
вызывают одинаковую реакцию или одинаково сильный  
очаг возбуждения. По мере углубления сонного состояния  
возникает парадоксальная фаза: при ней слабый раздра-  
житель оказывает более мощное действие, чем сильный.  
Именно во время этой фазы реализация внушений и  
самовнушений наиболее сильная и полная.

При произнесении формул самовнушения необходимо  
мысленно представить себя в той обстановке и в том  
состоянии, которые желательны для вас. Вы смотрите на  
себя как бы со стороны и создаете психический образ  
желаемого состояния.

## О МЕТОДЕ И. ШУЛЬЦА

В начале XX в. немецкий врач И. Шульц успешно  
лечил больных методом внушения в гипнозе, получившим  
название аутогенной тренировки. Многие больные вели  
дневники самонаблюдений. После их анализа оказалось,  
что ощущения, которые испытывали больные, находясь в  
состоянии гипноза, были идентичными. Что же это было?  
Чувство успокоения, расслабления мышц, потяжеления  
тела, тепла, дремоты и т. д.?

Кроме того, И. Шульц изучил и другие доступные ему  
безлекарственные методы, которые могли бы помочь боль-  
ному. В своих поисках он обратился к учению йогов,  
именно к той его части, которая занимается культивирова-  
нием физического состояния тела, — к хатха-йоге. И. Шульц  
пришел к выводу, что на работу внутренних органов  
большое влияние оказывают самовнушения, которые ре-  
ализуются после достижения особого состояния психики.  
Такие состояния возможны лишь при глубоком расслабле-  
нии мышц. Он установил, что ощущения йогов подобны  
ощущениям пациентов, находящихся в состоянии гипноза,  
после чего и появилась идея создания новой методики.

Таким образом, АТ возникла как закономерное про-  
должение уже существующих идей, т. е. в ее основе лежат

идеи йоги, учение о роли внушаемости и гипноза. Аутогенную тренировку И.Шульц разделил на две ступени. Первая ступень АТ предназначена для управления работой внутренних органов и физического оздоровления. Вторая служит для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона. И.Шульц считал, что наиболее важной в его методе является вторая ступень, однако жизнь показала обратное: именно первая ступень АТ получила широкое распространение во всем мире.

## ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТ

### ПОЗЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АТ ПО И.ШУЛЬЦУ

**Поза 1.** Лежа на спине. Руки вдоль тела. Одежда обязательно должна быть удобной: воротник расстегнут, пояс расслаблен. Во время занятий глаза закрыты.

**Поза 2.** Полулежа на стуле, в кресле и т.д. Если поза принимается в кресле, руки надо держать не на подлокотниках, а на коленях. Принципы те же, что и в позе 1.

**Поза 3.** Сидя. Сядьте на стул, скамейку, не опираясь о спинку. Посадка должна быть неглубокой. Ноги расставлены на уровень плеч, руки на коленях, туловище чуть наклонено вперед, голова слегка опущена, глаза закрыты. Дышите носом. Рот закрыт, но челюсти сжимать не нужно. Вам осталось податься немного вперед или назад, чтобы центр тяжести приходился не на ноги, а на сиденье. Сидеть удобно, мышечное напряжение снято — значит, положение тела выбрано правильно и можно заниматься. Занятие включает три стадии. Во время первой занимающийся приходит в состояние дремоты, во время второй — произносит формулы самовнушения и во время третьей, самой короткой, — выходит из дремоты. Формулы самовнушений произносятся мысленно, и цель их одна — добиться реализации, т.е. воспроизводства, необходимых ощущений. Одну и ту же формулу произносите 2—5 раз. После

появления нужных ощущений переходите к следующей формуле. На отработку одной формулы уходит в среднем 30 с. С каждым занятием нужное ощущение будет приходить все быстрее. Перед началом и после упражнения про себя произносятся слова: «Я совершенно спокоен...»

Итак, формулы внушения по Шульцу.

1. *Руки очень тяжелые, все тяжелее* (правая рука, левая, туловище; левая нога, правая)...
2. *Руки очень теплые* (правая рука, левая и т.п.)...
3. *Сердце бьется спокойно и сильно...*
4. *Дыхание совершенно спокойно, мне дышится легко...*
5. *Солнечное сплетение излучает тепло...*
6. *Лоб приятно прохладен...*

В конце занятия произносится короткая фраза: «*Руки напряжены, вдохнуть, открыть глаза!*» Формула 1 снимает мышечное напряжение; формула 2 приводит к тормозной фазе, т.е. к легкой дремоте; с формулы 3 начинается лечебное самовнушение; формула 4 позволяет произвольно менять ритм дыхания; формула 5 положительно влияет на функции брюшной полости; формула 6 снимает головную боль.

Наиболее последовательный ученик И. Шульца немецкий врач Х. Линдеман полное занятие по АТ предложил проводить в такой последовательности:

1. *Я совершенно спокоен...* (1 раз). Правая рука тяжелая ... (6 раз).
2. *Я совершенно спокоен...* (1 раз). Правая рука теплая... (6 раз).
3. *Я совершенно спокоен...* (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно... (6 раз).
4. *Я совершенно спокоен...* (1 раз). Дыхание спокойное и ровное... (6 раз).



5. Я совершенно спокоен... (1 раз). Мне легко дышится... (1 раз).

6. Солнечное сплетение излучает тепло... (6 раз). Я совершенно спокоен... (1 раз).

7. Лоб приятно прохладен... (6 раз). Я совершенно спокоен... (1 раз).

8. Лоб приятно прохладен... (6 раз).

Когда будет приобретен устойчивый навык в аутогенном погружении, можно переходить к более сокращенным вариантам АТ и отработке формул намерения или формул цели, т.е. к «целенаправленным самовнушениям».

Отметим, что усвоение кокого-то одного упражнения эффекта не даст. Упражнения должны усваиваться последовательно и в комплексе. Если вы сегодня хотите побольше поработать, например, над упражнением 4, то вначале должны пройти 1, 2 и 3-е. К следующему упражнению можно переходить только в том случае, если усвоено предыдущее.

Не советуем спешить и тем более отчаиваться, если после двух-трех занятий вы не достигнете результатов. Пройдет немало времени, прежде чем вы овладеете приемами АТ.

Заниматься следует 2—3 раза в день, причем делать перерывы более чем на 2—3 дня нельзя. На отработку чувства тяжести в правой руке затрачивается 1—3 недели, столько же — в левой, каждой ноге и туловище. Всего на отработку этого упражнения уйдет 8—10 недель и столько же на каждое последующее. После усвоения первых двух упражнений можно переходить к целенаправленным самовнушениям для ослабления нервного перенапряжения, создания нужного эмоционального фона, борьбы с болезненными ощущениями, чувством страха, тревоги и т.п.

Как научиться испытывать нужное ощущение при занятиях АТ? Рассмотрим два приема.

1. Выработка ощущений чувства тяжести. Вы сидите или стоите. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам, ладони обращены кверху. На левую руку положите две-три книги и через 1—2 мин. снимите их. Сделайте

руками движения, как будто взвешиваете книги. При этом должно появиться ощущение, что правая рука тяжелее левой. Происходит это потому, что, когда вы на левой руке держали груз, в соответствующей зоне коры головного мозга возник очаг возбуждения, из которого шли более сильные импульсы к левой руке, чтобы обе руки уравнились. После снятия груза этот очаг еще некоторое время сохраняется и посылает повышенные импульсы в сторону левой руки — отсюда ощущение легкости левой руки и тяжести правой. Это ощущение рекомендуется запомнить.

2. Выработка чувства слабого тепла. Для этого нужны два участника. Один сидит с закрытыми глазами и держит руки на коленях ладонями вверх. Другой осторожно подносит свою ладонь к ладони товарища. Воздух между ладонями согревается, и первый начинает чувствовать тепло. Ему предлагается отгадать, какая из рук теплее.

Легкое тепло, появившееся у первого участника, будет соответствовать тем ощущениям, которые он должен испытать в процессе занятий АТ.

Сеанс занятия по АТ делится на три периода. Первый — период мышечного расслабления и появления дремоты. Для этого необходимо принять любую удобную позу. Закрыв глаза, постарайтесь отключиться от посторонних мыслей. Представьте приятную картину: лес, спокойное озеро, цветущий луг; можно включить магнитофон с тихой музыкой. По мере успокоения начинайте расслаблять мышцы. Снижение мышечного тонуса субъективно воспринимается как появление чувства тяжести и сопровождается оно расширением сосудов и притоком крови, о чем свидетельствует появление чувства тепла. После расслабления наступает тормозная фаза, появляется чувство легкой дремоты — значит, можно произносить слова лечебных самовнушений, т.е. наступает второй период. (По мере освоения АТ время, затраченное на появление тормозной фазы, укорачивается до 2—3 мин)

Обратите внимание: время на произнесение формул лечебных самовнушений сокращать не рекомендуется.



Для третьего периода характерно восстановление тонуса и избавление от дремоты. Для этого сделайте глубокий полный вдох и одновременно поднимите руки вверх, затем с выдохом резко опустите их и откройте глаза. При этом мысленно можно произнести формулу на тонизацию.

Во время занятий могут возникнуть необычные ощущения: чувство удлинения рук (или руки), набухания пальцев, легкие покалывания и т.д. Пусть вас это не пугает: такие ощущения называют аутогенетическими разрядами, и они совершенно безвредны. Засыпать во время проведения сеанса АТ нежелательно.

Тем, кто готовится сдавать экзамены или выступать на соревнованиях, предлагаем формулы самовнушений, которые помогут вам мобилизовать свои силы и поднять жизненный тонус.

1. *Я хорошо отдохнул и набрался сил...*
2. *Быстро проходит расслабленность...*
3. *Тело наливается силой...*
4. *Появляется напряженность мышц лица...*
5. *Лицо выражает волю и решительность...*
6. *Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы рук... туловища... ног...*
7. *Все тело стало сильным и крепким...*
8. *Дыхание свободное и глубокое...*
9. *Сердце бьется ритмично и спокойно...*
10. *Голова ясная и светлая...*
11. *Мне хочется встать и двигаться...*
12. *Я готов к действиям...*
13. *Встать!*

Вы открыли глаза и встали. Теперь можно сделать восемь глубоких ритмичных дыханий (см. «Утренняя психофизическая зарядка») и массаж ушей. После этого вы обязательно ощутите бодрость и прилив сил.

Аутогенная тренировка, проводимая с целью физического оздоровления, улучшения работы внутренних органов, называется первой или низшей ступенью.

Вторая, или высшая, ступень АТ служит для нормализации и стимуляции психических процессов. В ней отчет-



ливо прослеживаются приемы индийской раджа-йоги, касающиеся концентрации внимания, отключения сознания от внешних и внутренних чувств и ощущений и погружения в состояние внутреннего покоя, характерного для медитации йогов.

Медитация как прием психического самовоздействия способствует умственной работоспособности, стимуляции интуитивных творческих процессов, борьбе со стрессом, выработке чувства душевного покоя, снижению действия всех невротизирующих моментов нашей жизни. К ней близка высшая ступень АТ по Шульцу, упражнения которой мы предлагаем.

**Упражнение 1.** Занимающийся, находясь в состоянии аутогенного погружения, старается мысленно «видеть» световые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

**Упражнение 2.** Занимающийся учится «видеть» заранее заданный цвет. При этом надо помнить, что тона от красного до желтого ассоциируются с теплом; зеленый и голубой — с состоянием покоя; синий и фиолетовый вызывают ощущение холода, а черный и темно-красный — мрачности, депрессии. Умение вызывать и удерживать перед внутренним взором определенный цвет помогает создавать нужный эмоциональный фон.

**Упражнение 3.** Оно заключается в умении «видеть» вещи, предметы и даже самого себя. Достигается это путем длительных упражнений.

**Упражнение 4.** Занимающийся отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Например, слово свобода с него может ассоциироваться с белой лошадью, скачущей по прерии.

**Упражнение 5.** Занимающийся должен уметь «видеть» кинофильм, т.е. представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, можно представить себя на берегу бушующего моря, во время праздничного шествия и т.д.

**Упражнение 6.** В различных ситуациях занимающийся уже «видит» не только самого себя, но и других людей.

**Упражнение 7.** Оно, по мнению И.Шульца, самое главное и заключается в умении «видеть» ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка, после чего наступает «аутогенетическая нейтрализация», т.е. гасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие заболевание.

На каждое из семи упражнений затрачивается 10 — 20 недель, а на овладение всей высшей ступенью АТ — около года. Нетрудно заметить, что все упражнения затрагивают глубины подсознательного мышления. В отличие от первой ступени АТ упражнения второй могут отрабатываться изолированно, т.е. когда все упражнения освоены, можно выполнять любое упражнение в любой последовательности.

Итак, если первая ступень АТ предназначена для воздействия с лечебной целью на вегетативную нервную систему, обслуживающую работу всех внутренних органов, то вторая служит для выработки умения мысленно вызывать те или иные образные картины и с их помощью воздействовать на сознание и подсознание.

## **ЛЕЧЕБНЫЙ ВАРИАНТ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Врач-психотерапевт в своей практике использует обычно такие формулы самовнушения, которые, как ему кажется, лучше воздействуют на больного. Не составил исключения и я. Вот уже около 20 лет я постепенно вырабатывал формулы самовнушений при различных заболеваниях.

Для лучшего запоминания и более быстрого перехода к нужным для вас лечебным самовнушениям можно воспользоваться магнитофоном. Запишите несколько мелодий, успокаивающих вас, и формулы самовнушения. Промежуток между фразами должен быть 30 с. После успокаивающей и лечебной части АТ вновь записываете

музыку. Если после занятия предстоит какая-то работа, то музыка должна быть бодрящей, тонизирующей, если цель занятия — успокоиться или уснуть, музыку лучше подбирать соответствующего эмоционального звучания.

Заниматься лучше всего 2—3 раза в день: утром, после зарядки, и вечером — перед ужином или сном.

## ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ

1. Я отбрасываю все волнения и заботы и успокаиваюсь...
2. Тревоги и волнения покидают меня...
3. Я расслабляю мышцы лица... рук... туловища... ног...
4. Все мышцы расслаблены и отдыхают...
5. Появляется приятная тяжесть в правой руке...
6. Правая рука все больше тяжелеет...
7. Все мышцы расслаблены, правая рука тяжелая...
8. Сосуды правой руки расширяются...
9. Я чувствую биение крови в этой руке...
10. Рука приятно теплеет...
11. Сосуды руки расширились... Я чувствую биение крови даже в кончиках пальцев...
12. Вся рука приятно отяжелела, стала горячей...
13. Я смог расширить сосуды в правой руке и смогу это сделать в любом органе...
14. Я совершенно спокоен...

Сразу же после отработки формул успокоения и появления легкой дремоты начинаете произносить формулы самовнушения с лечебной целью.



## ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ЗАСЫПАНИЯ

1. Я совершенно спокоен...
2. Ушли все волнения и заботы...
3. Дыхание ровное... спокойное... легкое...
4. Сердце бьется неторопливо и равномерно...
5. Приятное тепло все больше разливается по телу...
6. Мною овладевает приятное безразличие...
7. Полный покой и отдых...
8. Усиливается дремота...
9. Ощущения спокойны и приятны...
10. Все больше хочется спать...
11. Я засыпаю... засыпаю... засыпаю...

После выполнения упражнения необходимо представить приятную картину: поле с цветами, журчащий ручеек и т.д. Если сна нет, формулы можно повторить.

## ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая...
3. Тепло из правой руки струится в область правого плеча и шеи...
4. Появляется чувство тепла в области передней поверхности шеи (в области щитовидной железы)...
5. Я чувствую пульсацию крови в сосудах шеи, сонных артериях...
6. Исчезает болезненное напряжение стенок сосудов мозга...
7. Улучшается питание нервных клеток головного мозга...
8. Голова проясняется...
9. Как будто бы спадает пелена с мозга...

10. Я чувствую приятную прохладу в области лба...

11. Головная боль и чувство тяжести в голове проходят...

12. Голова свежая и легкая...

13. Я совершенно спокоен...

14. Занятия укрепляют мою нервную систему...

## **ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ**

1. Я совершенно спокоен...

2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая...

3. Постепенно появляется тепло в левой руке...

4. Тепло из обеих рук струится в область груди...

5. Сосуды сердца начинают расширяться...

6. Улучшается питание мышц сердца...

7. Сердце сокращается спокойно и равномерно...

8. Сосуды сердца немного расширились...

9. Сосуды сердца расширены...

10. Питание сердца полноценное и достаточное...

11. Исчезли неприятные ощущения в сердце...

12. Я совершенно спокоен...

## **ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ**

1. Я совершенно спокоен...

2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая...

3. Тепло из правой руки струится в область груди...

4. Сердце сокращается спокойно и ритмично...

5. Начинают расширяться бронхи...

6. Улучшается вентиляция легких...

7. Воздух свободно вливается в мои легкие...
8. С каждой минутой дышится свободнее и легче...
9. Бронхи полностью расширены...
10. В груди чувство приятной свежести...
11. Бронхи останутся расширенными, а дыхание легким и свободным и после занятий АТ...
12. Я совершенно спокоен...

### ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ (СПАСТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА, ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ, ГАСТРИТЫ И Т.Д.)

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мои мышцы приятно расслаблены, правая рука тяжелая и теплая...
3. Постепенно появляется чувство тепла в верхней части живота...
4. Сосуды брюшной полости расширяются...
5. К больному органу (произносить название органа) подходит все больше горячей крови...
6. Улучшается питание (назвать больной орган)...
7. Стихают боли и неприятные ощущения...
8. Живот расслабленный и теплый...
9. Ощущения со стороны живота приятны...
10. С каждым занятием мое самочувствие будет улучшаться...
11. Я справлюсь с болезнью...
12. Я совершенно спокоен...
13. Занятия укрепляют мою нервную систему...

Обратите внимание: сильные боли в животе снимать нельзя, так как они могут быть сигналом острого воспаления органов брюшной полости, требующего хирургического вмешательства. При сильных, внезапных болях в животе следует немедленно обратиться к врачу.



## ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мышцы расслаблены, правая рука тяжелая и теплая...
3. Ушли все волнения и заботы...
4. Тревоги и угнетающие воспоминания постепенно исчезают...
5. Спадает нервная напряженность...
6. Мышцы всего тела расслабляются...
7. Расслабляются и стенки сосудов...
8. Сосуды тела начинают расширяться...
9. Приятное тепло разливается по телу...
10. Артериальное давление начинает снижаться...
11. Все, что волновало и беспокоило меня, ушло, рассеялось...
12. Мне хорошо и спокойно...
13. Давление все ниже...ниже...
14. Голова становится ясной и светлой...
15. При любых обстоятельствах буду сохранять спокойствие...
16. Я смогу справиться со своей болезнью...
17. Я совершенно спокоен...
18. Занятия укрепляют мою нервную систему...

## ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЙ ПРИ ВОЛНЕНИЯХ, СТРАХАХ, НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

1. Я совершенно спокоен...
2. Все мышцы приятно расслаблены...
3. Ушли все волнения и страхи...
4. Мысли текут спокойно и плавно...
5. Я уверен в себе и смогу справиться с поставленной перед собой задачей...

Например: «Послезавтра на экзамене буду спокоен, вспомню нужный материал»...или: «Завтра

на соревнованиях покажу свой лучший спортивный результат»... и т.д.

6. А сейчас я отдыхаю... восстанавливаются психические и физические силы...

7. Я чувствую, как с каждой минутой, с каждым дыханием становлюсь сильнее и крепче... (3—5 мин лежать спокойно, не произнося формул и прислушиваясь только к своим ощущениям со стороны тела, психики).

8. А сейчас я хорошо отдохнул, успокоился... Я уверен в себе и в своих силах...

9. Я совершенно спокоен...

Занятие можно закончить обычным путем или применить прием самокодирования.

## САМОКОДИРОВАНИЕ

Сущность самокодирования заключается в том, что занимающийся мысленно, путем произнесения соответствующих формул, связывает то состояние покоя, уверенности в себе, в котором он находится в момент занятий АТ, с цифрами кода.

Цифры могут быть любыми, и их должно быть не больше 4—5. Я обычно применяю код, состоящий из пяти цифр, и заканчивающийся на «пять»: «пять», «пятнадцать», «двадцать пять», «тридцать пять» и «сорок пять».

Практически это можно сделать так: вместо последней формулы «Я совершенно спокоен...» занимающийся про себя произносит слова: «Сейчас я связываю состояние своего душевного покоя, физической и психической силы и уверенности в себе с цифрами кода... (произнести эти цифры). При любых обстоятельствах и любых волнениях стоит мне произнести эти цифры, как ко мне вернется то состояние, которое я испытываю сейчас...»

Формулу следует произнести 2—4 раза подряд. Цифры произносятся очень медленно, интервал между ними должен быть 15—20 с.

Первые дни и недели цифры кода желательно применять часто, чтобы условнорефлекторным путем связать их с желаемым состоянием, а в дальнейшем — только по мере надобности. Если самокодирование постепенно угаснет из-за длительного неприменения, то его можно восстановить. Цифры кода менять нежелательно. Поскольку при самокодировании занимающийся связывает абстрактные цифры кода с вполне конкретными образами своего состояния, его можно отнести к группе приемов психического самовоздействия типа метода психического моделирования.

## ЙОГА ДЛЯ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ\*

Слово «йога» в переводе с санскрита буквально означает «соединение», но в более широком толковании — «то, что соответствует», «то, что последовательно и неуклонно применяется». Йога — в первую очередь это религиозно-философская система. Однако в отличие от других философских систем в ней основное внимание уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели учения. Надо помнить, что йога включает в себя и цель, и средства достижения этой цели.

Суть мировоззрения йогов заключается в «соединении» индивидуальной души человека с мировым духом, с абсолютной душой или Богом. В этом, по мнению йогов, цель жизни. Чтобы душа могла постичь Бога и раствориться в нем, необходимо отвлечься от мирской жизни, очистить свое сознание от конкретного содержания и сосредоточить его в самом себе. «Очищение» и «совершенствование» — эти два понятия лежат в основе учения йогов, которое, кроме того, предусматривает выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания, а также норм соответствующ-

---

\* Дается в упрощенном варианте.



щей этики. Таким образом, йога — это образ жизни, ведущий к физическому здоровью, психической уравновешенности, спокойному и доброму взгляду на окружающий мир.

Человеческая природа разнообразна и глубока, в ней тесно переплетены физические и психические силы. Влиять на них с помощью физических упражнений и самовнушения и призваны методы йог. Помимо этого они позволяют раскрыть резервы физических и психических возможностей человеческого организма.

Йога — это не застывшее учение. Оно динамично и в своей современной ипостаси все больше отходит от религиозно-мистических толкований и приближается к чисто практическим целям.

Йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга лиц. Практические знания йог не означают, что человек должен стать отшельником и жить уединенно в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеют значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее — последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Этого можно достичь последовательно, проходя по различным ступеням йоги, известным под названием «восьмеричного пути»\*.

Любая наука в сущности бесконечна. Она имеет свои азы, основополагающие принципы. Это относится и к йоге.

Желающий достичь вершин этого учения должен знать о состоянии своего здоровья, проконсультироваться у врачей и обучаться под руководством опытных учителей йоги — гуру. Эти занятия не обременительны, они прино-

---

\* Евтимов В. Йога. М., 1986. С. 22.

сят радость самопознания, придают силу мышцам тела, способствуют здоровому функционированию внутренних органов, вызывают чувство радости и душевного покоя со стороны психики.

Надо помнить, что йога — это образ жизни и особый способ восприятия мира и всех явлений в нем, поэтому заниматься нужно систематически, а не от случая к случаю.

Нами приведены только простейшие физические упражнения, правила психической и физической гигиены, доступные любому, даже неподготовленному человеку. При их освоении можно добиться впечатляющих результатов в борьбе с различными болезненными состояниями и укрепить здоровье.

Ежедневных получасовых занятий упражнениями вполне достаточно для целей самооздоровления.

Став на путь здоровья, мы не можем игнорировать учение йогов о здоровье и должны овладеть минимумом приемов, доступных всем и каждому.

Для занимающегося важно соблюдать следующие правила:

- занятия должны быть систематическими, по 20—30 мин 1—2 раза в день;

- помещение для занятий должно проветриваться;

- занятия проводятся натощак;

- начинать надо с простых упражнений, не переутомляя себя. Начиная с малого — постепенно придешь к большому, начиная с большого — придешь к малому;

- любое упражнение йогов состоит как минимум из трех компонентов: а) физического — асаны (позы тела), бандхи, мудры, б) дыхательного, соответствующего физическому, и в) психического — мысленное сопровождение потока энергии (праны), который движется в том или ином направлении и скапливается в определенном органе;

- нельзя заниматься йогой и одновременно думать об острых проблемах вашей жизни.

Восьмеричная система йоги делится на низшую ступень — хатха-йога, или йога здоровья, и высшую — раджа-йога (неограниченная власть над своими мыслями и поступками), ставящую цель — овладеть психическими процессами. В хатха-йогу входят четыре ступени: Яма, Нияма, асаны и Пранаяма. Раджа-йога включает также четыре ступени: Пратьяхару, Дхарану, Дхьяну и Самадхи.

## ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ЙОГИ—ЯМА

Яма — это правила, касающиеся морально-нравственных качеств человека, необходимые для изучения и практики йоги.

Большинство людей, приступающих к изучению и усвоению йоги, игнорируют эти правила и начинают сразу с овладения асанами, что является глубокой ошибкой.

Прежде чем начать накапливать энергию для оздоровления тела и психики, надо перестать ее бездумно тратить, давая волю все разрушающим отрицательным эмоциям, вспышкам гнева, злобы и зависти. Начиная овладевать собственными психическими силами, надо научиться не тратить чужие, понимать другого человека, видеть в нем не врага и конкурента, а товарища, друга и брата.

Если ты не научишься понимать другого человека, то как можно рассчитывать на то, чтобы понимали тебя? В рамках первой ступени йоги — Ямы важно выработать в себе такие качества, как скромность и умолчание о достигнутом; терпение и настойчивость; планомерность и систематичность занятий и умение сосредоточиться на одной цели, а по отношению к окружающим — терпимость, ненавязывание другому ни своей правоты, ни своей истины. Насилие во имя любой идеи, любой догмы — это источник всех зол. Будь тверд в своих убеждениях. Убеждай других не словами и лозунгами, а своими действиями и их результатами.

Если у вас нет необходимых качеств характера, соответствующих требованиям Ямы, не стоит идти и к другим



ступеням йоги. Если они есть или вы их можете воспитать путем переосмысления своих установок в жизни, то можете приступать к следующей ступени.

## ВТОРАЯ СТУПЕНЬ ЙОГИ—НИЯМА

Нияма — внутриличностная дисциплина, свод правил, касающихся физической стороны подготовки, очищение физическое и духовное.

Для достижения высших ступеней Йоги выполнение всех сложных правил физической и психической гигиены йогов обязательно на протяжении всей жизни.

Для обычных людей, таких как мы с вами, читатель, комплекс гигиенических упражнений можно сократить. Комплекс хатха-йоги своей конечной целью ставит не избавление от заболеваний и достижение практического здоровья, а омоложение организма, что невозможно без постепенного освобождения от накопившихся шлаков, излишних жировых отложений, увеличения гибкости позвоночника и суставов, правильного здорового питания.

**Гигиена полости рта.** После каждого приема пищи рот следует пополоскать водой для удаления крошек и остатков пищи. После этого следует очистить промежутки между зубами специальной палочкой или заостренной спичкой. Зубной щеткой с пастой чистят зубы утром и перед сном. Основное внимание следует уделять не столько чистке зубов, сколько массажу десен. Это улучшает питание корней зубов и является профилактикой пародонтоза.

Укреплению корней зубов, их функциональной сохранности способствует употребление жевательной резинки. Однако следует помнить, что постоянное ее жевание приводит к повышению кислотности желудочного сока, выделению его вне приема пищи, раздражению слизистой и заболеванию желудка. Резинку следует жевать натошак, за 10—15 мин до приема пищи.

**Гигиена полости носа.** Это важная процедура, так как без свободного носового дыхания невозможны занятия

четвертой ступенью йоги — Пранаямой. Человек должен дышать только носом. Дыхание ртом противостоит природе и вредно. Отсутствие носового дыхания ведет к ослаблению всего организма и ухудшению умственной работоспособности.

Очистка носа и одновременная закалка слизистой производится несколькими способами.

**С п о с о б 1.** Сифонная очистка (сморкание водой). Для этого в 0,5 л теплой воды надо растворить 1 чайную ложку поваренной или морской соли. Опустите нос в банку и слегка втяните в себя воду. Запрокиньте голову. Почувствовав, что вода попадает в полость носоглотки, опустите голову и с силой выдохните носом.

Повторите эту процедуру 8—10 раз во время утреннего умывания. Через месяц-два таким образом можно промывать полость носа обычной холодной водой, налитой в пригоршню. И не один раз, а при каждом умывании лица.

**С п о с о б 2.** Приготовленную как и в способе 1 воду налейте в чайник с узким носиком. Носик вставьте в одну половину носа. Наклонитесь над ванной и поверните голову вбок так, чтобы сверху была ноздря со вставленным носиком чайника. Влитая вода в верхнюю половину носа будет выливаться через нижнюю и рот.

Точно такую же процедуру выполните и с другой половиной носа.

При насморке или воспалении придаточных пазух носа соль следует растворить в отваре целебных трав — аптечной ромашки, цветов календулы, листьев эвкалипта (2 столовые ложки растений на 0,5 л воды, кипятить 1—3 мин).

После промывания нос надо осушить, чтобы в его полости и пазухах не осталось жидкости. Для этого вначале наклоните туловище вперед, опустите голову и подождите, пока вода стечет. Наклоните голову влево, зажмите левую половину носа и несколько раз энергично, толчкообразно выдохните воздух через правую ноздрю. Затем наклоните голову вправо и сделайте то же самое с другой половиной носа.



Через 1—2 месяца подобных процедур слизистая носа окрепнет, огрубеет и грипп или ОРЗ уже не страшны. Исчезнут аллергические явления в полости носа, улучшится носовое дыхание.

**Гигиена органов слуха.** Для профилактики воспалительных заболеваний полости среднего уха обязательно дыхание носом и умение правильно опорожнять нос при насморке. Следует избегать длительного воздействия громких звуков. Известно, что профессиональным заболеванием музыкантов, исполняющих джаз или современную рок-музыку, является язва желудка. К этому добавляется гипертоническая болезнь. Работа в шумном цехе, постоянный громкий шум под окнами вашего дома постепенно травмируют нервную систему и способствуют появлению вначале функциональных нервных заболеваний, а затем и психоорганических.

**Гигиена глаз.** Не переутомляйте глаза чтением книг, напечатанных мелким шрифтом, особенно при плохом освещении и езде в транспорте. Во время длительного чтения книг или работе с компьютером каждый час полезно выполнять упражнения для глаз с целью улучшения питания сетчатки глаза и выравнивания внутриглазного давления. Закройте глаза и сделайте 10 круговых вращений глазным яблоком по часовой стрелке и 10 — против, а затем движения сверху вниз и справа налево (по 10 раз).

**Гигиена органов брюшной полости.** У йогов очищение органов брюшной полости и всего желудочно-кишечного тракта — процедура достаточно сложная и не всегда доступная обычному человеку. Наиболее доступной процедурой является Агнисара Дхоути («очищение огнем»).

Упражнение выполняется утром натощак. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и упираясь руками о бедра, после глубокого выдоха втяните живот и одновременно резко поднимите диафрагму путем расширения грудной клетки (поднятие ребер). На одном выдохе сделайте 5—10, а за одно упражнение — 25—50 втягиваний. В день — 2—3 таких упражнения. Упражнение



способствует мягкому массажу всех органов брюшной полости и полезно при гастритах, застое в желчном пузыре, запорах, диабете, колитах.

**Питание при занятиях йогой.** Пища должна быть саттвической. Что это такое? По убеждению йогов, в нашем мире все подчинено правилам трех Гун — Саттвасу, Раджасу и Тамасу. Саттвас включает в себе нечто светлое, радостное, умиротворенное, спокойное; Раджас — энергию, напор; Тамас — тупость, инертность, косность.

Применительно к качеству ума саттвический ум означает чистоту, доброту, гармонию, свет, мудрость; раджаический — страсть, действие, движение, напор; тамасический — инерцию, темноту, упрямство, тупость.

Качество пищи тоже разделяется по признакам Гун: саттвическая пища — овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, масло, мед, орехи, рис и другие крупы. Эта пища, по мнению йогов, легко усваивается, дает много энергии и делает ум чистым. Раджаическая пища — мясо, рыба, птица, колбасы, стручковый перец. Она возбуждает страсти, беспокойство, неуравновешенность. Тамасическая пища включает все виды алкоголя, горчицу, лук, чеснок, несвежее мясо. Она притупляет ум, делает человека упрямым.

Практикующий йогу должен употреблять только саттвическую пищу, однако резко менять диету не следует.

Пережевывание пищи должно быть неторопливым. Человек должен получать от пищи удовольствие и заканчивать прием пищи, не ожидая полного насыщения.

Между Саттвасом и Раджасом — Тамасом идет постоянная внутренняя борьба.

**Гигиена психики.** Лучше всего этот вид гигиены определяется лозунгами Шивы, имеющими многовековую историю, но не потерявшими актуальности и в наше время.

1. Будь доволен. Стремись к душевному спокойствию путем уничтожения многочисленных желаний.

2. Будь непорочен в мыслях и поступках. Воспитывай в себе доброту и ищи ее в других. Исключи из своей жизни сквернословие, гнев, зависть.

3. Будь чист телом. Соблюдай правила гигиены.

4. В небе вашей души вы являетесь Солнцем. Как Солнце несет нам свет и тепло, так и вы должны нести людям милосердие, сочувствие, душевную теплоту.

5. В силе индивидуумов заложена сила нации. Это означает, что человек здоровый и сильный является тем кирпичиком, из которых складывается сила и мощь нации.

6. Гармония и мир, но не вражда, разлад и распри.

7. Говорите только тогда, когда вам есть что сказать. Говорите только правдивые, добрые слова. Не прибегайте к пустословью. Обычно люди и не подозревают, какое огромное количество энергии уносит пустая болтовня или возбужденная брань.

Йоги советуют: хотя бы один день в неделю или в месяц посвятить безмолвию, будь в тишине, укроти бег мыслей медитационными упражнениями.

8. Двух вещей надо избегать — дурных привычек и умерщвления плоти. Смысл этого лозунга в том, чтобы всегда и во всем соблюдать умеренность, избегать факторов риска, но в то же время не бросаться в крайности, истязая себя голодом, холодом, аскетизмом любого рода.

9. Хорошо чувствуют себя люди с крепкими мышцами и стальными нервами.

10. Не кради. Этот лозунг следует понимать более широко: в физическом плане — не присваивай себе ничего чужого, материального; в физиологическом — не отнимай у другого человека его здоровья, не причиняй ему вреда ни словом ни делом; в психологическом — действуй так, чтобы не обидеть другого человека и не причинить ему душевную боль.

11. Не убивай и не обижай ни мыслью, ни делом ни одно живое существо. Все живое в мире достойно уважения и жизни. Без дела нельзя ни ветку дерева сломать, ни разрушить муравейник. Уважай любую чужую жизнь.

12. Не принимай дары. Это не касается подарков от любимого и уважаемого тобой человека. Принятие подарков в любой форме не должно порождать психологической или какой-либо иной зависимости от другого человека.



13. Поклоняйся Богу. Это не означает обязательное поклонение Христу, Магомету или Будде. По мнению Шри Швами Шивонанды, Бог — это истина, любовь, мудрость, мир, бесконечность, вечность, бессмертие, красота, чистота и совершенство. Он живет в вашем сердце. Он — в вас и вы — в нем, т.е. в каждом человеке есть частица Бога и каждый человек тоже составляет частицу Бога.

14. Силы подобны рассеянным лучам. Это означает, что человек не должен размениваться по мелочам, а сосредоточивать свои усилия в каком-то определенном направлении. Чем больше обстоятельства выступают против вас, тем более ярко должна проявляться ваша энергия в их преодолении.

15. Нет и не может быть таких обстоятельств, которые нельзя было бы преодолеть усилием воли. Любой успех возникает только в ответ на ваши сконцентрированные усилия. Итогом психической гигиены может служить положение о том, что сила любви безгранична. Любовь ко всему сущему, любовь к жизни созидательна и продуктивна. Зло и ненависть — силы все разрушающие и бесплодные.

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ЙОГИ—АСАНЫ

Лишь придя в согласие с правилами Ямы и Ниямы, освоив методы физической и психической гигиены, можно продолжать усвоение дальнейших положений йоги и переходить к асанам. В противном случае они не будут оказывать омолаживающего действия.

Асан великое множество. Опытные йоги осваивают до сотни асан, но для достижения хорошего здоровья и профилактики заболеваний достаточно и полтора десятка простых, легких в исполнении асан.

Для того чтобы увеличить психическое действие асан, большинство из них рекомендуется делать с закрытыми



глазами. Упражнения должны выполняться в спокойной обстановке, на специальном коврике или циновке, максимально обнаженным.

Всякое занятие асанами следует начинать с медитационных поз созерцания.

**Сидхасана** (рис. 2). Эта асана является начальной в комплексе занятий и относится к группе медитационных поз.



Рис. 2

**Исполнение:** выполняется сидя по-турецки. Ноги скрещены. Правая ступня лежит на левом бедре (частично). Позвоночник выпрямлен. Руки, опущенные ладонями вниз, на коленях. Глаза закрыты. Важно создать у себя чувство внутреннего покоя и отбросить наплывающие мысли, но не бороться с ними.

Продолжительность позы 2—3 мин.

**Йога-мудра** (рис. 3). Все асаны, обладающие особенно сильным и разнообразным действием, называют мудрами.



Рис. 3

**Исполнение:** стать на колени и сесть на пятки, которые слегка разведены в стороны. Руки за спиной. Запястье правой руки сжать кистью левой. С выдохом медленно наклониться вперед

и коснуться лбом пола перед коленями. В этом положении остаться столько времени, насколько хватит воздуха. Затем медленно с вдохом выпрямиться.

Концентрация внимания — между бровями или на солнечном сплетении.

Упражнение повторять 5 раз.

Терапевтическое действие: происходит массаж внутренних органов брюшной полости и как следствие улучшение их работы, улучшается питание клеток головного

мозга, нормализуется артериальное давление, происходит стимуляция всех жизненных сил организма за счет улучшения работы гипофиза и коры подпочечников.

Поза противопоказана лицам, страдающим гипертонической болезнью 2 А и 2 Б степени.

**Випарата карани-мудра** (рис. 4). Эту позу называют позой «таза». Она относится к группе омолаживающих,



Рис. 4

перевернутых поз, при которых голова расположена ниже туловища.

**Исполнение:** лечь на спину. Медленно поднять выпрямленные ноги, завести их за голову. Рывком оторвать таз от пола и положить его на согнутые под прямым углом (в локтях) руки. Вдох носом, выдох ртом (методика наша. — Ю.М.). Этот вид дыхания пре-

пятствует переполнению головы кровью. В таком положении следует находиться вначале 15 с, затем еженедельно прибавлять по 5 с и общее время довести до 2—3 мин. Затем медленно опустить ноги.

Концентрация внимания — прилив крови, энергии (праны) к щитовидной железе. Терапевтическое действие: усиливает функцию щитовидной железы и гипофиза, отсюда ее омолаживающее действие. Способствует разглаживанию морщин на лице. Полезна при запорах, хроническом гастрите, заболеваниях печени и поджелудочной железы. Уменьшает половое перевозбуждение (борьба с синдромом преждевременной эякуляции у мужчин). Полезна при бессоннице. Улучшает память.

**Халасана** (рис. 5). Эта асана похожа на плуг и называется позой «плуга». Она также относится к серии перевернутых поз.

**Исполнение:** начало выполнения такое же, как и Випарата карани, однако ноги при занесении их за голову продолжают продвигаться дальше, пока их пальцы

не коснутся пола. Руки при этом вытянуты, ладони упираются в пол. Когда пальцы ног коснутся пола, руки можно завести за голову.



Рис. 5

Дыхание — вдох носом, выдох ртом.

Концентрация внимания — на щитовидной железе и солнечном сплетении.

Время выполнения 10 с. Затем еженедельно добавлять по 1 с и общее время довести до 2—3 мин.

Терапевтическое действие: благодаря растяжению задней части позвоночника и сжатию внутренней улучшает его кровоснабжение, что способствует ликвидации в нем солевых отложений. Профилактика радикулитов. Халасана помогает при нарушениях менструального цикла, болезнях яичников у женщин. Благоприятно действует при диабете, уменьшает жировые отложения на животе. Пользна при головных болях, связанных с нарушением мозгового кровообращения. Поза противопоказана лицам, страдающим гиперфункцией щитовидной железы и обострением хронического радикулита.

**Супта-ваджрасана** (рис. 6). Позу называют «алмазным седом».

Исполнение: стать на колени, при этом они должны быть вместе.



Рис. 6

Пятки разведены так, чтобы между стопами можно было сесть на пол. Затем медленно, помогая себе руками, откинуться назад, выгнуть дугой вперед грудь и макушкой головы коснуться пола. Локтями рук упереться в пол. Дыхание — полное глубокое ритмичное дыхание йогов



(см. «Утренняя психофизическая зарядка»).

Концентрация внимания — в области шеи и поясницы.

Время выполнения то же, что и при Халасане.

Терапевтическое действие: поза полезна при шейном остеохондрозе, шуме в ушах на почве склеротических изменений в слуховом аппарате, грудном радикулите и хроническом тонзиллите. Йог Шивонанда утверждает, что эта поза лечит запоры, астму, туберкулез, хронический бронхит, эпилепсию, ожирение, импотенцию. Благодаря растяжению в коленных суставах и позвоночнике увеличивается их гибкость и подвижность.

**Папиматасана** (рис. 7). Позу называют «поцелуй колена». Она сложна для исполнения, но систематические занятия ею позволяют достигнуть поставленной цели.

**Исполнение:** сесть на пол с вытянутыми вперед



Рис. 7

ногами. Согнуться в тазобедренных суставах за счет растяжения ягодичной группы мышц и опустить туловище вниз, помогая себе руками, кисти которых обхватывают щиколотки. Спина прямая. Прижать лицо к коленям. Локти прижаты к полу по обеим сторонам голеней. Колени прямые, ноги в коленных суставах не сгибать. Дыхание обычное.

Концентрация внимания — на пояснице и почках.

Начинать выполнение упражнения необходимо с 5 с и прибавлять по 1 с в неделю и общее время довести до 1—2 мин. Упражнение повторять 2—5 раз.

Терапевтическое действие: полезна при запорах, геморрое и особенно при заболеваниях предстательной железы у мужчин, радикулитах пояснично-крестцовой области.

**Вакрасана** (рис. 8). Эта поза сильно воздействует на позвоночник: она изгибает его по вертикали и поэтому

называется «позой с изгибом».

**Исполнение:** сесть, ноги вытянуть вперед. Правую ногу согнуть в колене и ее ступню поставить с наружной стороны левого коленного сустава. Правое плечо отвести как можно дальше назад. Кисть пра-



Рис. 8

вой руки опирается о пол, левой обхватывают левый коленный сустав, а плечевая наружная часть руки упирается в правое бедро и отводит его влево. Голова повернута максимально влево. Дыхание обычное.

**Концентрация внимания** — на позвоночнике.

**Время выполнения** 30 с. Затем положение рук, ног и головы меняется на противоположное, т.е. согнуть левую ногу, вытянуть правую и т.д.

**Упражнение повторить** 2—3 раза.

**Терапевтическое действие:** укрепляет позвоночник и придает гибкость. Улучшает работу печени, селезенки, кишечника, поджелудочной железы и особенно почек. Как и поза «кобра», она является действенным оздоравливающим средством при почечнокаменной болезни.

**Бхуджангасана** (рис. 9). При позе «кобра» позвоночник растягивается в передних отделах и сжимается в задних. Если занимающийся выполняет позу «кобра», то он должен обязательно включить в комплекс позу «плуг» или позу «поцелуй колена».



Рис. 9

**Исполнение:** лечь на живот. Ноги вытянуты, пальцы ног упираются в пол. Ладони рук положите на пол на уровне плеч. Медленно вдыхая, поднимите голову как можно выше. Затем, напрягая мышцы спины, медленно поднимите

плечи и грудь кверху и отведите их назад без помощи рук (они слегка помогут вам поддержать туловище).

По мере поднятия туловища вы ощутите, как чувство давления, сжатия, напряжения, появившись в области шеи, опускается все ниже и ниже по позвоночнику к пояснице и тазу. Пупок отрывать от пола не следует (или только на 2—3 см). В состоянии максимального напряжения на 5—15 с замираете и задерживаете дыхание. Затем, медленно выдыхая, возвращаетесь в исходное положение.

Концентрация внимания — вначале на щитовидной железе, потом, по мере перенесения напряжения, на позвоночнике и почках.

Упражнение повторить 3—5 раз.

Терапевтическое действие: в результате мощного напряжения мышц спины, поясницы и натяжения всех связок, суставов позвоночника происходит особенно сильный прилив крови, а следовательно, и усиление восстановительных процессов в них.

Йоги утверждают, что в позе «кобра» происходит сжатие обеих почек, а после расслабления тела усиливается приток крови к ним. Это приводит к «промыванию» почек и полезно при почечнокаменной болезни и для ее профилактики.

Кроме того, эта асана является прекрасным средством для исправления сутулости и выработки правильной осанки, полезна при импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

**Салабхасана** (рис. 10) и **Ардха-салабхасана («кузнечик» и «полукузнечик»)** (рис. 11). Если в позе «кобра» напряжению подвергается верхняя часть позвоночника, то в позах «кузнечик» и «полукузнечик» область напряжения сдвигается книзу. Максимальное напряжение достигается в области поясницы, крестца, промежности.



Рис. 10



**Исполнение:** лечь на живот лицом вниз. Лоб и нос касаются пола, руки вдоль туловища, кисти рук сжаты

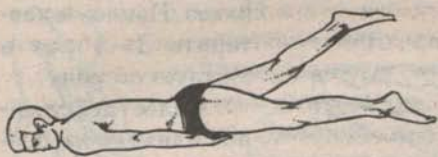


Рис. 11

в кулаки. Сделайте вдох и, упираясь в пол запястьями рук и кулаками, поднимите ноги как можно выше, не сгибая их в коленях. В этом положении задержи-

ваемся от нескольких секунд до минуты. Упражнение требует значительных усилий.

Концентрация внимания — на области поясницы, крестца, промежности.

После выполнения упражнения вернуться в исходное положение, расслабиться, сделать несколько обычных дыханий и повторить упражнение. Упражнение повторить 3—5 раз.

Начинать освоение упражнения лучше всего с позы «полукузнечик». Исходное положение то же, что и в позе «кузнечик», но поднимать надо не обе ноги сразу, а поочередно. Действие позы «полукузнечик» такое же, как и позы «кузнечик», хотя немного и слабее.

Терапевтическое действие: воздействует на органы брюшной полости, устраняет запоры, активизирует работу кишечника, печени, почек, селезенки. Улучшает функцию половой сферы, особенно у женщин. Нормализует менструальный цикл, благотворно действует на яичники.

Эта поза полезна при борьбе с пояснично-крестцовым радикулитом.

**Триконасана** (рис. 12). Поза называется «треугольник». Она укрепляет позвоночник в боковых отделах.

**Исполнение:** стоя, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднять руки до уровня плеч, ладонями вперед, выдыхая, медленно наклониться в правую сторону. Правой рукой коснуться пальцев правой ноги. Левая рука при этом не меняет своего положения относительно туловища. Голова повернута в сторону левой руки (вверх). В этом положе-

нии задержаться 5—10 с. Медленно, с вдохом, выпрямиться и принять исходное положение. Выдыхая, наклониться

влево. Наклоны повторить 3—5 раз в каждую сторону.

Более действенное влияние на позвоночник оказывает комбинированное упражнение, по выполнению похожее на Триконасану (см.

«Утренняя психофизическая зарядка»): улучшает его сгибание, разгибание. Вместо позы «Триконасана» можно выполнять это упражнение.

Терапевтическое действие: укрепляет мышцы спины и косые мышцы живота, улучшает подвижность в тазобедренных суставах, работу кишечника, печени и желчного пузыря.

**Симхасана.** Выполняется в позе «Сидхасана» или стоя и называется позой «льва».

**Исполнение:** открыть рот. Кончик языка максимально отогнуть назад, прижимая к небу. Голову наклонить вперед и подбородок прижать к шее. Сильно напрячь мышцы шеи. В таком положении остаться на 30—40 с. Затем широко открыть рот и высунуть язык как можно дальше путем сильного напряжения мышц языка и шеи. В таком положении остаться на 30—40 с.

Упражнение повторить 2—3 раза. При наличии у занимающегося хронического тонзиллита это упражнение постоянно следует делать 2—4 раза в день. Дыхание обычное.

Концентрация внимания — на миндалинах.

Терапевтическое действие: упражнение является прекрасным средством профилактики ангин и борьбы с хроническим тонзиллитом.

При сильном напряжении корень языка и мышцы шеи сдавливают миндалины. После прекращения сдавливания к ним усиливается приток крови, чем и объясняется лечебное действие позы.

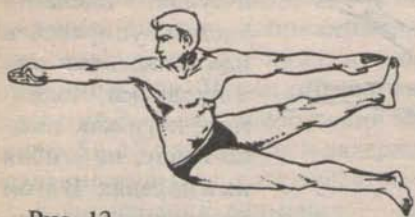


Рис. 12

**Гомукхасана** (рис. 13). Выполняется в позе «Сидхасана» или стоя. Поза называется «охват».



Рис. 13

**Исполнение:** правую руку завести за спину снизу, левую сверху, за плечи. На спине сцепить руки в «замок». Грудь развернута, плечи отведены назад. Дыхание свободное.

**Концентрация внимания** — на сведенных сзади лопатках и грудном отделе позвоночника.

Находиться в таком положении 1 мин., затем руки поменять местами. Движения выполняются 2—4 раза.

**Терапевтическое действие:** как и поза «кобра», улучшает осанку, оказывает действенную профилактику межреберных невралгий и грудного радикулита, особенно полезна для ликвидации сутулости.

**Сиршасана** (рис. 14). Эта асана (стойка на голове) называется «королевой поз», так как по своему действию

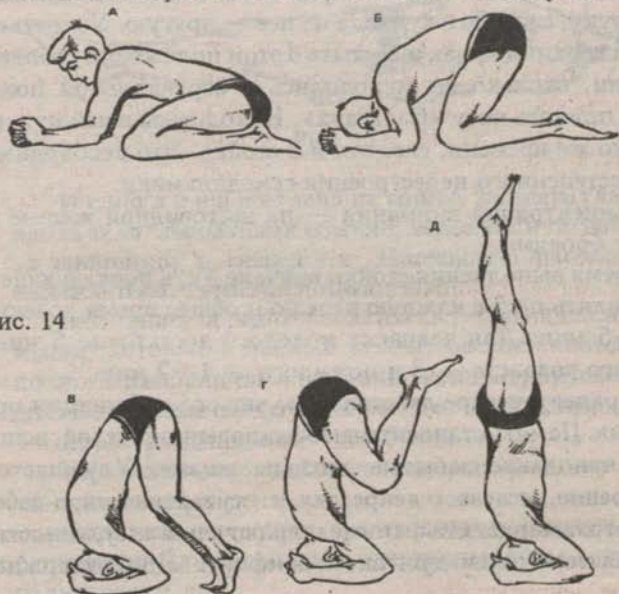


Рис. 14



на все органы и системы является уникальной. Она относится к группе омолаживающих поз.

**Исполнение:** вначале исполнение затруднено тем, что есть опасность перевертывания на спину и падения. Поэтому вначале ее следует делать со страховкой или в углу комнаты, что исключает падение.

Выполняется поза поэтапно. Первый этап: стать на колени и сесть на пятки. Пальцы рук сплести в «замок». Согнув поясницу, предплечья положить перед собой на пол под углом  $90^\circ$  друг к другу. Второй этап: опустить голову на пол теменем, затылок вплотную придвинуть к ладоням рук. Ноги выпрямить и повыше поднять таз. Третий этап: переступая ногами в направлении головы, постепенно придайте туловищу вертикальное положение. Четвертый этап: оторвать ноги от пола (но не за счет толчка, а за счет напряжения мышц спины) и в согнутом положении медленно поднять их вверх. Пятый этап: ноги выпрямить вертикально. Шестой этап: после фиксации позы надо очень медленно опустить ноги. Вновь стать на колени и сесть на пятки. Перед собой на пол положить одну руку, сжатую в кулак, а на нее — другую. Упереться лбом в верхний кулак и застыть в этом положении столько времени, сколько вы находились в вертикальной позе. Затем принять позу «Савасана». Находиться в ней нужно столько же времени, сколько и в стойке. Это необходимо для постепенного перестроения гемодинамики.

Концентрация внимания — на щитовидной железе и между бровями.

Время выполнения стойки вначале 5 с, в последующем прибавлять по 5 с каждую неделю и общее время довести до 2—5 мин. Для человека молодого достаточно 5 мин, среднего возраста — 3 и пожилого — 1—2 мин.

Терапевтическое действие: улучшает все функции организма. Память становится необыкновенно светлой, вспоминаются давно забытые эпизоды жизни. Улучшается настроение, исчезает депрессия и неуверенность в себе. Психотравмирующие факторы теряют свою актуальность. Появляется чувство душевного комфорта. Йоги утвержда-

ют, что после нескольких месяцев выполнения этой позы могут проявиться особые свойства психики в виде телепатических способностей, кроме того, более продуктивными будут занятия медитацией. Благодаря усилению функции гипофиза и вегетативных центров продолговатого мозга и подкормки улучшаются все функции организма.

Противопоказания: гипертоническая болезнь 2 А и 2 Б степени, выраженный склероз сосудов мозга, отслоение сетчатки, гипертиреоз.

Обратите внимание: при выполнении позы вначале наблюдается прилив крови к голове, ухудшение носового дыхания и чувство давления на глаза. Вскоре эти ощущения проходят за счет саморегуляции внутричерепного давления. В данный момент важно делать вдох носом и выдох ртом, что позволит снизить застой крови в голове.

**Савасана** (рис. 15). Позу называют позой отдыха или «позой трупа». Этой позой рекомендуется заканчивать занятия любым комплексом асан.



Рис. 15

**Исполнение:** лечь на спину, закрыть глаза, руки вдоль тела, дышать как обычно, через нос и по возможности спокойнее и медленнее. Постепенно расслабить все мышцы тела, начиная с мышц ног.

Внимание сосредоточивается на тех мышцах и группах мышц, которые в данный момент расслабляются. После полного расслабления внимание концентрируется на сердце. В это время следует отвлечься от посторонних мыслей.

Время выполнения — 1—5 мин.

Терапевтическое действие: быстрый физический и психический отдых.

Обратите внимание: после занятий асанами полезен бег трусцой или подвижные спортивные игры — волейбол, бадминтон и др.



Для профилактики заболеваний и укрепления своего здоровья рекомендуется выполнять все асаны в том порядке, в каком они даны.

Если человек преследует чисто лечебные цели, то асаны выполняются не все, а только те, которые необходимы при данном заболевании, однако Сидхасана, Йога-мудра, Випарата карани, Савасана должны включаться в любой комплекс занятий.

Для освоения более сложных асан и пранаям, а также для углубленного изучения раджа-йоги требуется руководство опытного учителя (гуру).

Для лиц, уверовавших в принцип комплексного самовоздействия, выполнение упражнений по системе йоги будет еще одной ступенью к поставленной цели, и лучше через эту ступень не перешагивать, а хорошо ее освоить.

## МЕДИТАЦИЯ В ПРАКТИКЕ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

Термин «медитация» (от лат. *meditatio* — размышление) означает интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т.д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранения как внешних (свет, звук), так и внутренних факторов, рассеивающих внимание. Медитация — прием психической тренировки, принимающий различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения. В XX в. методики медитации разрабатывались в некоторых школах психоанализа, в частности аналитической психологии, а также как системы психофизической тренировки, рассчитанные на терапевтический эффект и не связанные с какими-либо религиозно-мистическими идеями.

Существуют и другие определения этого понятия. Медитация, по определению советского ученого — специалиста по нетрадиционным методам Г.Лувсана, — это умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, достижение уравновешенности ума и нерективности пси-



хики. Благодаря определенной последовательности умственных актов достигается устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное снижение реактивности организма на отдельные внутренние переживания и внешние раздражители. У монастроение человека при этом приобретает некоторую спокойную приподнятость, а соматическое состояние — спокойную расслабленность.

Болгарский специалист по йоге В.Евтимов, касаясь умственной гигиены йогов, отмечает, что «секрет умения быстро подавлять отрицательные эмоции и состояния и заменять их положительными, как и умение достигать больших целей в жизни, кроется в повышенной способности к концентрации. Эту способность система йогов воспитывает у своих последователей через так называемую динамическую концентрацию. Это означает, что нужно упражняться в психической концентрации, в самоконтроле. Концентрация (и ее высшая ступень — медитация) развивает волю, интеллект, регулирует эмоции и эмоциональные состояния, устанавливает психическое равновесие»\*.

Современные йоги считают медитацию полезной методикой для практики жизни. «Медитация не дает нам способ как скрыться от наших обязанностей... Она нас подготавливает выполнять наши обязанности, нашу работу лучше, чем раньше... ибо мы будем строить наш характер на крепко установленных сваях; мы станем, в зависимости от наклонностей, лучшими гражданами мира, наиболее полезными членами общества»\*\*.

В последние годы широкое распространение получила так называемая трансцендентальная (выходящая за пределы, перешагнувшая) медитация (ТМ), автором которой является Магариши Махеш Йога. Этот вид медитации является простым, доступным каждому человеку и в то же

---

\* Евтимов В. Йога. М., 1986. С. 124.

\*\*Сиддхеварананда С. Медитация в свете йога-веданты. Бомбей, 1945.

время эффективным способом воздействия не только на психику, но и на организм. Существуют данные, свидетельствующие о том, что занятия ТМ могут продлить жизнь человека. Так, американские ученые провели обследование 73 обитателей дома престарелых (средний возраст — 81 год). Ими были выделены три группы: одна занималась ТМ, другая — релаксацией и третья была контрольной. В результате исследований было установлено, что в группе, в которой занимались ТМ, были хорошими показателями по кровяному давлению и памяти. В ней были и долгожители. Через три года в группе ТМ живы были все, а в группах релаксации и контрольной умерли 12,5 и 37,5 % соответственно.

Занятия медитацией оказывают благоприятное воздействие на организм в лечебном и профилактическом планах. Они положительно влияют на психические процессы (делают человека более благожелательным, спокойным, менее склонным к раздражению, действию стрессов) и физическое состояние организма (нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ, работу всех внутренних органов и т.д.). Медитация способствует стимуляции правополушарной мозговой деятельности, полезна при всякой творческой работе, так как усиливает интуитивные процессы. Методик медитации много, и все они преследуют, в принципе, одни и те же цели. Каждый занимающийся может выбрать себе методику по собственному усмотрению. Начинать занятия желательно под руководством человека, овладевшего этими методиками, хотя их можно освоить и самостоятельно.

Всех сторон благотворного действия медитации в полном объеме мы еще не знаем, как и не знаем многих закономерностей работы нашего мозга. Память, накопление информации, ассоциации, логические умозаключения, эвристические моменты, внутримозговая энергетика — эти и другие, еще более сложные процессы участвуют в медитации.

Методики медитации основываются, как правило, на выработке способности концентрации внимания на одной



какой-либо идее или образе, а затем на волевом отключении словесного (вербального) мышления, создании на некоторое время в психике чувства «внутренней пустоты». Это приводит к появлению необычных психических (зрительные яркие картины, световые пятна), а иногда слуховых феноменов и т.д. Надо отметить, что все они не вызывают чувства страха или угнетенности. Такие явления мгновенно исчезают, стоит только открыть глаза и включиться в активную умственную деятельность.

Перед началом планомерных занятий по медитации необходимо выполнять правила Ямы и Ниямы (см. гл. 2), которые способствуют появлению душевного равновесия и улучшают обменные процессы в организме. Желательно 1—2 месяца соблюдать молочно-растительную диету, один раз в неделю ставить очистительную клизму, один раз в неделю проводить суточное голодание, при котором следует пить только кипяченую теплую воду (2—3 л).

Занятия должны быть систематическими, продолжительностью не менее 20 мин каждое. Желательно, чтобы занятия проводились в одно и то же время суток, т.е. вырабатывать определенный ритм для организма. Медитация — это метод глубокого воздействия на психику, манеру восприятия жизни и отношения с другими людьми. Постепенно незаметно для себя занимающийся начинает приобретать новые черты характера. Исчезает суетливость и торопливость. Все чаще появляется благожелательное отношение не только к своим близким, но и к посторонним людям. Возникает чувство доброты ко всему живому. Снижается повышенное артериальное давление, улучшается работа внутренних органов и систем. После каждого занятия происходит как бы очищение мозга, психики от всего наносного, мелочного, злобного, завистливого, недоброжелательного. Отрицательные эмоции реже посещают человека, занимающегося медитационными упражнениями, и чаще возникают чувства душевного покоя, всепрощения. Душа, психика человека, как цветок, распускается навстречу всему светлому и радостному.

Таким образом, приступая к систематическим занятиям по медитации или ТМ, вы начинаете перестраивать самого себя. Для этого необходим только один час в день!



Раджа-йога включает следующие ступени йоги: Пратьяхару — управление чувствами и Дхарану — концентрацию, которые являются своего рода подготовкой к медитации — Дхьяне.

Медитационные упражнения приведены в порядке возрастающей трудности.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕДИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Упражнение 1.** Цель занятия: выработать умение расслаблять свое тело, отвлекаться от посторонних мыслей, производить «ревизию» внутренних ощущений в процессе занятий.

**Исполнение:** лечь на спину, закрыть глаза. Руки вдоль туловища. Расслабить поочередно мышцы лица, рук, туловища, ног и почувствовать состояние расслабления. Медленно, несколько раз подряд почувствовать тяжесть во всех частях тела, начиная с мышц лица. Никаких формул самовнушения произносить не нужно. Занимающийся должен ощутить собственное тело. Постараться избавиться от посторонних мыслей.

Продолжительность занятия — 10—15 мин 2—3 раза в день. Время усвоения упражнения — 2—4 недели.

Ожидаемые результаты: к концу 2—3-й недели вы почувствуете, что начинает исчезать нервное и мышечное напряжение, нормализоваться артериальное давление. Ночной сон становится спокойнее. Вы перестаете бурно реагировать на мелкие неприятности текущей жизни и к вечеру меньше устанете.

**Упражнение 2.** Поза релаксации в сочетании с дыхательными упражнениями. Цель занятия: научиться овладевать потоком своих мыслей, отключать вербальное мышление, образно представлять оранжевый свет, который вливается в легкие вместе с воздухом и выходит из них насыщенный теми отрицательными эмоциями, ощущениями, болезненными переживаниями, от которых вы хотите избавиться.

**Исполнение:** 2—3 мин вначале отрабатывается упражнение 1, а затем внимание переключается на дыхание. Вдыхая обычным образом воздух, представьте, что он вливается в легкие в виде облачка светло-оранжевого цвета, а выходит из них более темным. Представьте, что вместе с ним вы выдыхаете вашу слабость, раздражительность, болезненные ощущения и угнетенные мысли.

Продолжительность занятия — 15—20 мин 2 раза в день. Время усвоения упражнения — 1—2 недели.

Ожидаемые результаты: помимо тех ощущений, которые появились после отработки упражнения 1, вы почувствуете общее улучшение своего состояния. Увеличатся физические силы. Мозг будет отдыхать более глубоко, что позволит не только меньше утомляться к концу дня, но и сохранять чувство душевного покоя, невозмутимости при различных конфликтах. Появится устойчивость к стрессам.

**Упражнение 3.** Поза релаксации в сочетании с представлениями эмоционально значимых цветоощущений. Цель занятия: научиться направлять поток мыслей на образное представление тех или иных цветов, создавать нужное эмоциональное настроение, вырабатывать способность к выключению вербального мышления.

Это упражнение может выполнять не только подготовительную роль, но и эмоционально корректирующую. Используя его, можно улучшить настроение, снизить перевозбуждение или поднять эмоциональный тонус. При этом надо знать, что:

красный — теплый цвет. Он возбуждает, согревает, усиливает энергию, активизирует все функции организма, ускоряет ритм дыхания, увеличивает артериальное давление, усиливает тонус мышц;

оранжевый — тонизирует, повышает работоспособность, возбуждает меньше, чем красный, способствует появлению нормального рабочего тонуса, улучшает пищеварение;

желтый — физиологически оптимален, утомляет и тонизирует меньше, чем оранжевый, стимулирует зрение и нервную систему;



зеленый — физиологически оптимальный, действует успокаивающе, уменьшает артериальное давление и расширяет капилляры, облегчает невралгию и головные боли, снижает раздражительность, выравнивает настроение;

голубой — успокаивает, снижает тонус и внутреннее напряжение, уменьшает артериальное давление, снижает мышечное напряжение, замедляет ритм дыхания, способствует релаксации;

синий — холодный цвет. Он способствует заторможению физиологических функций человека, более темные тона угнетают психику;

фиолетовый — угнетает и вызывает депрессию, снижает жизненный тонус;

пурпурный — оказывает действие, свойственное и красному, и фиолетовому, так как образуется из слияния фиолетового и красного. Сохраняется угнетающий компонент фиолетового, но присутствует и активное начало красного.

**Исполнение:** 2—3 мин отрабатывается упражнение 1, затем мысленно вызывается появление того или иного цвета. Вначале лучше всего вызывать оранжевый цвет, затем красный, зеленый. Несколько занятий пройдут без внутреннего визуального (зрительного) образа цвета. Это будет как бы воспоминание о цвете. Через некоторое время появятся ровные сплошные цвета — вначале на мгновения, а затем они будут удерживаться более длительное время. Именно в этот период вы начнете замечать появление того или иного эмоционального состояния, что поможет вам бороться с отрицательными эмоциями и создавать положительные.

Продолжительность занятия — не менее 20 мин 2 раза в день. Время выполнения — 2—4 недели.

После освоения упражнения 3 можно начинать заниматься упражнением 4 на концентрацию внимания.

**Ожидаемые результаты:** настроение становится устойчиво спокойным, мысли — упорядоченными, исчезает торопливость и нервозность. Все чаще бывают периоды светлой радости. Проблемы, которые вас тревожили,



потеряют свою актуальность, если они не затрагивают ваших непосредственных интересов. Но если они их затрагивают, снижается острота переживаний. Настроение станет более благодушным, отношения с другими людьми более доброжелательными. Понемногу начинаете овладевать своими эмоциями, переделывая их в нужном для вас направлении.

**Упражнение 4.** Концентрация внимания. При выполнении подготовительных упражнений занимающийся начинает испытывать благотворное воздействие обычной релаксации и образного мышления с исключением мышления вербального. Это дает быстрый эффект отдыха и восстановления психических сил. Почему это так?

Процесс мышления — это в конечном итоге процесс расходования внутримозговой энергии. Усиленно расходуя энергию, мозг вынужден получать ее за счет внутренних органов, отдавая соответствующие команды, которые вызывают в них сужение сосудов. Кровь под усиленным давлением поступает к мозгу, а внутренние органы ее недополучают. Это является одной из причин, вызывающих психосоматические заболевания.

Беспрерывная работа мозга истощает силы человека, что может вызвать неврастению. Сдерживание потока мыслей, выраженных словами, с одной стороны, ведет к усилению правополушарной мозговой деятельности, а с другой — к сохранению энергии. Из приведенного рассуждения становится ясно, что прием лекарств (препараты валерианы, успокаивающие средства, малые и средние транквилизаторы), сдерживающих нервные процессы, отнюдь не решает проблем. Замедление психических процессов химическим путем не может быть длительным и благотворным. Ни один неврастеник в мире не вылечился с помощью только лекарств, которые немного снимают ощущение тревоги и перенапряжения. Методы же психического самовоздействия (метод Куэ, метод Бехтерева, АТ по Шульцу и особенно медитация) действуют глубоко, сильно и эффективно. Они могут переродить внутреннюю сущность человека, сделать его спокойным, уверенным в себе, снижая поток мыслей. Исчезает «бесплодное бурле-

ние» мыслей, а вместе с ним и бессмысленная трата энергии, и появляется чувство внутреннего покоя, стимулируются творческие процессы.

После того как вы научились, отработав подготовительные упражнения, выключив вербальное мышление в состоянии расслабления лежа с закрытыми глазами, приступайте к упражнениям более сложным, т.е. к его выключению на 3—15 мин при открытых глазах. Это невозможно сделать, если не выработано умение сосредоточиваться на чем-либо. Человек не может одновременно думать о разных вещах. Он может только быстро переключаться с одного предмета на другой. Выработка устойчивого внимания к чему-либо поможет не только выключить на время вербальное мышление, но и будет способствовать более продуктивному мышлению.

**Упражнение 5.** Сосредоточение и концентрация с использованием органа зрения. Цель занятия: выработать устойчивое внимание, обращенное на предмет, который вы рассматриваете, научиться выключать вербальное мышление при открытых глазах и отключаться от текущих забот и связанных с ними мыслей.

Рассматривание предметов природы, простых естественных предметов (цветок, лист растения, ветка кустарника и т.д.). Начнем с самых простых вещей — цветка, листа растения или просто открытки с изображением цветков. Однако на цветок лучше смотреть в природе.

Итак, вы подошли к растению и стали рассматривать цветок. Держитесь раскованно и просто. Не напрягайтесь и не ждите чудес. Просто смотрите. Вбирайте в себя образ цветка, почувствуйте в нем живое существо с короткой жизнью. Постарайтесь отогнать вербальные мысли. Создайте в себе чувство доброты и любви к цветку, такому беззащитному в этом большом и грозном мире. Вообразите, что вы излучаете любовь и доброту, как лампа излучает свет.

Не торопитесь. Наслаждайтесь этой минутой общения с миром прекрасного, частицу которого вы унесете в своей



душе, и она позволит вам более спокойно и тепло смотреть на мир.

Рассматривайте цветок внимательно, подробно, каждую его тычинку, каждый лепесток. Когда глаза устанут, смотрите вдаль, в бесконечность, и тогда контуры рассматриваемого цветка будут стираться, но чувство прекрасного как бы перенесется тоже вдаль, обнимая собой все видимое пространство.

Ожидаемые результаты: появляются чувство благожелательности по отношению к близким вам людям и посторонним, склонность прощать чужие ошибки. Начисто исчезает чувство злопамятности, свойственное тупым и злобным людям. Появляется чувство сопричастности всему живому, слияния с природой и чувство жалости к ней, желание сохранить ее.

**Упражнение 6.** Сосредоточение на органе слуха. Цель занятия: научиться вырабатывать устойчивое внимание к музыкальному произведению, отвлекаться от посторонних мыслей, не связанных с музыкой, создавать нужный для вас эмоциональный фон, мысленные образы, логически связанные с темой произведения.

Выберите какое-либо музыкальное произведение, записанное на пленке магнитофона или пластинке. Короткие мелодии на 2—4 мин для этой цели не годятся. Лучше выбрать что-либо из классических произведений торжественного или лирического плана (П. Чайковский. Серенада для струнного оркестра, до мажор, соч. 48; П. Чайковский. Итальянское каприччио, соч. 45; Э. Григ. Две сюиты из музыки к драме Г. Ибсена «Пер Гюнт»; В. Моцарт. Третий концерт для скрипки с оркестром, соль мажор; И.-С. Бах. Чакона и т. д.).

Музыкальная программа может быть составлена из более коротких произведений, но драматического, лирического плана или танцевальной.

*Программа минорной музыки:* Г. Гендель. Ария; Ф. Шуберт. Аве Мария; Х. Глюк. Мелодия из оперы «Орфей и Эвридика»; Р. Шуман. Грезы; Ж. Массне. Размышление из оперы «Таис».



*Программа лирической музыки:* А. Глазунов. Антракт из балета «Раймонда»; Д. Шостакович. Романс из кинофильма «Овод»; С. Рахманинов. Вокализ, соч. 34 № 14; Ж. Массне. Интермеццо из оперы «Таис»; К. Дебюсси. Лунный свет из «Бергамасской сюиты»; Г. Форе. Колыбельная, соч. 16; П. Чайковский. Сентиментальный вальс.

*Программа жизнеутверждающей музыки:* А. Дворжак. Славянский танец № 2; Г. Форе. Пробуждение, соч. 7 № 1; П. Сарасате. Наварра, соч. 33; Д. Россини. Увертюра к опере «Севильский цирюльник»; Ф. Мендельсон. Песни без слов № 28, соль мажор, соч. 62 № 4.

Музыку можно слушать с открытыми или закрытыми глазами. Обстановка должна располагать к неспешному, спокойному восприятию музыкальных произведений. Это не обычное прослушивание, а специальное, сосредоточивающее на чувственно-эмоциональных ощущениях. Слушая музыку с закрытыми глазами, мысленно представляйте ту или иную образную картину, соответствующую данному произведению.

Продолжительность занятия — 10—20 мин один раз в день, лучше после работы, длительное время.

Ожидаемые результаты: вырабатывается умение вживаться в образы музыкального произведения, создается нужное эмоциональное настроение вопреки жизненным обстоятельствам, появляется чувство душевного равновесия, снижается уровень невротизации, вырабатывается устойчивость к стрессам.

**Упражнение 7.** Сосредоточение на органе обоняния. Цель занятия: выработать устойчивое внимание к запахам, вызвать нужные и адекватные запахам эмоциональные реакции, а также образные представления (при занятиях с закрытыми глазами).

Обоняние — одно из важнейших чувств человека, влияющее на его настроение. Память запахов — наиболее прочная из всех ее видов. Простые, несложные запахи цветов мы всегда можем отличить один от другого. Для целей сосредоточения на запахах необходимо выбирать или естественные запахи цветов, или запахи духов, эк-

страктов, масел и т.д. Так, например, запах свежее испеченного хлеба всегда у всех людей вызывает приятные ассоциации и чувство удовлетворения, в то время как запах валерианы, йода, карболки вызывает мысли о больнице, болезнях и неприятностях.

Для отвлечения внимания, переключения на образное мышление занятия по сосредоточению на запахах проводятся в двух вариантах: с открытыми и закрытыми глазами.

Для занятий по сосредоточению на запахах с закрытыми глазами выберите цветок с приятным для вас ароматом или какое-либо вещество (духи, корицу, курагу, свежий хлеб и т.д.). Сядьте в удобную позу так, чтобы вам никто не мешал, расслабьтесь, закройте глаза и медленно вдыхайте приятный для вас запах, стараясь мысленно представить себе образ цветка, предмета, вещества, которые вы держите. Все внимание сконцентрируйте на образе предмета и запахе. Дышите свободно, без напряжения. Отбрасывайте наплывающие мысли, выраженные словами.

Методика проведения занятия по сосредоточению на запахах с открытыми глазами та же, что и при закрытых.

Продолжительность занятия — 10—15 мин 1—2 раза в день.

Ожидаемые результаты: появляется чувство внутренней уравновешенности и уверенности в себе, усиливаются творческие силы и образное мышление.

## ВИДЫ МЕДИТАЦИИ

*Дзен-медитация, или медитация с открытыми глазами.*

Практикуется в основном в Японии, имеет свои корни в традиционной медитации индийских йогов. Техника медитации относительно проста и доступна для освоения любому человеку, решившему ею овладеть. Современный человек, живущий в обстановке нехватки времени и постоянных стрессов, нуждается в восстановлении психических сил, умственном отдыхе, отключении хотя бы на время от



забот, что и призваны выполнить занятия дзен-медитацией.

Заниматься дзен-медитацией нужно в спокойной обстановке.

**Исполнение:** сидя на стуле, или полулежа в кресле, или сидя в позе «портного» со скрещенными ногами. Позвоночник выпрямлен. Подбородок слегка опущен вниз к шее. Руки свободно лежат на бедрах. Указательный и большой пальцы обеих рук сомкнуты. Предполагается, что это делается для «замыкания» энергии. Глаза полузакрыты. Взор обращен в бесконечность или фиксирован на точке, находящейся в 1 м от занимающегося на полу или стене. Для выключения потока вербальных мыслей занимающийся должен сконцентрировать свое внимание на дыхании. Дыхание обычное, но он должен мысленно следить за процессом вдоха и выдоха, что в конце концов создает появление «внутренней пустоты». Появление такого чувства возможно только после отказа от дискурсивного, т.е. логического, словесного мышления. Психический феномен после создания «внутренней пустоты» — это переживание «выхода из себя» с эффектом обмана чувств в виде различных зрительных образов. Вначале они возникают хаотично, появляются какие-то геометрические фигуры, предметы. Затем перед внутренним взором могут возникнуть картины природы, чьи-то лица, чаще всего незнакомые вам. Все это напоминает гипнагогические галлюцинации, изредка возникающие у психически нормальных людей перед самым засыпанием. Люди, склонные к мистическим толкованиям, объясняют это как выход «астрального тела» в «астрал». После более или менее длительных систематических занятий может появляться чувство внутреннего озарения, по-японски называемое «сатори», или «кенъшо», которое означает радость от полного здоровья. Считается, что появление «сатори» — признак глубокого овладения своими психическими процессами, которое бывает однократно или несколько раз.

*Дзен-медитация в нашей модификации.* Занятия проводятся на открытом воздухе — в парке, саду, во дворе,



где растут деревья и есть скамейка, или на нешумной улице.

Цель занятия: научиться овладевать своими психическими процессами, снижать внутреннюю напряженность, бороться с разного рода страхами и опасениями, достигать быстрого психического отдыха, восстанавливать умственную работоспособность, душевный покой и вырабатывать в себе чувство сопричастности всему живому, страдающему.

Исполнение: поза сидя или полулежа. Глаза полузакрыты. Мышцы тела расслаблены. Представьте себе, что вокруг вас сумерки, полутьма, представьте одиноких и страдающих. Они ищут тепла, помощи и сочувствия. Вы являетесь тем источником света и добра, который их согреет и окажет помощь. Представьте себе, что вы факел, лампа, прожектор, какой-то источник света, но особого рода, потому что вы не только светите прямо перед собой в ту сторону, в которую обращен ваш взор, но и несете всему сущему добро и помощь, сочувствие и ласку. Для того чтобы более полно испытать эти чувства самому, представьте кого-то очень дорогого для вас: новорожденного ребенка, или друга, с которым случилась беда, или родственника, страдающего тяжелой болезнью, которому вы хотели бы помочь...

...Сидите спокойно... Смотрите на все живое, окружающее вас взглядом, полным добра и любви... Пусть это будет прохожий... или голубь... или дерево... Всеми живому мысленно посылайте чувства добра и любви... Посылайте свой свет и тепло...

Чувства, которые вы смогли ощутить в себе и послать другим, вернутся к вам по принципу обратной связи. Помогая своими мыслями другим, вы помогаете и себе. На душе после этого занятия будет особенно спокойно и легко...

Продолжительность занятия — 20—30 мин 1—2 раза в день, после работы или перед сном.

Ожидаемые результаты: пассивное сочувствие во время занятий обязательно выльется в активное сочувствие,

направленное на оказание действенной помощи в том или ином виде людям, животным, растениям. Занимающийся обретет чувство своей значимости в этом мире.

**Медитация с закрытыми глазами.** Медитация йогов. Пятая ступень йоги — Пратъяхара — отделение чувств от их объектов, или, как говорит Сиддхеварананда, отстранение от внешнего ради сосредоточения на внутреннем.

Цель Пратъяхары — овладение непрерывным потоком мыслей, направление их в нужную сторону, произвольное избавление от всех ненужных ощущений. Этому будут способствовать следующие упражнения.

**Упражнение 1.** Контролируемый поток мыслей\*.

**Исполнение:** сесть в любую удобную позу. Расслабить все мышцы тела. Дать свободу мыслям. Пусть они возникают как бы сами собой, сменяя одна другую без всякой логической последовательности. Пусть они приходят и уходят. Наблюдайте их как бы со стороны. Не пытайтесь их корректировать или подавлять.

Время суток для занятий не имеет значения, но важно, чтобы занимающийся никуда не спешил. Продолжительность занятия — 5—20 мин.

**Упражнение 2.** Направление потока мыслей на образное восприятие окружающих картин природы.

**Исполнение:** перед занятием пройдите медленным шагом 1—2 квартала в городе или поселке или 1—2 км по ненаселенной местности.

Обращайте внимание на все здания, предметы, растения, особенности пути. Смотрите внимательным и все запоминающим взором.

Затем вернитесь к себе домой или где-либо уединитесь (на тихой лужайке, просто на скамейке, стоящей в безлюдном месте). Закройте глаза. Медленно воспроизведите все подробности пройденного пути. Отбрасывайте мысли, не связанные с вашим «мысленным путешествием». Вначале

---

\* Упражнения 1-3 подготовительные.



это сделать будет трудно. Что-то совершенно постороннее будет вклиниваться и мешать вам. По мере освоения упражнения «мысленное путешествие» будет происходить все легче и легче.

Продолжительность занятия должна быть равной времени, затраченному на преодоление реального пути.

**Упражнение 3.** Мысленное воспроизведение образа картин, пейзажа или различных предметов.

Исполнение: сядьте в комнате перед какой-нибудь картиной, или перед сервантом с посудой, или столом с разбросанными на нем предметами, или на лоне природы. Расслабьте мышцы. Голову держите неподвижно. Взгляд скользит по картине, предметам или картине природы, фиксируя все подробности.

После того как пройдет 5—10 мин, закройте глаза и мысленно воспроизведите все увиденное вами. Вы не должны охватывать своим внутренним взором все сразу, а постепенно, фрагментарно, как бы скользя по всем деталям картины.

Время внутреннего воспроизведения такое же, как и время, затраченное на реальное освоение картины. Заниматься надо 2—3 раза в день.

На овладение всеми тремя подготовительными упражнениями потребуется несколько недель или 1—2 месяца, но спешить не надо...

**Упражнение 4.** Сосредоточение на дыхании\*.

Исполнение: сесть в удобную позу. Закрывать глаза. Руки на коленях, ладонями вниз. Большой и указательный пальцы сомкнуты в кольцо («замок энергии»). Медленно, очень медленно, но не глубоко, вдыхайте и так же медленно выдыхайте. Дышите, как обычно, через нос. Мысленно следите за своим дыханием и не допускайте в это время посторонних мыслей, ни выраженных словами, ни образами. Просто дышите!

---

\* Основное упражнение.



Это не так просто сделать, как может показаться на первый взгляд. Все время мысль стремится ускользнуть. Какие-то посторонние звуки, шумы будут отвлекать вас. То и дело вы будете терять непрерывную нить слежения за дыханием... Но ведь на то вы и учитесь овладевать потоком своих мыслей...

Продолжительность занятия не менее 15—20 мин. Время освоения упражнения — 3—5 недель.

Овладев Пратяхарой и научившись выключать посторонние мысли или чувственные восприятия, эмоциональные реакции, можно переходить к следующей ступени.

Не спешите...

*Техника медитации йогов.* Медитация йогов связана с тем, что в процессе длительных медитационных упражнений должна пробудиться священная «мать-энергия» — Кундалини. Познакомимся с мировоззрением йогов относительно энергетики человеческого тела. По их мнению, все в мире пронизано космической энергией, называемой праной. Больше всего праны находится в воздухе и космосе. Для своей жизнедеятельности человек получает прану из воздуха и пищи. Ее можно накапливать в организме, и тогда человек будет сильным и могучим. Прану можно бездумно тратить и пролагать путь немощи и болезням.

Все тело человека пронизано многочисленными энергетическими каналами, по которым и движется прана. Эти каналы не имеют органических аналогов, т.е. мы их не можем видеть глазом. Главные каналы: Ида — лунный и Пингала — солнечный. Они находятся соответственно с левой и правой стороны позвоночника. Посередине между ними находится еще один главный канал — Сушумна. У большинства людей он обычно закрыт, поэтому у них не пробудилась скрытая спящая главная психическая сила, которую называют Кундалини. Эта сила символически изображается в виде маленькой огненной змейки, свернувшейся в три с половиной оборота в самом конце Сушумны — в области копчика.

Если посредством различных упражнений физического и психического плана Кундалини пробудить, то она вставит свою головку в Сушумну и начнет продвигаться вверх по этому каналу, последовательно проходя энергетические центры Сушумны, которые называются чакры. В области Сушумны их шесть, а в области головы и между бровями — по одной.

По мере прохождения чакр у человека начинают пробуждаться различные психические феномены в виде телепатии, телекинеза, ясновидения и яснослышания и т.д. вплоть до способности к левитации, т.е. передвижению по воздуху путем психических усилий.

Низшая чакра, называемая Муладхарой и символически изображаемая в виде четырехлепесткового лотоса, находится в области копчика, высшая, по представлениям йогов, расположена в области макушки головы и символически изображается в виде тысячелепесткового лотоса. Она называется Сахасрара. После того как Кундалини достигнет Сахасрары, начнет проявляться сверхсознание и йог овладеет последней, восьмой ступенью Йоги — Самадхи. Путь к Самадхи у одних людей занимает долгие годы, у других — год.

Самостоятельно пробуждать Кундалини опасно, так как это связано с предварительными длительными занятиями по Пранаяме, т.е. дыхательными упражнениями с целью накопления энергии праны. Кстати, по мнению йогов, прана накапливается в основном в аккумуляторе энергии — солнечном сплетении. Несоблюдение последовательности ступеней в овладении йогой может привести к неправильному функционированию праны и к заболеваниям, вплоть до психических.

Пробуждению Кундалини может содействовать произнесение звуков, не имеющих логического смысла, но содержащих в себе тайный, эзотерический смысл. Они называются мантрами. Это как бы священные символы. У каждого человека может быть своя мантра. Какая? Это определит учитель (гуру). Однако есть и главная мантра «ОМ», которая произносится как «о-о-у-у-м-м-м-м».



Мантры могут произноситься вслух в свободное время и во время занятий медитацией про себя.

Систематические занятия асанами, Пранаямой, медитацией и овладение той или иной мантрой, по мнению йогов, в конечном счете должны пробудить Кундалини.

Приведем наиболее простые упражнения по технике медитации йогов.

**Упражнение 1** (в нашей модификации, адаптированные к современному человеку и современной жизни).

**Исполнение:** сидя в одной из поз медитации. Глаза закрыты. Осуществляется полное глубокое ритмичное дыхание йогов. Вдох и выдох носом. Дышать медленно.

Мысленное сопровождение дыхания: при вдохе представьте себе, что воздух как бы вливается в область «третьего глаза» — между бровями в виде струи светло-оранжевого цвета, обволакивает мозг, спускается по левому энергоканалу (ида) и идет вниз, к копчику.

На 1—2 с оранжевый свет (прана) задерживается в промежности. В это время закрываются (сжимаются) «замки», называемые бандхи. Верхняя бандха — шейная закрывается путем прижатия подбородка к шее; средняя, находящаяся в верхней части живота, — путем его втягивания и нижняя (промежуточная) — путем сжатия мышц промежности. Затем бандхи расслабляются и делается выдох. В это время следует мысленно представить себе, как из промежности струя светло-оранжевого цвета поднимается по Пингале вверх до грудных позвонков, а затем поворачивает к солнечному сплетению и оседает в нем, накапливаясь. (Солнечное сплетение находится в верхней части живота.)

Продолжительность занятия — 15—20 мин 1—2 раза в день. Упражнение выполняется утром натощак (до завтрака) и вечером перед сном или только вечером.

**Упражнение 2** (в нашей модификации). Положение тела обычное для медитации.

**Исполнение:** на медленном вдохе мысленно произносятся звуки «о-о-о...» и на выдохе — «...у-у-у-м-м-м». Сделать небольшую паузу на выдохе, в период



которой в мозгу создается «пустота». Нельзя допускать вербальных мыслей, дискурсивного мышления, представлять какие-либо образы. Только полная «пустота». Через 1—2 месяца систематических занятий медитацией (упражнения 1 и 2 можно чередовать) у занимающегося могут появиться различные зрительные или слуховые феномены. Бояться их не следует. Это означает, что вы начали овладевать следующей ступенью в медитации и продвигаетесь дальше в нужном направлении.

Чаше всего вначале возникают отдельные образы предметов сочных цветов, какие-то симметричные фигуры, детали пейзажа, незнакомые вам лица. Они держатся доли секунды и тут же исчезают. По мере продолжения занятий эти неподвижные образы будут удерживаться в сознании все дольше и дольше. Затем могут появляться и движущиеся картины типа «кино», легких сновидений. Все эти феномены будут означать ваше приближение к Самадхи. И наконец, возможно появление приятного яркого белого света и возникновение у занимающегося чувства «всезнания». Это и есть Самадхи.

Ставить перед собой задачу достижения такого состояния можно, но стремиться к нему не стоит. Во время постоянных длительных занятий, которые для вас будут приятной процедурой, вы заметите, что становитесь другим человеком. Все явления невротизации исчезнут полностью. Вы перестанете раздражаться по пустякам и будете замечать в других людях приятные для вас черты. Станете терпимее и снисходительнее к чужим ошибкам и просчетам. Спокойное, радостное настроение станет для вас обычным состоянием. Естественно, наладится сон, улучшится аппетит, увеличатся физические силы.

Занятия асанами, Пранаямой или простыми дыхательными упражнениями, медитацией займут у вас 1—2 ч в день.

Занятия медитацией не делают человека аскетом и отшельником, а, напротив, вырабатывают у него стремление к дружескому общению, милосердию. Покой своей души передавайте другим людям.

**Трансцендентальная медитация.** ТМ в отличие от других видов медитации не требует специальной подготовки и предполагает произношение конкретной мантры, определяемой гуру.

ТМ напоминает упражнение 2 по медитации йогов, но имеет свои особенности. Выполняется в положении сидя или полусидя. Выпрямлять позвоночник не обязательно. Руки держать произвольно, чтобы было удобно. Занятия проводятся с закрытыми глазами, выключенным вербальным мышлением и в состоянии полной мышечной расслабленности.

Мантры во время занятий произносятся неторопливо, но без обязательной связи с дыханием. Мантру определяет учитель.

Дыхание обычное: медленное, носовое, произвольное.

Продолжительность занятия — 20 мин 1—2 раза в день. Занятия ежедневные, систематические.

В подготовительный период и в период занятий следует соблюдать принципы Ямы и Ниямы, диету, которая включает легкую вегетарианскую и растительно-молочную (саттвическую) пищу.

ТМ практикуется с целью лечебного и профилактического самовоздействия и лучшей адаптации к бурным темпам современной жизни. Борьба с невротизацией, бессонницей, плохим настроением, переориентировка жизненных идеалов, создание душевного комфорта, быстрый отдых после усталости — эти задачи по силам занимающемуся ТМ.

## **МАНТРЫ В СВЕТЕ ФИЗИОЛОГИИ**

Являясь эзотерическими символами, не содержат ли мантры в себе чисто материальную основу, опирающуюся на физиологию? Попробуем подойти к мантрам с таких позиций. Для этого используем идею виброголосового массажа. Определенные звуки, произносимые протяжно, с голосовым дребезжанием, передают голосовую вибрацию в совершенно определенные участки тела или голов-



ного мозга. Вступая в резонансный контакт с тканями тела или органа, эти звуки улучшают их работу по принципу обычного вибромассажа, который производится различными приборами. Однако данный резонансный контакт более мягок, физиологичен и потому более действен, чем массаж руками или механическими массажерами.

Вибрация внутренних органов способствует стимуляции физиологических и восстановительных процессов. Вибрация тех или иных участков головного мозга усиливает их функции, что в свою очередь рефлекторным путем улучшает работу внутренних органов, мышц, эндокринных желез. Внутримозговые процессы, по-видимому, тоже остаются небезучастными и усиливаются в той или иной мере.

«Вибрация звуков оказывает благотворное влияние на все органы, особенно на сердечно-сосудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма»\*.

Возможно, что назначение той или иной мантры ориентируется на коррекцию недостатков в деятельности внутренних органов или головного мозга.

Давайте проведем эксперименты на себе, выполнив несколько упражнений.

**Упражнение 1.** Выполняется сидя на стуле или стоя. Глубоко вдохните и громко, протяжно произнесите звук «а-а-а-а». Тяните как можно дольше. При этом положите одну руку на голову, а другую — на грудь. Вы явственно ощутите значительное дрожание (вибрацию) верхней части грудной клетки и гортани. Голова при этом звуке вибрирует незначительно.

Терапевтическое воздействие: звук «а-а-а-а» стимулирует работу легких, трахеи, гортани.

**Упражнение 2.** Произнесите звук «и-и-и-и». Руки последовательно вы можете прикладывать к голове — ее

---

\* Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М., 1981. 144 с.



лобной части, темени, затылку, шее, груди и даже верхней части живота. Вы обнаружите, что вибрация ощущается в области передней поверхности поверхности.

Терапевтическое воздействие: звук «и-и-и-и» стимулирует работу щитовидной железы. Полезен при заболеваниях ангины, гипотиреозе и гипопаратиреозе.

**Упражнение 3.** Произнесите звук «о-о-о-о». Вибрация лучше ощущается в области шеи, особенно затылка, мозжечка и продолговатого мозга.

Терапевтическое воздействие: звук «о-о-о-о» стимулирует работу вегетативных центров продолговатого мозга. Полезен при заболеваниях, связанных с головокружениями, нарушениями походки центрального происхождения, и при заболеваниях, которые диагностируются как вегетативно-сосудистая дистония.

**Упражнение 4.** Произнесите звук «у-у-у-у». Вибрация сильнее всего ощущается в области темени, гортани и меньше — в области затылка, шеи.

Терапевтическое воздействие: звук «у-у-у-у» усиливает функцию двигательных центров мозга и центра речи. Полезен при мышечной слабости, вялости, заболеваниях органа слуха.

**Упражнение 5.** Произнесите звук «м-м-м-м» закрытым ртом. Вибрация сильнее всего ощущается в лобной области головы и немного слабее в области темени.

Терапевтическое воздействие: продолжительный звук «м-м-м-м» стимулирует лобно-теменную область мозга, полезен при психической утомляемости в сочетании с ухудшением памяти и сообразительности.

Таким же образом можно проверять эффекты вибрации при произнесении других звуков. Так, звук «ы-ы-ы-ы» вызывает вибрацию всего головного мозга, звук «э-э-э-э», как и звук «о-о-о-о» — вибрацию легких, печени и желудка.

Можно со всей определенностью утверждать, что звуки «о-о-у-у-м-м-м-м» воздействуют на все отделы головного мозга, мозжечка и продолговатого мозга, поэтому обладают сильным лечебным свойством.

Как и произнесение мантр, лечебное и психологическое воздействие оказывает пение. Оно улучшает настроение. При пении происходит виброголосовое воздействие на головной мозг и внутренние органы.

Пойте, идя по жизни, и жизнь будет вам улыбаться!..

## МОНГОЛЬСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

Одной из разновидностей медитации является дыхательная система Цигун, предложенная специалистом по восточной рефлексотерапии Г. Лувсаном. При выполнении медитативно-дыхательных упражнений поза та же, что и при ТМ. В качестве начального этапа рекомендуется овладеть приемом «сознательного дыхания». Находясь в одной из медитационных поз, вы продолжаете обычное дыхание носом. Дышите ровно и спокойно, но каждый вдох и выдох должен мысленно сопровождаться представлением, как воздух вливается в легкие, распространяется по телу и, наконец, устремляется наружу...

«Дышите сознательно, следя за каждым вдохом и выдохом. Пусть сознание «течет» вместе с вдохом и выдохом. Не забывайте ни одного дыхания. Будьте только свидетелем своего «входящего и выходящего дыхания». Любые мысли пусть приходят и уходят, будьте к ним безразличны»\*.

Используется три вида дыхания: а) естественное, характеризующееся ровными, медленными, спокойными дыхательными движениями; б) дьянь-тянь, для которого свойственны такие же дыхательные движения, как и в первом случае, но более глубокие и длительные, обычно с равной продолжительностью входа и выхода; в) встречное, когда при вдохе грудная клетка увеличивается, живот вытягивается, а при выдохе, наоборот, живот выпячивается, грудь вытягивается. Естественное дыхание рекомендуется для пожилых и ослабленных лиц, дьянь-тянь — для лиц

---

\* Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986.



с невротами, переутомлением, запорами и слабой концентрацией внимания. Встречное дыхание укрепляет диафрагму и мускулатуру живота, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему и органы брюшной полости. Необходимым условием для дыхания дынь-тянь является полная релаксация всех мышц, начиная с мышц стоп и заканчивая мышцами головы.

Во время выполнения упражнений следует думать о расслаблении сосудов, внутренних органов и успокоении работы нервной системы. При дыхании дынь-тянь вдох производится носом. Низ живота при этом выпячивается вперед, при выдохе втягивается внутрь.

С каждым вдохом необходимо представить себе, что воздух идет вначале к затылку, опускается по позвоночнику вниз, к области промежности, а затем поднимается по передней поверхности тела и выходит через рот.

**Система цян-чжуан-гун** (в нашей модификации). Можно представить себе, что вдыхаемый воздух светится приятным розовым или оранжевым светом, а выдыхаемый более тусклым или темным и «выносит» с собой все болезненное, что накопилось в организме. Эта система не требует формул для самовнушения.

Заниматься следует 2—3 раза в день по 20—30 мин. Число дыхательных циклов постепенно необходимо уменьшать до 8—4 в мин.

Ожидаемые результаты: через 5—10 мин таких занятий вы почувствуете легкую дремоту, умиротворение, через 20—30 мин упражнение можно прекратить. После него вы должны почувствовать бодрость, свежесть и ясность мысли. Заниматься можно 2—3 раза в день. Через несколько недель вы можете приступить к другим лечебно-медитативным упражнениям.

**Система нэйян-гун.** Приняв правильную позу, в течение 1—2 мин дышите ритмично, через нос. При вдохе кончик языка поднимается к нёбу, затем следует пауза (язык прикасается к нёбу) и выдох, во время которого язык опускается в обычное положение. Одновременно с этим занимающийся должен мысленно произносить слова



или ряд слов, продолжительность которых соответствует длительности дыхательного цикла. Обычно начинают с трех слов, к примеру, на вдохе произнесите «я», в момент паузы — «полностью» и на выдохе — «успокаиваюсь».

Г. Лувсан советует начинать с трех односложных слов, однако из них невозможно составить фразу, имеющую смысл.

По мере освоения упражнения пауза удлиняется, следовательно, увеличивается и количество произносимых слов. Например, на вдохе произносится «сегодня», в момент паузы — «полностью избавляюсь от всех неприятных» и на выдохе — «мыслей». Формулы самовнушений составляются по обычным правилам психотерапии, т.е. они должны что-то утверждать, а не отрицать, быть адресованы самому себе и произноситься в определенное время.

## МЕДИТАЦИЯ ПО В.РОМАНОВСКОМУ\*

Согласно традиционной восьмиступенчатой йоге Патанджали, прежде чем приступить к занятиям медитацией, необходимо привести себя в спокойное состояние духа путем соблюдения правил Ямы и Ниямы, овладеть основными асанами и приемами дыхательных упражнений (Пранаямы). Это необходимо для оздоровления организма и создания запаса энергии. В нашем современном мире, полном спешки, стрессов, внутреннего напряжения, конфликтов, просто необходимы упражнения, позволяющие достигнуть внутренней тишины, согласия с самим собой, устранения страхов и различных отрицательных психологических комплексов, восстановления свежести и ясности мысли.

Основным условием выполнения упражнений является систематичность занятий и их длительность. Они должны быть не эпизодическими, а постоянными и постепенно

---

\* Приводится в сокращенном виде.

преобразующими личность. Их конечная цель — полное освобождение от всякого рода неврозов, психогенных болезней и воспитание в себе доброжелательности к окружающим тебя людям и всему живому, радостного восприятия жизни, душевного равновесия и творческого подхода к своей работе на благо общества.

**Упражнение 1\*.** Цель занятия: научиться успокаиваться, отключаться от волнующих мыслей и проблем.

**Исполнение:** примите удобное положение — сидя или лежа на спине. Закройте глаза, успокойте дыхание и начните всматриваться в темноту. Через некоторое время появятся различные пятна темного и светлого тонов. Все внимание сконцентрируйте на них. Старайтесь ни о чем не думать, ничего не ощущать — ни запахов, ни слуховых восприятий. Закончите упражнение глубоким вдохом с одновременным поднятием рук над головой, затем руки резко опустите, с силой выдохните воздух через сжатые щечкой губы и откройте глаза.

Продолжительность занятия — 10—15 мин 2—3 раза в день.

Время усвоения упражнения — 2—3 недели.

**Упражнение 2.** Цель занятия: научиться отключаться от посторонних мыслей, концентрировать внимание на выбранном объекте.

**Исполнение:** на стену повесьте лист черной бумаги размером 60х60 см, в центре которого изображен белый квадрат со стороной 5 см. Сядьте в медитационную позу на расстоянии 60 см от рисунка так, чтобы белый квадрат был на уровне ваших глаз. Всматривайтесь, не моргая, в рисунок в течение 1—2 мин. Затем переведите взгляд на свободный участок стены. На ней вы увидите четкое изображение черного квадрата. Дождитесь, когда этот квадрат «растет», вновь повторите свои действия. Старайтесь отвлечься от посторонних мыслей.

---

\* Упражнения 1 и 2 подготовительные.

Продолжительность занятия — 10 мин 2—3 раза в день. Время усвоения упражнения 1—2 недели.

**Упражнение 3\*.** Цель занятия: научиться наблюдать как бы со стороны за потоком своих мыслей.

**Исполнение:** займите удобное положение, закройте глаза и следите за появлением мыслей, которые возникают и исчезают как бы сами собой и не имеют никакой внутренней связи. Наблюдайте за своими мыслями как бы со стороны, не пытайтесь вникнуть в их суть. Мысли приходят и уходят, а вы остаетесь их посторонним наблюдателем...

Продолжительность занятия — 10—15 мин 2—3 раза в день. Время усвоения упражнения — 3—4 недели.

**Упражнение 4.** Цель занятия: научиться отбрасывать, подавлять появляющиеся мысли.

**Исполнение:** успокоившись и наладив ровное легкое дыхание, уловите момент возникновения новой мысли и не дайте ей развиться. Немедленно усилием воли выбросьте ее из своего сознания. После нескольких занятий у вас начнут появляться периоды отсутствия всякой мысли, период «тишины» в голове. Вначале они будут непродолжительными — несколько секунд, минут, затем станут длиннее.

В это время перед внутренним взором возможно появление различных световых феноменов, зрительных иллюзий — орнаментов, картин природы, лиц людей и т.д. Они будут появляться быстро и тут же исчезать.

Продолжительность занятия — 15—30 мин 2—3 раза в день. Время усвоения упражнения — 1—2 месяца.

После таких занятий вы почувствуете необыкновенную ясность в голове, улучшится настроение, мысли будут четкими, логически связанными; вы отметите усиление творческого потенциала мозга. Ранее трудные для вас задачи будут решаться гораздо легче.

---

\* Упражнение 3-5 успокаивающие.



**Упражнение 5.** Цель занятия: научиться произвольно вводить отдельные мысли, удерживать и отбрасывать их.

**Исполнение:** после успокоения и отключения мыслей введите в свое сознание какую-либо мысль, выраженную словами. Удерживайте ее некоторое время (5—10 с), затем отбросьте прочь. Поле сознания очищается. Через 1—2 мин вновь введите новую мысль и т.д. Продолжительность занятия — 20—30 мин 2 раза в день. Постоянно.

**Упражнение 6** (глубокое успокоение). Цель занятия: научиться делать периоды «тишины» в «поле сознания» длительными — от минуты до десятков минут.

**Исполнение:** успокоившись и наладив дыхание, попытайтесь выключить «поле сознания» на более длительное время. К этому времени вы уже легко сможете отбрасывать любые мысли, погружаясь в состояние внутреннего покоя. Трудностью данного периода является борьба с сонливостью. Чтобы вы не погрузились в глубокий сон, время от времени делайте пару глубоких вдохов и выдохов. После занятий вы явственно ощутите на себе их благотворное влияние. Вас не будут волновать стрессы, появятся благожелательность к людям, чувство внутреннего покоя, уверенность в себе. У вас возрастет творческая активность, инициативность.

Продолжительность занятия — 30 мин — 1 ч и более 1—2 раза в неделю.

**Упражнение 7** (активная медитация). Цель занятия: научиться концентрировать внимание на выбранной теме с отбрасыванием мыслей, не имеющих отношения к теме.

**Исполнение:** после овладения всеми предыдущими упражнениями (а на это уйдет не менее чем полгода или даже больше) следует перейти к активной медитации. Перед занятием необходимо выбрать тему, намеченную к развитию. Заняв удобную позу и наладив дыхание (оно должно быть легким, спокойным, незаметным), сосредоточьтесь на теме занятия. Поставьте перед собой задачу, а затем проследите последовательное развертывание мыслей по ее разрешению. Они следуют быстро, одна за другой, позволяя охватить проблему в целом и завершить

ее со всей глубиной и определенностью. В этот период вы уже можете управлять подсознательными процессами творчества. Проблемы будут решаться быстро и продуктивно.

Продолжительность занятия — 15—20 мин 1—2 раза в неделю или чаще особенно при необходимости решить какую-нибудь жизненно важную задачу, разработать идею и т.д.

## **МЕТОД ПСИХИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ** (разработка автора)

Метод психического моделирования (МПМ) является универсальным методом психотерапии и основан на мысленном создании образного представления о желаемом состоянии организма. Он способен влиять как на физиологические органические восстановительные процессы, так и на состояние психики.

В различных методиках психического воздействия и самовоздействия можно определить нечто общее.

Во-первых, в методиках Куэ, Бехтерева, Шульца для самовоздействия слово используется как символ образа. Те или иные формулы самовнушения на подсознательном уровне вызывают образное представление желаемого состояния человека, дают как бы «задачу» подсознательным восстановительным механизмам, а далее в процесс включаются автоматические силы выздоровления.

Во-вторых, то или иное занятие по любой методике может длиться только 15—20 мин 2—3 раза в день, а силы восстановления действуют постоянно и до тех пор, пока они поддерживаются регулярными занятиями.

В-третьих, эти методики используют для своей реализации тормозное состояние психики. В АТ Шульца тормозное состояние достигается самим больным. В методе Бехтерева используется естественное тормозное (или гипноидное) состояние психики, которое появляется у каждого человека перед сном или сразу после пробуждения. Сила слова используется в период погружения пациента в тормозное состояние.



Таким образом, слово, опосредуя образ, воздействует на подсознание человека и тем самым вмешивается в интимные процессы самовосстановления. Поскольку слово не может в полной мере отразить образ, целесообразнее прибегать не к словесным формулировкам, а к желаемому образу непосредственно.

Конечная цель всех без исключения методик психотерапии — воспитать в человеке убежденность в возможности выздоровления и создать образ здоровья.

Почти все методики психотерапии, использующие силу внушения, предусматривают создание в коре головного мозга пациента тормозного состояния психики, которое как бы подавляет в нем чувство критики и «прививает» произносимые слова внушений. Внушение в состоянии бодрствования возможно, в основном, художественному типу людей.

Остановимся на некоторых методиках психотерапии, которые воздействуют на психику в бодрствующем, активном состоянии.

Рациональная (разъяснительная) психотерапия по Дюбуа. Под рациональной психотерапией понимают логически обоснованную или разъяснительную психотерапию, которая осуществляется при деятельном состоянии коры головного мозга\*.

В длительной, неторопливой беседе с больным врач выясняет причины, вызвавшие болезнь, убеждает больного, что по мере их ликвидации начнут исчезать и сами симптомы болезни. Обращаясь к интеллектуальной, рассудочной сфере, он создает у больного убежденность в возможности выздоровления и на этой основе — образ здоровья, тот идеал, к которому следует стремиться.

**Метод катарсиса.** Это один из вариантов казуальной (причинной) психотерапии. Больной с помощью наводящих вопросов врача проводит анализ психотравмирую-

---

\* Буль П. И. Основы психотерапии.



щих факторов в своей жизни, очищает свое сознание от груза переживаний и приходит к выводу о возможности выздоровления, т.е. создает образ здоровья.

**Метод психоанализа.** Основан на выявлении скрытых, ущемленных, т.е. загнанных в подсознание, комплексов человека. Это комплексы или сексуального плана, по З.Фрейду, или социальных влечений к власти, могуществу, по Адлеру. Сексуальные устремления человека загоняются в «подполье» потому, что именно на них общество наложало запрет, табу. Нереализованные комплексы социальных влечений тоже могут привести к заболеванию.

Комплексы выявляются путем анализа сновидений или поведения человека или социальных психологических исследований. После того как комплекс определен, у больного появится убежденность в возможности его преодоления и начнет складываться образ здоровья, что и будет способствовать выздоровлению.

Анализ общепринятых методов можно было бы продолжить, но какой бы метод мы ни взяли, их цель одна — создать у больного уверенность в выздоровлении, привить образ здоровья.

Обратимся к народным, знахарским методикам лечения, воздействующим на психику...

...Американский врач Г.Райт долгие годы занимался изучением современного колдовства и знахарства в различных частях света\*.

Он пришел к заключению, что приемы лечебного воздействия у всех колдунов и знахарей примитивных племен во всех странах мира в основном одинаковы. Вначале исполняется магический ритуал в виде танцев, заклинаний с вызовом «духов предков» или какого-либо божества, а затем идет собственно воздействие на болезнь: делается небольшой надрез кожи и проводится «отсасывание» болезни. При этом колдун достает изо рта кусочек дерева, косточку, обрывок ткани, мясо животного и убеж-

---

\* Райт Г. Свидетель колдовства. М., 1971.

дает пациента, что он «извлек» болезнь из организма. Таким образом, у больного появляется уверенность в том, что он здоров и болезнь удалена. Это и есть создание в психике образа здоровья.

...В Египте и по сей день существует оригинальный, древний способ лечения бородавок. Врач (или знахарь) подводит больного к дереву и надламывает веточку. Он внушает, что как только веточка засохнет, бородавки исчезнут. Нужно только ежедневно приходить и смотреть на процесс увядания этой веточки. Проходит 2—3 недели, веточка засыхает — и бородавки исчезают. В данном случае имеет место вера больного и создание в его психике образа здоровья, в частности очищения кожи от бородавок.

Перенесемся из стран экзотических к себе на родину...

...На экранах телевизоров «творит чудо» А.Чумак. Вот он делает пассы руками, а за тысячи километров от него люди ставят перед телевизором воду, кремы, открытки с фотографией Чумака и верят, что он «заряжает» своей энергией данные предметы.

Редко у кого возникает мысль, что радиоволны, которые разносят телепрограмму, пронизывают все водоемы, реки и моря, колодцы, и нет смысла ставить перед экраном воду, так как вода всей страны должна быть, по версии А.Чумака, целебной. Однако пьют свою «заряженную» воду. ...И помогает! Не всем, но тем, кто верит в ее целебные силы и кто создал в своем воображении образ здоровья, помогает.

Создание образа здоровья и есть процесс психического моделирования здоровья.

В то же время страх заболеть, постоянное прислушивание к своим болезненным ощущениям есть процесс психического моделирования болезни.

Болезнь питается вашим вниманием к ней. Она не любит, когда о ней забывают. Боль — это сигнал о болезни. Боль — это и «благо», так как без нее многие болезни разрослись бы так, что с ними было бы трудно бороться, боль — это и зло, так как выбивает человека из колеи нормальной жизни. Боль усиливается, когда вы о



ней думаете, и слабеет и исчезает, когда ваше внимание переключено на что-то другое.

Создание тем или иным путем желаемого образа лежит в основе всех видов знахарства.

## КАК ОВЛАДЕТЬ МПМ?

Метод психического моделирования включает три ступени.

Первая ступень (подготовительная) — овладение одной из методик сосредоточения и концентрации.

Продолжительность занятия — 10—15 мин 2 раза в день. Время усвоения упражнения — 2—3 недели.

Вторая ступень (подготовительная) — овладение одной из методик медитации (по Романовскому или ТМ).

Продолжительность занятия — по 20—25 мин 1 раз в день. Время усвоения упражнения — 2—3 недели.

Третья ступень (основная) — образное психическое моделирование желаемого состояния в период медитационного погружения. Эта ступень выполняется в несколько этапов. Занятия проводятся 1—2 раза в день, а при необходимости и 2—4 раза по 20 мин. Для поддержания достигнутых успехов занятия можно проводить 1 раз в день. Постоянно, ежедневно или с небольшими перерывами в 1—3 дня.

Опишем одно из занятий по методу психофизического моделирования, целью которого является, например, избавление от бородавок.

**Упражнение.** Цель занятия: научиться избавляться от бородавок на руках, ногах и туловище. Овладев одной из методик медитации и научившись выключать поток вербальных мыслей, занимающийся садится в удобную для него позу медитации. Расслабляет все мышцы и закрывает глаза... Упражнение включает несколько этапов.

**Э т а п 1.** Сосредоточившись на дыхании, занимающийся 5—6 мин легко и свободно дышит. Отбрасывает словесное мышление и создает «словесную пустоту».



**Э т а п 2.** Переход к сосредоточению на желаемом образе. Это промежуточный этап. При обычном вдохе через нос занимающийся представляет свое тело, покрытое бородавками, нечистое, а с выдохом воображает, как бородавки уменьшаются, тают, исчезают. Занятие проводится в течении 5—6 мин.

**Э т а п 3.** Образное мысленное представление желаемого состояния. Занимающийся перестает следить за дыханием, а 8—10 мин мысленно представляет свое тело, полностью очищенное от бородавок. Это этап активного лечебного воображения.

**Э т а п 4.** Занятия заканчиваются глубоким полным ритмичным дыханием йогов (3—5 циклов). Выдох должен быть особенно энергичным. Всего на занятие МПМ уходит 5—12 мин. Таким же способом можно избавиться и от других косметических недостатков: морщин, отвисания кожи, пигментных пятен, угрей и т.д.

**Упрощенная модификация МПМ.** Как и в методе Бехтерева, перед ночным сном, дождавшись появления дремоты, мысленно при вдохе представьте себе истинное состояние кожных покровов, а при выдохе — как они очищаются. Все образования как бы «сдуваются» вашим выдохом, исчезают. Через 1—2 мин (перед погружением в сон) в своем воображении зафиксируйте на 1 мин образ чистой и здоровой кожи. Это же сделайте и утром.

Занятия ежедневные. Достичь каких-либо результатов можно через 1—2 месяца.

**Сверхупрощенная модификация МПМ.** Для мужчин. Вы умылись и стали бриться электробритвой. Мысленно представьте себе, что это особого рода утюг. Он не только срезает волосы, но и разглаживает морщины. Мысленно вообразите свою кожу гладкой, упругой, чистой.

...Или представьте себе, что кожные складки на шее уменьшаются, подтягиваются и исчезают.

**Для женщин.** Вы умылись и стали легонько массировать свое лицо перед наложением макияжа. Не просто массируйте, а воображайте. Представьте перед внутренним взором свое лицо, гладкое, упругое, без малейших

следов морщин или обвисания кожи. Глаза можно держать открытыми или для лучшего воспроизведения желаемого образа закрытыми. Сколько времени вы делаете массаж, столько и воображайте. Пусть эти упражнения будут ежедневными.

**Применение МПМ для лечения болезней сердца.** Характер болезней сердца имеет различные оттенки, и столь же различны и причины, их вызывающие.

У невротика при обследовании сердечная патология не обнаруживается, а сердце болит и боль не снимается никакими лекарствами. Правда, при отвлечении внимания на время они исчезают. Стоит больному остаться наедине с самим собой, прислушаться, и боли появляются опять.

У лиц, страдающих стенокардией или находящихся в постинфарктном периоде, боли могут появляться при волнениях или после физической нагрузки. Прием лекарств их снимает или уменьшает. В первом случае обращение к врачу-психотерапевту просто необходимо. Во втором — нужно наблюдение и терапевта, и психотерапевта. Однако больной с ограниченной сердечной патологией помимо выполнения всех назначений терапевта может помочь себе и сам, овладев МПМ.

**Применение МПМ при болях в сердце, связанных с волнениями.** Сосредоточьтесь на 5—6 мин на дыхании. Вообразите, что при вдохе вы вбираете в свои легкие вместе с воздухом голубоватый свет (успокаивает), при выдохе воздух как бы устремляется к сердцу и в его области возникает оранжевое облачко, окутывающее сердце. Прислушайтесь к появлению тепла в левой половине грудной клетки. Дыхание спокойное, медленное, равномерное. Представьте себе свою сердечную мышцу слабо-розового цвета. По коронарным сосудам, охватывающим сердечную мышцу, движется ярко-красная кровь. Мысленно вообразите, что сосуды сердца расширяются, цвет миокарда приобретает ярко-розовый оттенок и усиливается чувство тепла...

Если занятия МПМ проводятся в целях профилактики или при заболевании кардионеврозом, их длительность



должна быть 15—20 мин. Если же сердечные боли органического происхождения и беспокоят в данный момент, то обязателен прием лекарств перед занятиями. И только после этого можно начинать занятия МПМ. Продолжительность занятий от 20 до 40 мин и более. Количество занятий в целях профилактики — 1—2, в лечебных — не менее 2—3 в день.

МПМ можно применять и при других хронических заболеваниях, например легких (бронхиальная астма, бронхиты, хроническая пневмония и т.д.), кишечника, желудка, печени, почек и т.п.

Следует помнить, что при злокачественных образованиях в первую очередь надо обследоваться и, если нужно, прибегнуть к хирургическому, лучевому и химиотерапевтическому вмешательству, после чего больной не должен оставаться наедине со своими горькими думами и пассивно прислушиваться к процессу умирания, а бороться за свою жизнь и здоровье до последней минуты.

Чаще всего люди умирают не от тяжести основного заболевания, а от того, что они сами приговорили себя к смерти и пассивно ее ожидали.

Методы психотерапии должны быть на службе медицины и применяться всеми людьми при любых заболеваниях, кроме, может быть, грудных младенцев и имбецилов.

По своему влиянию на процесс лечения психотерапия, на мой взгляд, может делиться на:

1) патогенетическую, причинную (является ведущим лечебным фактором в комплексе лечения);

2) вспомогательную (используется как дополнение к основному лечению);

3) утешительную (в случаях, когда официальная медицина со всем арсеналом средств уже не может сделать ничего радикального). Утешительная психотерапия — это психотерапия милосердия, сочувствия и разделения боли. Психотерапия в том или ином виде нужна всем без исключения больным при любой болезни и на любой ее стадии. Овладение методами психического самовоздействия



вия, в том числе и МПМ, необходимо каждому человеку, заинтересованному в том, чтобы не плыть по течению, а сознательно управлять своей судьбой. С помощью МПМ можно моделировать:

- 1) репарационные (восстановительные) процессы (при любых заболеваниях и на любой стадии);
- 2) эмоции и нужное настроение;
- 3) физиологические ощущения;
- 4) физический облик (косметическое моделирование);
- 5) поведение в той или иной обстановке.

Кроме того, применение метода позволяет стимулировать творческий потенциал и быстро избавляться от физической и психической усталости.

Творческий подход к МПМ позволит выявить и другие его полезные стороны. Важно понять, что этот метод — не застывшая догма, а творческий процесс. Было бы желание! Эту мысль хочу подтвердить своим стихотворением.

### ВООБРАЗИ СЕБЯ...

Вообрази себя спокойным.  
Смотри на мир без возмущенья  
И наслаждайся той минутой,  
Которая сейчас струится  
И убегает в воды Леты,  
Живым огнем переливаясь...

Вообрази себя довольным,  
Без зависти и без проклятий  
Свершай свой путь в театре жизни,  
Где многие фигляры пляшут  
Под звоны денег и сверканье славы,  
Меня жизнь на безделушки...

Вообрази себя красивым —  
Душевной, тонкой красотою.  
И даже если ты уродлив,  
И чем-нибудь природою обижен,  
Печать любви и доброты

Всегда тебя облагородят  
И ты заслужишь уважение...

Вообрази себя здоровым,  
Поверь в себя — и все болезни  
Уйдут поспешно, как туманы  
Уходят прочь с восходом солнца.  
Здоровье — вот основа жизни,  
Здоровье — вот основа счастья!

Вообрази себя счастливым.  
Ведь счастье очень субъективно!  
Ни обстоятельства, ни вещи —  
Ничто, ничто не дарит счастья.  
Оно в душе растет и зреет.

И только ты — хозяин счастья.  
Откроешь дверцу и, как птица,  
Оно взвоется в поднебесье...  
...Для этого одно лишь надо —  
Вообразить себя счастливым!

Создай свой мир, тебе подвластный.  
В нем царствуй, управляй собою.  
И, овладев своей судьбою,  
Старайся повлиять на ближних,  
Даря им мир и милосердие...

И каждому — не так уж много надо:  
Улыбка ближних и покой на сердце —  
Что может быть прекраснее на свете?..

**Психоэнергетический вариант аутогенной тренировки и методика ее проведения.** Это один из вариантов МПМ. Он прост, надежен и не требует много времени для его освоения. Предлагаемый психоэнергетический вариант АТ применяется с лечебной целью: можно быстро снять боль в сердце, предотвратить начинающийся насморк, ослабить или избавиться от болей или неприятных ощущений на любом участке тела и в органе. Конечно, он не является панацеей от всех болезней. С его помощью нельзя

вылечить опухоль, но можно ослабить боль. Занятия по методу АТ позволяют повысить сопротивляемость организма и усилить действие медикаментозного лечения. Он порой незаменим, если врачебная помощь опаздывает, а под рукой нет лекарств.

Если вы решили овладеть психоэнергетическим вариантом АТ, вначале целесообразно позаниматься по классической системе И. Шульца и овладеть первой, нижней, ступенью АТ, хотя им можно пользоваться и самостоятельно, без ее предварительного освоения.

Психоэнергетический вариант АТ предлагает приемы воздействия на вегетативную нервную систему, а также на тот или иной орган или участок тела. Кроме того, он дополнен специальным видом дыхательных упражнений.

**Упражнение.** Закройте глаза и сделайте полный вдох через слегка приоткрытый рот. Задержите дыхание на 3—5 с и сосредоточьтесь. Закройте рот и начинайте выдыхать воздух через нос и сжатую голосовую щель так, чтобы получился тихий шипящий звук, исходящий из гортани. Выдыхайте как можно медленнее, одновременно представляя, будто в том месте, где вас беспокоят болезненные ощущения, краснеет тлеющий уголек. Воздух якобы идет внутри тела к этому угольку. Вообразите, что по мере выдыхания воздуха уголек разгорается, становится ярче и от него начинает исходить тепло. Сделайте несколько вдохов и выдохов: уголек становится краснее, а тепло усиливается. Постарайтесь ощутить это тепло и представить себе исходящий от уголька красноватый свет.

Глаза нужно держать закрытыми на протяжении занятия, что поможет лучше сосредоточиться.

Механизм физиологического действия упражнения подобен механизму действия упражнений первой ступени АТ по Шульцу, только формулы самовнушений заменены образом разгорающегося уголька; дыхательное упражнение помогает «раздувать» жар воображаемого уголька. Внимание занимающегося переключено на ощущение появляющегося тепла...



Какие трудности могут возникнуть при овладении этим упражнением? Во-первых, трудно сразу достичь нужной степени сжатия голосовой щели, чтобы выдох был достаточно продолжительным, а звук, исходящий из гортани, достаточно сильным.

Во-вторых, нелегко дается образное представление разгорающегося уголька, который нужно «видеть» именно в том месте, которое вас беспокоит. Этого можно достичь в результате тренировок.

При применении психоэнергетического варианта АТ незначительная боль или небольшие неприятные ощущения проходят через 2—3, а более серьезные симптомы — через 5—10 мин. Если вам не стало легче через 10 мин, подождите 1—1,5 ч и упражнение повторите вновь. После его неоднократного повторения вы сможете овладеть эффективным способом самовоздействия.

Осваивается упражнение через несколько дней тренировки, хотя людям с преимущественно математическим складом ума времени потребуется немного больше. Пока у вас ничего не болит, вы можете поупражняться, мысленно перенося уголек и соответственно чувство тепла в различные участки тела, что может пригодиться в самые неожиданные моменты жизни.

Образное представление уголька и тепла в том или ином месте рефлекторно вызывает расширение сосудов, усиливает кровоток, в результате чего ускоряются процессы восстановления и заживления. Кроме того, в этом участке усиливаются энергетические процессы, активизируется обмен веществ.

## Глава 2.

### ФАКТОРЫ РИСКА И ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Победив гордость, человек становится приятным.

Поборов гнев, он становится веселым.

Поборов страсть, он становится преуспевающим.

Поборов алчность, он становится счастливым.

*Народная арабская мудрость*

### ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые исподволь, постепенно разрушают здоровье. Назовем такие обстоятельства факторами риска: злоупотребление алкоголем и курение; гиподинамия, или малая физическая подвижность; переедание и связанное с ним ожирение; постоянное нервное напряжение, неумение отключаться и правильно отдыхать; семейные конфликты и т.д.

Любой из них вреден сам по себе, но особенно вредно их сочетание. Если же присутствуют одновременно несколько таких факторов, то расплата в виде тех или иных заболеваний последует быстро и неотвратимо.

### УДОВОЛЬСТВИЕ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА И УДОВОЛЬСТВИЕ ИЗБЫТКА

Человек будет только тогда полноценной личностью, когда наряду с плодотворной работой научится разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Почему люди идут в театры, на стадионы, в кино, клубы? Отдохнуть и получить удовольствие. Что же такое удовольствие? Все

то, что нравится и вызывает положительные эмоции. Однако если эмоции являются сложной интегрирующей функцией организма, отражающей его реакцию на положительную или отрицательную информацию о внешнем мире или внутреннем состоянии человека, то удовольствия всегда должны вызывать только положительные эмоции. Ради удовольствия некоторые люди готовы пожертвовать здоровьем, служебным и семейным положением.

Условно удовольствия можно разделить на удовольствия восполнения недостатка и удовольствия избытка.

Как это понимать? Представьте, что вы голодны или вас одолевает жажда. Если вам в этот момент предложить пищу или родниковую воду, будете ли вы испытывать удовольствие? Конечно, да! Но до каких пор? До тех, пока не наедитесь или не напьетесь. После этого вы пребываете в зоне физиологического и физического комфорта, но еще не полностью удовлетворены. Вы хотите еще поехать за город, встретиться с друзьями, пойти на стадион или просто поставить любимую пластинку, т.е. отдохнуть с комфортом.

Все удовольствия, которые получает человек, чтобы достичь зоны комфорта, назовем удовольствиями восполнения недостатка, а удовольствия, получаемые сверх того, что имеет человек, находясь в зоне комфорта, — удовольствиями избытка.

Среди последних много полезных (посещение музеев, филармонии, общение с природой, коллекционирование и т.п.), но есть и вредные. Остановимся на самых распространенных из них и самых пагубных для здоровья — курении и употреблении алкоголя.

## О КУРЕНИИ

Представьте, что два товарища — курящий и некурящий — поехали на рыбалку. Некурящий, любящий природу, ловит рыбу, с наслаждением вдыхает чистый воздух. Курящий же забыл дома сигареты. Сосущее, неприятное



чувство мешает ему наслаждаться природой, его не интересует даже клев. Он страдает целый день, пока не вернется домой к заветной пачке сигарет. Вот он закурил, затянулся дымом и... пришел в состояние некурящего, т.е. в этот момент он мог бы любоваться природой и радоваться клеву. Что получил он по сравнению с некурящим человеком? Удовольствие, связанное с огромным вредом для здоровья. Стоит ли искусственно заставлять себя мучиться?

Да и удовольствие ли это? Вспомните, с чего это начиналось. Разве было чувство, подобное чувству голода, жажды? Требовал ли организм сигарету? Эта потребность возникла после того, как организм привык, когда в нем что-то стало нарушаться. Вчитайтесь в список болезней, связанных с курением: рак легких, стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, облитерирующий энтерит, гастриты и язвы желудка, импотенция у мужчин и нарушение менструального цикла у женщин, эмфизема легких, бронхиальная астма и др. Нередко к врачу обращаются с жалобами на омертвление пальцев ног, рук, которое является результатом сужения сосудов и нередко приводит к гангрене. Сосуды сужаются при первой же затяжке. Помните, как кружилась голова, когда вы начинали курить? Это тоже было связано с сужением сосудов.

Особенно опасно влияние курения на психику и нервную систему в целом. Человек становится раздражительным, у него нарушается сон, ухудшается аппетит. Кроме того, курение снижает (иногда значительно) у мужчин сексуальную потенцию.

Курящий по 20 сигарет в день вводит в свой организм около 0,1 г никотина, 0,6 мг синильной кислоты, 0,11 г пиридиновых оснований, 369 мл оксида углерода и не умирает только потому, что яд поступает постепенно. За 30 лет курильщик пропускает через свои легкие дым от 160 кг табака, в котором содержится 15 тыс. смертельных доз никотина.

Курящий вредит не только своему здоровью, но и здоровью тех, кто в это время находится в помещении, — коллегам, родным. Особенно вредно пассивное курение для маленьких детей, чьи отцы или матери курят в квартире. Вдыхаемый сигаретный дым чрезвычайно отрицательно действует на сосуды головного мозга младенца. Если его вдыхает беременная женщина, ненормально развивается плод. Вот почему борьба с курением ведется во всех цивилизованных странах мира. В США, например, штраф за курение в общественном месте доходит до 10 долларов. В Японии на некоторых предприятиях курящему отказывают в работе. Кроме того, одним из важных факторов приема на службу является здоровье, курильщик же расценивается как потенциальный больной.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Естественно, если человек курил много лет и его организм привык к никотину, бросить курить нелегко. Полный отказ от курения в этом случае требует своеобразной подготовки. Подготовительный период крайне необходим. В нем решающую роль играют два фактора: настройка сознания и подсознания и твердая воля. Большинство бросивших курить опирались именно на эти факторы. Чтобы проверить свой характер и силу воли, положите в карман любимые сигареты, спички и скажите себе: «С этой минуты я не курю!»

Мотивация «подвига» бывает самой различной: и забота о детях, которые вынуждены вдыхать (частота дыхания у них выше, чем у взрослых) табачный дым, находящийся в комнате, и уступка любимой, которой неприятен запах табака, и, конечно, собственные возможные заболевания.

Если вы решили бросить курить, выпишите на лист названия содержащихся в табачном дыме ядовитых веществ, а также названия болезней, к которым приводит курение, и развесьте эти самодельные плакаты в квартире. Каждый раз, собираясь закурить, вспомните о них.



Если вы уже бросили курить, но появляется сосущее чувство и сильное желание закурить, наберите в грудь как можно больше воздуха и задержите дыхание насколько сможете. Затем как следует глубоко подышите, провентилируйте легкие. Упражнение выполняйте 3 раза в день или при каждом желании закурить, сделав по нескольку полных глубоких ритмичных дыханий (см. «Утренняя психофизическая зарядка»).

Большое воздействие на курильщика и его желание бросить курить оказывает и доброжелательность. Ни поздравления, ни шутки по поводу бросившего курить неуместны. И уж, конечно, не следует при нем курить и вообще заводить на эту тему разговоры. Мы должны помогать друг другу избавляться от дурных привычек, и это так же естественно, как и дышать свежим воздухом.

Тот, кто решил бросить курить, на некоторое время должен отказаться и от пива, так как алкоголь даже в малой дозе может спровоцировать желание закурить, тогда героические усилия окажутся напрасными. Менее стойким по отношению к алкоголю можно предложить гипноз и внушения врача-психотерапевта, аутогенную тренировку, иглотерапию, специальные медпрепараты.

Для избавления от курения немецкий врач Х. Линдеман советует применять формулы намерения: «Курение для меня яд. Свобода от сигарет приносит радость и удовлетворение. Курение мне вредно. Свобода от сигарет делает меня довольным и гордым»\*.

Через несколько дней можно произносить: «Я спокоен и уверен в своих силах, сигареты мне безразличны». Самое лучшее лекарство для отвыкания от курения — это ваша воля.

В странах Запада сейчас появилась мода на отвыкание от курения. Молодежь осмеивает своих сверстников-курцов как слабовольных людей. Действительно, при опросах курильщиков выявляется, что не менее 80% этих людей

---

\* Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980.



хотят бросить курить, но не могут. Они ищут помощи у врачей и народных целителей и т.д.

## ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

Привыкание к алкоголю начинается с мелочей. Вы гуляете по городу. Погода прекрасная, рядом симпатичный вам человек. Вы захотели пить, вошли в кафе, взяли сок. Он холодный, приятный, вы получаете удовольствие восполнения недостатка (вас мучила жажда). «Не взять ли коктейль?» — спрашивает ваш приятель. «Действительно, давай попробуем», — отвечаете вы. И вот уже соломинка во рту — удовольствие избытка!

Так ли нужен был коктейль? Вас мучила жажда, и никакой потребности в алкоголе не было! Вы даже не задумывались об этом, тем более что сок гораздо вкуснее. Но... не могли отказаться от вдруг возникшего желания походить на тех, кто сидел с соломинкой во рту. И хотя удовольствия не испытали никакого, осталось ложное чувство самоуважения: и я, как все. Почему было не отказаться от коктейля? Ведь жажда была утолена.

В следующий раз бокал шампанского на дне рождения, потом бутылка вина на обеденном столе, хотя потребности в ней не было. Вы даже не заметили, когда организм привык получать определенную дозу алкоголя. Если вначале выпивающему кажется, что алкоголь доставляет удовольствие (удовольствие избытка!), то по мере привыкания начинается полоса хронического бытового пьянства, и употребление алкоголя становится удовольствием восполнения недостатка, при котором зона комфорта никогда не достигается!

Употребление алкоголя особенно опасно для подростков и молодежи, у которых привыкание происходит очень быстро. Привыкание и... постепенное отравление... Алкоголь медленно и неотвратно разрушает весь организм: слизистую оболочку глотки, гортани, желудка, а также

печень, почки, сердце и, что страшнее всего, высшие мозговые центры, т.е. влияет на психическую сферу человека.

Опьянение — это временное безумие, и чем чаще человек находится в состоянии опьянения, тем ближе он к безумию постоянному, т.е. в его психике происходят большие патологические изменения.

...На приеме у врача умный молодой человек приятной наружности. И пока только врач замечает беспокойство и тоску в глазах, суетливость движений, легкое дрожание пальцев. Позже это заметят и окружающие. Трагедия не во внешнем проявлении, а в другом — разрушается личность, и это разрушение происходит в том возрасте, когда должен идти процесс становления, создания семьи, проявления себя в общественной сфере.

Пьющий не ощутит радости ни от первых шагов своего ребенка, ни от его первых слов. Их заслонит рюмка...

В последнее десятилетие в нашей стране возросла детская смертность в возрасте до года. Это следствие пьянства родителей. По данным академика Ф.Г.Углова, от пьющих родителей до 3% детей рождаются умственно неполноценными. Родители даже не задумываются о том, что их ребенок учится только на тройки потому, что они имеют склонность к регулярному употреблению спиртного. Будучи еще в утробе матери, дети уже обречены на отставание в интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Никаких компромиссов на может быть, когда речь идет о борьбе с пьянством, употреблением алкоголя даже в малой степени. «Каждый молодой человек, — пишет в книге «Раздумья о здоровье» Н.Амосов, — должен знать: будет пить, родит идиота».

Алкоголь относится к наркотическим ядам. Поступая в кровь и действуя на нервные клетки головного мозга, он прежде всего вызывает нарушение внимания и самоконтроля. Выпивший человек возбуждается, становится болтливым, легкомысленным, чрезмерно «храбрым», ему, как говорят, море по колено.



Алкоголь — типично нервный яд. По разрушительному действию на психику ему нет равных. Алкоголь накапливается в мозгу, и его следы обнаруживаются спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 г водки. Следовательно, мозг человека, выпивающего 100 г крепкого напитка в неделю, находится в состоянии патологии!

Этиловый спирт, который входит в состав алкогольных напитков, по своему вредоносному действию превосходит яды табака. Сумасшествие, преступления, моральная деградация, разрушение семьи, многочисленные болезни внутренних органов (многие из них смертельны) — далеко не полный список «преступлений», которые совершает алкоголь.

Кто же оказывается на пагубном пути? Влиянию алкоголя в большей степени подвержены:

1) аморфные личности — люди, не имеющие жизненных установок. Они безвольны, легко подчиняются другим, не проявляют интереса ни к труду, ни к отдыху, ни к общественной жизни. Живут как придется, не зная, что будут делать завтра, послезавтра. Привязанности их слабы, стремления неопределенны;

2) личности с расторможенной реакцией, у которых отсутствуют механизмы сдерживания и самоконтроля. Такие люди способны на любой, даже гнусный, поступок или преступление, и лишь страх перед законом может их удержать;

3) асоциальные личности — люди, имеющие твердые установки, но противоречащие интересам общества. Чаще всего протест против одной социально неприемлемой личности они распространяют на все общество в целом. Подобные люди видят в жизни только плохое и даже бравируют этим. Они бывают заводилами во всех плохих делах, в том числе и в приобщении к алкоголю;

4) личности с низкой приспособляемостью к стрессу, боли, конфликтам, ожиданию, быстро теряющие надежду, впадающие в панику;

5) личности с комплексом неполноценности, заниженной самооценкой, в результате чего они тяжело устанавливают эмоциональный контакт с другими людьми, предпо-



читают одиночество и нередко от тоски незаметно для себя находят утешение в алкоголе;

6) личности сверхчувствительные к неприятностям в социальной сфере. Среди них бывают художественно одаренные, талантливые. Малейшая критика, невнимание могут выбить их из колеи;

7) примитивные личности, не имеющие представления о морально-этических нормах.

Если охарактеризованные нами личности находятся в хорошем коллективе или рядом с ними есть любящие родные, друзья, можно считать, что им повезло: близкие не позволят скатиться по наклонной плоскости.

Существует ли норма употребления алкоголя, при которой человек не станет пьяницей? Нормы такой нет, как и нет нормы употребления любого яда. Нормальное состояние человека трезвое! Однако пока спиртные напитки продаются, добровольный сухой закон восторжествует не скоро и каждый должен знать ту грань, за которой звучит сигнал тревоги.

Если человек не испытывает потребности в алкоголе, у него сохраняется контроль над выпитым, переносимость алкогольных напитков слабая, рвотный рефлекс после случайной передозировки сохранен, воздержание от употребления алкоголя воспринимается спокойно, желания опохмелиться не бывает, то в таком случае можно волноваться только по поводу сознательного введения в организм вредного вещества, отравляющего внутренние органы.

Однако появляющееся желание увеличить дозу (хотя контроль за количеством выпитого сохранен) может стать *первой ступенью* к опасности!

*Вторая ступень* — нежелание отказаться от предложенной рюмки...

*Третья ступень* начинающегося бытового пьянства — рост толерантности (переносимости) — спиртных напитков: если раньше опьянение наступало после 100 г некрепленого вина, то теперь эта же степень опьянения ощущается лишь после 150—200 г водки.

*Четвертая ступень* — периодическое появление желания выпить рюмку-другую, причем в любой компании и даже в одиночку.

*Пятая ступень* — исчезновение рвотного рефлекса при передозировке.

Последние два признака, как правило, наблюдаются одновременно и свидетельствуют о предалкогольной фазе, которая требует вмешательства нарколога. В это же время обычно обнаруживаются и симптомы токсического воздействия на органы и системы. Заметно проявляется алкогольная перестройка личности. Человек в это время еще может остановиться и сказать себе «Стоп!», ибо дальше изменения нарастают. Особенно заметны они в интеллектуальной сфере: не хочется читать, ходить в кино или театр; пустым времяпрепровождением кажется посещение музеев, выставок картин, занятия физкультурой. Возникает холодное безразличие к семье. Жена, дети раздражают. Не вызывает интереса любимая прежде работа...

Меняется физическое состояние человека: нарушается сон, аппетит, настроение. Сон вначале удлиняется, затем становится короче. Частые пробуждения, кошмарные сны, чувство разбитости по утрам сменяются бессонницей и головными болями. Во время принятия спиртного аппетит вначале усиливается, затем пропадает. Появляется тошнота, особенно по утрам. Нарушается стул. Постоянное угнетенное настроение чередуется вспышками беспричинного гнева, злобы, раздражительности. Появляются боли в сердце, подергивание отдельных мышц, тупые боли в области печени. Язык обложен серо-белым налетом, сухой. И все-таки даже на этой стадии предалкоголизма умный и волевой человек может остановиться на год-другой, чтобы дать возможность организму избавиться от интоксикации...

Год абсолютной трезвости полезен каждому, даже малопьющему человеку. Этот период может стать прелюдией к трезвому образу жизни. Только умеренность делает нашу жизнь стабильной. Соблазны же выбивают из колеи. И если они выдвигаются на первый план, жди беды. Вот



как писал об этом Сенека: «...излишнему где найдешь границу? Так и погружаются в наслаждения, без которых, когда они войдут в привычку, уже нельзя жить. Поэтому нет несчастнее зашедших так далеко, что прежде излишнее становится для них необходимым. Наслаждения уже не тешат их, а повелевают ими, они же — и это худшее зло! — любят свое зло. Тот дожил до предела несчастья, кого постыдное не только услаждает, но и радует».

Важно, чтобы выпивающий человек сам объективно установил ступень, на которой он находится в данный момент, и осознал, куда она ведет...

Так, например, если ваш знакомый, родственник, друг помимо праздников и дней рождений выпивает и после аванса, зарплаты — это уже регулярный потребитель. Если же человек употребляет алкоголь не реже одного раза в неделю, но без чувства меры, его можно отнести к злоупотребляющим алкоголем. Ему недалеко до хронического алкоголизма. Если утром у него возникают сильное желание опохмелиться, чувство разбитости и потерянности, — перед вами хронический алкоголик.

Перейти с высшей ступени на низшую легко, но подняться на более высокую чрезвычайно трудно. Лучше вовремя остановиться.

...Почему же человек не может остановиться? Какие причины вообще заставляют употреблять алкоголь? Все ли люди, употребляющие алкоголь, обязательно становятся алкоголиками, т.е. больными? У всех ли развивается алкогольная болезнь? И можно ли от нее избавиться и как? Вот вопросы, на которые дать полные, исчерпывающие ответы очень непросто!..

Конечно, легче всего было бы сказать, что в пьянстве виноват сам человек, или виновата среда, его окружающая, или обстоятельства, которые он не смог преодолеть...

Рассмотрим причины, которые толкают людей к алкоголю. Их осознание, возможно, будет способствовать правильному пониманию степени опасности алкоголя и своевременному принятию необходимых мер до наступления необратимых процессов.



Существует ряд теорий, раскрывающих причины появления алкоголизма.

1. Биологическая теория. В организме каждого человека вырабатывается небольшое количество спирта, который необходим для быстрого энергетического реагирования. У 5—6% людей этого спирта (назовем его эндогенным, вырабатываемым внутри организма) производится значительно больше, чем у остальных людей.

При употреблении напитков, содержащих спирт (назовем его экзогенным, т.е. привнесенным извне), происходит подавление выработки в организме эндогенного спирта, после чего у человека появляется чувство необычной слабости и разбитости. Большинство людей его легко преодолевают и могут обходиться без спиртового «допинга». У 5—6% лиц слабость и физический дискомфорт настолько велики, что они стремятся во что бы то ни стало опохмелиться. Таким образом они восстанавливают свой энергетический потенциал и одновременно закрепляют свою алкогольную зависимость. Чаще всего именно эти люди становятся больными алкогольной болезнью.

Чем раньше начало появляться стремление к опохмелению, тем тяжелее прогноз. Симптом необходимости опохмеления требует полного отказа от всякого рода спиртных напитков.

2. Теория социальной псевдоадаптации. Известно, что в последнее время резко возросла нервная нагрузка в сфере общественного производства. Повысилась коммуникабельность человека, т.е. способность вступать в контакты с людьми. У определенной группы людей необходимость общения вызывает чувство внутренней напряженности, возникают производственные и внутрисемейные конфликты, которые они стремятся сгладить с помощью алкоголя, снижающего значимость их переживаний. Человек как бы уходит в сторону от проблем. Они перестают для него существовать.

Естественно, уход в алкогольную «нирвану» подобен действиям страуса, который, как говорят, зарывает голову в песок при виде грозящей опасности.

Жизнь не может быть без конфликтов. Истина выясняется в спорах, т.е. в конфликтах, для разрешения которых нужны усилия, воля, настойчивость и ум. Ничего этого не требуется, если человек прибегает к помощи алкоголя. Происходит псевдоадаптация ко всем жизненным ситуациям. Однако она касается не общества и семьи, а только пьяного человека. Пьяный быстро ко всему адаптируется, но общество к нему никак адаптироваться не может.

К спиртному чаще всего прибегают люди слабовольные, трусливые, не способные отстоять собственное мнение, люди-соглашатели.

3. Теория эмоционального и телесного (соматического) комфорта. Чувство радости, счастья, удовлетворение жизнью, приподнятое, ликующее настроение являются большой ценностью для каждого человека. Они награда за какие-то усилия человека, за труд и победу над трудностями, встречающимися на пути к достижению цели.

Алкоголь быстро избавляет от внутренних конфликтов, снимает напряженность, вселяет обманчивую уверенность в своем благополучии и дарит неестественное, убогое, но все же приятное чувство радости. И все это без малейших усилий, как подарок судьбы. И стоит это невероятно дешево.

В алкогольную зависимость попадают, как правило, люди, привыкшие получать удовольствие, любители наслаждений, люди, не способные переносить трудности, любители «плыть по воле волн». Иллюзии таких удовольствий развенчивают проведенные исследования проблемы пьянства и наркомании. Один из исследователей сравнил свои ощущения в момент воздействия наркотика и вне его воздействия. Приняв определенную дозу, он последовательно стал ощущать чувства радости, умиротворения, удовлетворения жизнью. Перед ним открылись грандиозные перспективы. Он стал ощущать себя человеком гениальным, которому становились понятны тайны мира... Мудрецы прошлых и настоящих времен показались ему чем-то вроде несмышленных ребятишек... Это чувство



громадности ума, космического охвата всех проблем мира нарастало. В момент, когда, на его взгляд, в мозгу мелькнула особенно блестящая мысль, исследователь записал ее на бумаге и вскоре отключился, погрузившись в глубокий болезненный сон, сравнимый только с наркозом...

Каково же было его изумление, когда он на следующий день прочитал свою запись... Она гласила: «Двадцать пять процентов массы банана составляет масса его шкурки — это несправедливо!»

4. Теория удовлетворения иерархической потребности человека. Она была сформирована в 1954 г. американским ученым А.Н. Маслоу. Человек всегда чего-нибудь хочет, он постоянно в чем-то испытывает потребности. Их можно изобразить в виде лестницы, ступеньки которой идут снизу вверх. На низших ступеньках находятся низшие, биологические, а на высших — более высокие в интеллектуальном отношении потребности. Маслоу говорит о том, что иерархическая система потребностей человека выглядит следующим образом: физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности привязанности и любви, потребность в уважении, потребность в самоактуализации, желания знать и понимать эстетические потребности.

Когда удовлетворяется какая-то одна из потребностей, она больше не беспокоит человека, отступает на задний план. Удовлетворение низшей потребности приводит к удовлетворению более высокой. Чем выше ступень лестницы, тем больше усилий должен приложить человек, чтобы удовлетворить потребность. Действительно, чтобы удовлетворить жажду, необходима только кружка воды, чтобы получить наслаждение музыкой, необходимы знание музыки, умение разбираться в ней, а для этого нужны не месяцы учебы, а годы... В то же время алкоголь способен удовлетворить многие иерархические потребности человека без особых усилий с его стороны. Однако это удовлетворение идет за счет резкого снижения качества потребностей. Пьющий человек начинает удовлетворяться малым,



плохим, некачественным. Его жизненные претензии, чувство самоуважения снижаются.

Люди тщеславные, но ненастойчивые, честолюбивые, но слабые, художественно одаренные, талантливые, но обиженные критикой или властями, «зажимающими» их талант, — вот еще одна группа лиц, устремляющихся к алкоголю для утешения души и тела, но губящая в нем и то и другое...

Употребление алкоголя до появления алкогольной болезни или хронического алкоголизма может носить разные формы:

1) случайное употребление алкоголя — 5—10 раз в году или 1—2 раза в месяц. Доза (в пересчете на водку) 50—200 г;

2) умеренное употребление алкоголя — 1—4 раза в месяц. Доза 100—200 г, но не более 300 г;

3) систематическое пьянство — 1—2 раза в неделю. Доза 200—500 г;

4) привычное пьянство (предалкоголизм) — 2—3 раза в неделю. Доза 300—500 г и более.

Конечно, идеальный вариант — абсолютный отказ от алкоголя в любом его виде. Но не будем ханжами. В современных традициях избежать употребления вина в том или ином его виде удастся лишь немногим. Поэтому уважающий себя человек должен остановиться на дозах «случайного употребления алкоголя». Все остальные дозы алкоголя подпадают под действие афоризма скифского мудреца Анахарсиса: «Лоза приносит три грозди: гроздь наслаждения, гроздь опьянения и гроздь омерзения». А на вопрос, как не стать пьяницей, он ответил: «Иметь перед глазами пьяницу во всем безобразии».

В Древней Спарте, чтобы отвратить от употребления алкоголя, молодым патрициям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительный облик пьяного был действенным профилактическим средством.

Между умственной работой и физической активностью должно быть равновесие. Без движения не может быть плодотворного интеллектуального труда. Понятия «здоровье» и «движение» неразделимы. «Тысячи и тысячи раз возвращал я своим больным здоровье посредством упражнений», — утверждал Клавдий Гален. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие», — наставлял древнегреческий философ Аристотель. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», — неоднократно повторял великий древнегреческий врачеватель Гиппократ, который прожил 104 года.

Физкультура и гимнастика во все века были составной частью медицины. С помощью лечебной физкультуры восстанавливается работа многих внутренних органов, лечебная гимнастика возвращает к активной жизни перенесших инфаркт миокарда.

Посмотрите вокруг себя: многие ли знакомые вам люди ходят на работу и с работы пешком? Многие ли гуляют перед сном? А кто из них хотя бы 15 мин отводит утром зарядке? И как много вокруг нас людей тучных, малоподвижных, обремененных различными связанными с малой физической подвижностью болезнями — радикулитами, вегетативно-сосудистыми нарушениями, гипертонической болезнью, колитами.

Афоризм «движение — это жизнь» должен прочно войти в ваше сознание. Попробуйте хотя бы на месяц объявить войну всему, что мешает вам двигаться. Смотрите на лифт, как на своего личного врага, воспринимайте кресло перед телевизором бесом-искусителем, уносящим ваше здоровье. Пройдите мимо троллейбусной остановки и полчаса прошагайте бодрым шагом — это будет ваша маленькая победа над немощью. В воскресенье предпочтите дивану с книжкой многокилометровую туристскую прогулку и считайте ее золотым вкладом в «сберкнижку»



здоровья. Такие вклады не имеют цены. Они продлят вам молодость и активную жизнь.

Все физические упражнения можно разделить на две группы. Во время упражнений первой группы (бег на 100 м, штанга и т.д.) нагрузка кратковременная и интенсивная, вдыхаемый с воздухом кислород не успевает усваиваться, и организм отнимает его у тканей, чтобы обеспечить работу мышц, сердца, легких. Упражнения этой группы называются анаэробными.

Вторая группа упражнений — аэробных — способствует более полному усвоению кислорода. Это неторопливый бег на средние и дальние дистанции, плавание, ходьба на лыжах, гребля в невысоком темпе, волейбол, бадминтон. Во время этих упражнений кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ.

Аэробные упражнения для здоровья более полезны, чем анаэробные. Более доступен из них бег трусцой. Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются легкие, печень, селезенка, желудок, кишечник. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры, уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости.

Бег — прекрасное средство укрепления психики. Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Бег устраняет чувство постоянной взволнованности, нервного напряжения, излечивает от бессонницы. Бегающие люди всегда бодрые, активные, уверены в себе.

Начинать бегать всегда трудно: тяжело преодолеть в себе стремление подольше поспать утром, стремление к покою, телевизору, мягкому дивану после ужина (бегать можно и вечером!). Вы себя победили! Заставили себя встать на 30 мин раньше и 15—20 мин пробежались по еще сонному двору, хлебнули свежего воздуха. Значит, можете встать, если захотите... В субботу вы решились побегать в парке, лесу, поле...

Таким образом, бег способствует формированию твердости и цельности характера, преодолению трудностей, появлению чувства победителя и уверенности в себе.



Попробуйте бегать. Через неделю-другую мы гарантируем вам появление чувства уверенности и уравновешенности. Через месяц-другой вы уже будете ожидать следующего утра, чтобы вновь почувствовать себя бодрым, молодым. Бодро и радостно будете шагать вы после пробежки на работу, снисходительно поглядывая на недовольные, скучные лица людей, не умеющих или не желающих ощущать радость от возможностей своего тела. Существует утверждение, что при регулярных занятиях бегом в равномерном невысоком темпе инфаркт практически невозможен.

Римский поэт Гораций, живший до нашей эры, писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь».

В Древней Элладе на высокой скале были выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!» Великий физиолог И. П. Павлов говорил, что от бега возникает чувство «мышечной радости», эмоционального подъема. Это своеобразное сочетание радости физической и радости психической, конечно же, является лучшим лекарством для укрепления здоровья!

Советский кардиолог академик А. Л. Мясников писал о значении бега: «Чтобы избежать «болезней века», надо соблюдать четыре правила: поменьше пользоваться автомобилем и побольше ходить пешком или бегать... По возможности не курить. Стремиться сохранить свой вес на том уровне, на котором он был в возрасте 22 лет. С детства воспитывать в себе оптимизм и отходчивость».

Итак, если вы прониклись верой в целебность активного движения, в добрый путь!..

Существует несколько теорий, объясняющих превосходное действие бега на психику. Одна из них утверждает, что мозг, получающий необычно большое количество кислорода, начинает работать более эффективно, подключая центры, управляющие самокорректирующимися механизмами. Бег — прекрасное средство борьбы против депрессии. Человеческий организм — мудрейшая самонас-

траивающаяся машина. Но беда в том, что мы не бережем ее, порой издеваемся над ней, перенасыщая едой, отравляя сигаретным дымом, обкрадывая тем самым главный центр управления — мозг.

Итак, если мы хоть немного убедили вас в необходимости активного постоянного движения и вы избрали бег, посоветуйтесь прежде всего с врачом, проверьте свое сердце. Врач поможет вам рассчитать силы, подобрать соответствующий темп.

Существует простой принцип дозировки бега, годный для людей любой физической подготовленности и исключаящий опасность физических перегрузок: бег должен быть медленным и вначале на короткие дистанции. Дух соревнования здесь совершенно недопустим, поэтому сначала лучше тренироваться в одиночку, соблюдая неременное условие — непрерывность занятий. Тренировки не должны прерываться более чем на 2—3 дня.

Вначале наметьте посильную для себя дистанцию — 100—500 м и проверьте, за какое время вы преодолеете ее быстрым шагом. Затем за такое же время пробегите дистанцию трусцой. Перед бегом проверьте пульс и запомните количество ударов. Посчитайте пульс и после бега — через 1 и 2 мин. Количество ударов после бега не должно превышать 120—140. Если через 3 мин пульс нормализовался до исходного, дистанция выбрана правильно. Придерживайтесь ее неделю-другую, а когда почувствуете, что преодолеваете ее совсем легко, увеличьте на  $1/3$  и повторите дозировку, т.е. пройдите быстрым шагом, заметьте время, пробегите трусцой и т.п. Таким образом вы можете увеличивать дистанцию (но не темп бега!) по крайней мере с полгода. Если вы начали бегать с 50 м, то за это время будете свободно преодолевать 2—3 км и даже больше. Через полгода дистанция может быть той же, а темп бега увеличен. При этом уменьшайте время преодоления дистанции на 1 мин в неделю. Все время контролируйте пульс!



## О ВРЕДЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ

Когда на прием к врачу приходит больной, страдающий ожирением, то обычно ему объясняют, что все его недомогания — результат лишнего груза, который он постоянно таскает на себе, перегружая сердце и сосуды. Увы, это не совсем так. Если бы на самом деле человек носил на себе груз, то ничего, кроме пользы, он не давал бы. Всемирно известный борец Поддубный постоянно носил тяжелую чугунную трость и тем самым укреплял кисти рук.

Древнегреческое предание гласит о некоем человеке, ежедневно обходившем вокруг города с бычком на руках, чтобы стать силачом. Маленький бычок стал огромным быком, а силач все продолжал носить его, взгромоздив на плечи.

Следовательно, груз грузу рознь...

Страдающая ожирением женщина спросила у стройной подруги: «Как тебе удается оставаться подтянутой и молодой? Ты на три года старше меня, а выглядишь на пять лет моложе! Как ты питаешься?» Молодая женщина с улыбкой ответила: «Я ем абсолютно все, только порции мои в 2 раза меньше, чем я хотела бы съесть. На работу и с работы я хожу пешком и спортивным шагом. По выходным обязательно выбираюсь в лес на прогулку. Люблю лыжи, походы с песней, люблю посидеть у костра, поплавать — летом в реке, зимой в бассейне». — «Но откуда у тебя столько свободного времени?» — «А я до минимума сократила посещение магазинов, научила всех членов семьи сообща делать домашнюю работу, ну и экономлю время на посещении поликлиники и аптек...»

С первых и до последних своих дней человек связан с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток.

Как питаться? Сколько раз в сутки? Что есть? Что вредно и что полезно? Эти и многие другие связанные с питанием вопросы задает себе каждый человек. Ответы могут быть самыми разноречивыми. Каких только диет и



рекомендаций не было! Какие только теории не выдвигались! Каждый народ хранит традиции в питании.

Были времена и страны, где пища превращалась в культ и обжорство считалось доблестью. В Древнем Риме патриции, направляясь в гости, на пир, брали с собой павлиньи перья. После того как желудок их наполнялся, они отходили в укромное место, щекотали павлиньим пером заднюю стенку глотки, извергая из себя съеденную пищу и вновь возвращались ее поглощать. И наоборот, в Древней Спарте воины систематически приучались к крайне скудной пище. Весь их дневной паек умещался в сложенных ладонях. Спартанские воины ели только один раз в день и, по свидетельству беспристрастных современников, были сильными и выносливыми, неутомимыми в битвах и походах.

Хроническое переедание — это чрезвычайное зло. Как часто некоторые мамы с раннего детства перекармливают детей и радуются их полноте и малоподвижности. Они с гордостью демонстрируют ребенка знакомым, умиляются тем, что он такой тихий и спокойный, не понимая, что без движения ребенок не развивается. Чем он подвижнее, тем сообразительнее и любознательнее. Много двигаясь, ребенок больше узнает об окружающем мире.

А взрослые? Обратите внимание летом на прохожих: в нескончаемом потоке явно преобладают лица с повышенной упитанностью. Каждый второй-третий отмечен печатью переедания. Каждый десятый — полный. Будете летом на пляже, обратите внимание на молодежь. Много ли среди них стройных и изящных? А все потому, что до сих пор мамы закармливают своих двадцатилетних деток. Как часто между взрослыми уже детьми и мамами на этой почве возникают конфликты!

В народе давно замечено, что тучные люди чаще болеют, скорее устают. Недаром родилась пословица: «Толстеть — значит стареть, а стареть — значит болеть». Действительно, полные молодые люди выглядят старше своего возраста. Ожиревший человек сорока лет выглядит пятидесятилетним и чувствует себя шестидесятилетним.

Толстого человека старше восьмидесяти лет редко встретишь — в эти годы они в основном заканчивают свой жизненный путь... Вот уж поистине ножом и вилкой вырыли себе могилу! Геронтологи утверждают, что организм тучного человека скорее стареет. Кроме того, старость наступает раньше даже у того, кто родился с большой массой (4кг и выше). При этом раньше стареет и мать, родившая такого ребенка. По мнению кардиологов, избыточная масса является дополнительной нагрузкой на сердце. Среди тучных редко встретишь человека с нормальным давлением. В основном это гипертоники.

К умеренному питанию постоянно призывают медики. Чем обильнее пища, тем больше нагрузка на внутренние органы — желудок, печень, почки, сердце. Чем полнее человек, тем большее количество пищи нужно ему, чтобы удовлетворить чувство голода, следовательно, тем выше нагрузка на организм и тем скорее он изнашивается. Поэтому выдвинем серьезное обвинение перееданию, а значит, и ожирению. Переедание сродни пьянству: люди, предающиеся этим порокам, теряют над собой контроль. Если пьянство осуждается обществом и с ним ведется посильная борьба, то обжорство пока не считается общественным злом. Сколько человек ест и сколько он весит, пока считается его личным делом. Но мы уверены, что в ближайшее время основным пунктом программы оздоровления будет избавление от лишней массы.

К чему ведет переедание? Организм, стремясь защититься от избытка питательных веществ, меньше вырабатывает пищеварительных соков и других ферментов. Коэффициент полезного усвоения пищи падает, и часть ее в переработанном виде выбрасывается наружу, т.е. балластная пища транспортируется по желудочно-кишечному тракту. На это затрачивается какая-то часть энергии, следовательно, организм, имея избыток питания, теряет энергию, а не получает ее. Часть избыточных пищевых веществ, поступающая в организм, скапливается в виде жировых отложений. Чтобы переработать лишнюю пищу в жир, организм снова затрачивает какую-то долю энер-



гии, недодавая ее другим органам. Уже отложенный жир для своего существования требует постоянного притока крови, насыщенной питательными веществами и кислородом, что обедняет этими веществами другие системы организма. Таким образом, процесс обкрадывания самого себя продолжается. Жировые отложения возникают вначале в подкожной клетчатке, затем в области брыжейки и проникают в межмышечные пространства; жировая муфта покрывает жизненно важные органы, мешая их работе. Часть жировых продуктов и углеводов превращается в холестерин, который откладывается на стенках сосудов в виде бляшек большей или меньшей величины. Эти бляшки обызвествляются, стенки сосудов становятся твердыми, грубыми. Происходит процесс склерозирования сосудов...

Постоянное переедание приводит к тому, что стенки желудка растягиваются, увеличивается его объем; для удовлетворения чувства насыщения требуется большое количество пищи. Создается огромный избыток калорий, совершенно не нужных организму.

С питанием тесно связано активное движение. Попробуйте полного человека пригласить на пробежку, лыжную прогулку или в турпоход. Он найдет различные причины, чтобы не пойти, если и пойдет, то норовит присесть или отдохнуть. Полные люди тяжело поднимаются по лестнице, их мучает одышка, сердцебиение...

Лишняя масса имеет еще одну неприятную сторону. Чем больше мы потребляем пищи, особенно животных жиров, мяса, тем больше задерживается в организме шлаков, нарушающих обмен веществ.

Почему же люди втягиваются в пагубную привычку переедать? Вопрос этот достаточно сложный, и ответить на него однозначно трудно. Здесь большую роль играют и социальные мотивы, и уровень общей культуры человека, и неправильные представления о значении пищи в его жизни, и др. К сожалению, не все осознают народную мудрость, заключенную в пословице: «Человек ест для того, чтобы жить, но не живет для того, чтобы есть». Некоторые думают, что отложение жира — хороший запас питательных продуктов «на черный день», но жир — не



кладовая, а свалка. Это подтверждается таким примером: в годы Великой Отечественной войны во время блокады в Ленинграде в первую очередь умирали тучные люди, привыкшие много есть.

Практически каждый ожиревший человек должен принять экстренные меры против тучности. В человеке все взаимосвязано. Физические изменения неизбежно сказываются на психике. Энергия, растрачиваемая на жировые отложения, в первую очередь недодается сердцу и мозгу. Болит сердце, оно бессильно бьется в мягкой жировой подушке... Начинает хуже работать мозг, обедненный кислородом. Появляются забывчивость, головные боли, головокружение.

Вялость, сонливость, повышенная возбудимость, внезапное повышение артериального давления, снижение работоспособности, быстрое старение — неужели все это может нравиться? Конечно, нет, но как трудно преодолеть себя и встать из-за стола с ощущением, что можно было бы съесть еще что-то, но...

Превышение массы тела на 5 кг по сравнению с нормой должно заставить вас насторожиться, на 10 — забить тревогу и начать предпринимать какие-то меры, на 20 кг и выше — отбросить все дела и направить усилия на борьбу за свое здоровье. Считайте, что нет более важного дела, чем это!

Какой же должна быть нормальная масса тела? Для ее определения существуют специальные таблицы, но ее можно и вычислить: от вашего роста, например 164 см, отнимите 100 и получите 64 кг, т.е. ваша нормальная масса тела не должна превышать 64 кг.

Но при этом учитывается тип телосложения и возраст. Так, лица гиперстенической конституции (низкорослые крепыши плотного телосложения) могут к полученной цифре прибавить 5, а лица астенической конституции (высокие и худощавые) — отнять 5. Таким же способом определяется масса тела у лиц до 25 лет, а также 40—49.

Существуют и другие взгляды на норму массы. Зарубежные геронтологи рекомендуют от цифры роста отнимать 105, т.е.  $164 - 105 = 59$  (+ 5 кг в зависимости от

конституции и возраста). Академик Н.Амосов рекомендует на протяжении всей жизни сохранять ту массу тела, которая была у вас в 25—28 лет, в случае, если она отвечала норме.

Итак, что же делать, чтобы сохранить массу тела на нужном уровне, а в случае ее избытка — уменьшить? Во-первых, поставить перед собой цель, а во-вторых, раз и навсегда решить, что ее достижение должно быть не кратковременной кампанией, а делом всей жизни. При этом не надо стремиться к быстрому осуществлению своего замысла, так как это может принести только вред. И еще один совет: не увлекайтесь экзотическими методами лечения, такими как резкий переход на чистое вегетарианство, длительное голодание, сыроедение, монодиету и т.д. Такие эксперименты могут ослабить организм, вызвать ухудшение самочувствия и привести к разочарованию и возврату к прежней жизни.

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

В здравоохранении передовых стран мира принята концепция сбалансированного питания, т.е. питания разнообразного, содержащего необходимое для жизнедеятельности количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей. Чем меньше физическая активность, тем меньше требуется калорий. Считается, что взрослый человек в покое тратит 1600—1700 калорий в сутки, служащие и рабочие, ведущие малоподвижный образ жизни, — 2500—3000, лесорубы и шахтеры — не менее 5000 калорий.

Сбалансированность белков, жиров и углеводов достигается их правильным соотношением. Специалист по питанию К.С.Петровский в своей книге «Рациональное питание» утверждает, что формула 1:2:3 является оптимальной для современных условий. Согласно этой формуле на каждую белковую калорию должно приходиться две жировые и три углеводные. Существуют специальные таблицы, по которым можно определить, сколько и каких



продуктов употребить, чтобы получить необходимое количество нужных калорий.

Однако в повседневной жизни никто не питается теоретическими белками, жирами и углеводами и не подсчитывает количество усвоенных калорий. Даже автор книги о питании, заказывая на обед украинский борщ, отбивную с жареным картофелем, стакан фруктового сока, не прикидывает в уме калорийность блюд. Еще труднее это сделать человеку, далекому от диетологии. И все же знать основные принципы рационального питания необходимо, поэтому рассмотрим некоторые из них, отметив положительные и отрицательные стороны того или иного питания, и представим возможность читателю самостоятельно решить, что для него наиболее приемлемо. Ибо в конечном итоге питание — дело вкуса, привычек, обычаев, это процесс социально индивидуальный и не шаблонный.

*Вегетарианство* — система питания, допускающая употребление исключительно растительной и молочной пищи. Людей, которые отказываются от употребления пищи животного происхождения, называют вегетарианцами. Они делятся на абсолютных, употребляющих только растительные продукты, и относительных, допускающих употребление некоторых продуктов животного происхождения — молока, сыра, творога, простокваши, яиц.

Теоретическая основа вегетарианства различна. Одни предпочитают его из-за этических взглядов (нельзя причинять страдания животным — убивать млекопитающих, птиц, рыб и т.д.). Другие считают, что богатое белками мясо вредно, так как якобы белки животного происхождения дают наибольшее количество шлаков. В качестве их замены (без белков жизнь невозможна) вегетарианцы предлагают белки растительные, которые находятся в орехах, бобовых культурах, хлебе и некоторых овощах.

Вегетарианство предполагает употребление большого количества витаминов, минеральных солей, клетчатки и т.д. Однако практически человек не может обеспечить себя необходимым сочетанием растительных блюд — сырых и



термически обработанных, нужным количеством овощей и фруктов в условиях нашего климата и особенно в больших городах. Поэтому абсолютное вегетарианство не обеспечивает потребности живого организма в основных пищевых веществах и витаминах.

Употребление мяса животных неизбежно. Умеренное его потребление (100—150 г в день) может быть вполне достаточным, если учесть, что часть белков организм получает с продуктами растительного происхождения. При этом дети и подростки нуждаются в большем количестве белков, чем пожилые люди.

Избыточное употребление мяса может быть вредным, так как ведет к образованию шлаков, нарушению обмена веществ, увеличению солевых отложений.

*Сыроедение* — это разновидность вегетарианства, исключая термическую обработку продуктов. Сыроеды считают, что такая обработка разрушает естественные связи в пищевых продуктах, в них исчезает та сила, которая закладывается в процессе роста и усвоения солнечной энергии. Кроме того, термическая обработка разрушает витамины, вареные продукты лишены необходимых минеральных солей и т.п. Абсолютные сыроеды все едят только в сыром виде, даже такие малосъедобные в обычном понимании продукты, как сырой картофель, свеклу, различные крупы. Чисто вымытые неочищенные морковь, свеклу, картофель они едят как яблоки.

Безусловно, в сырых овощах значительно больше пользы, чем в вареных. Поэтому читатель может что-либо позаимствовать у сыроедов-вегетарианцев, например весенние салаты, компоненты которых с ранней весны растут буквально у нас под ногами. Мы имеем в виду листья одуванчиков и крапивы (крупные листья).

Весенние травы и листья содержат много витаминов и микроэлементов. Их добавление в обычную повседневную пищу весьма полезно, а кроме того, они могут служить пищей и восстанавливать энергетические ресурсы.

Листья одуванчика слегка горчат, и это придает салату оригинальный привкус. Но если вам горчинка не нравится, от нее легко избавиться, залив листья на час теплой водой.

Сок крапивы и одуванчика способствует улучшению обмена веществ в организме, усиливает пищеварение, активизирует работу почек, снижает содержание шлаков, что особенно важно в послезимний период. Кроме того, сок крапивы снимает быструю утомляемость, вялость.

Предлагаем рецепты салатов, позаимствованные у сыроедов\*.

При этом сразу же оговоримся, что листья одуванчика, крапивы и других растений используются в основном весной, пока они нежные, неогрубевшие.

**1. Салат из одуванчика.** Промытые молодые листья одуванчика измельчить, добавить рубленые вареные яйца, натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока. Заправить сметаной. Соль по вкусу.

**2. Салат для детей.** Натереть в равном количестве морковь и яблоки, добавить сок лимона, сахар, заправить растительным маслом или сметаной.

**3. Салат из свежей свеклы.** Очистить сырую свеклу, натереть на крупной терке, добавить листья одуванчика, свежий огурец, зеленый лук, несколько капель лимонного сока. Заправить сметаной. Соль по вкусу.

**4. Салат из крапивы.** Молодые листья крапивы положить в дуршлаг, обдать кипятком, затем промыть холодной водой. После обработки измельчить, добавить по вкусу соль и сметану. Можно добавить лимонный сок или свежий огурец.

**5. Салат из одуванчика.** Листья одуванчика промыть, измельчить, добавить ложку кислой капусты, мелко изрубленный репчатый лук и заправить подсолнечным маслом.

---

\* Тарасова Н. В., Бохановская Т. И. Сырая пища и ее приготовление. Л., 1932.



**6. Салат из одуванчика и крапивы.** Листья одуванчика и крапивы (обработку см. в рецепте 4) измельчить, добавить ложку клюквенного сока (или кислого яблочного), ложку рассола кислой капусты и заправить подсолнечным маслом.

**7. Салат из щавеля и одуванчика.** Листья щавеля и одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку меда и заправить подсолнечным маслом. Можно добавить листья салата.

**8. Салат из подорожника.** Листья подорожника промыть, измельчить, добавить ложку тертых орехов, ложку меда и заправить подсолнечным маслом.

**9. Салат из свекольной ботвы.** Молодые листья свекольной ботвы промыть, измельчить, заправить сметаной и кефиром.

**10. Салат «Три кита попросту».** Тертую морковь смешать с мелко изрубленным сырым картофелем (1:2), положить мелко рубленную свежую капусту. Все это перемешать и заправить сметаной. Соль по вкусу.

**11. Салат из цикория.** Листья цикория и салата измельчить, перемешать. Добавить мелко нарезанный свежий огурец и две ложки свежего черничного сока. Заправить подсолнечным маслом.

**12. Салат из листьев липы.** Молоденькие липовые листья измельчить и перемешать с мелко рубленными фисташками или другими орехами. Заправить сметаной с добавлением (по вкусу) майонеза.

Такой же салат можно приготовить из листьев ясеня.

В весенние и летние салаты можно добавлять листья березы, земляники, малины, настурции, черной смородины, хмеля.

Полезность свежей свеклы, особенно ее сока, неоспорима. Венгерский врач А. Ференци считает, что свекольный сок содержит противораковое вещество. Сок свеклы нормализует давление, повышает уровень гемоглобина.

Сырые соки растений являются хорошим лекарством против многих болезней. Однако в их употреблении должна быть мера, так как не всякий желудок может



принимать сырые овощи. Прежде чем переходить к сыроедению, необходимо посоветоваться с врачом. С полной уверенностью можно утверждать только то, что каждый человек 1—2 раза в день обязательно должен есть сырые фрукты и овощи, которые обеспечат его нужным количеством витаминов, минеральных солей и клетчатки.

## О РАЗДЕЛЬНОМ ПИТАНИИ

Обычно мало кто задумывается над тем, правильно ли он питается. Мы стремимся не только утолить голод, но и по возможности повкуснее поесть. После сытного обеда не всегда можно отказаться от пирожного или мороженого. Полезно ли это, не в ущерб ли организму, нас, к сожалению, не интересует. Немногие задумываются и о такой проблеме питания, как совместимость пищевых продуктов.

Популярный американский диетолог А.Чейз пишет: «Невежество людей в этой области удивительно. Высокообразованный современный человек может быть виртуозом в технической специальности, науке, искусстве, но как мало он знает о том, как следует заботиться о своем собственном теле, что есть на завтрак, обед и ужин... Новые знания о питании используются более последовательно в отношении питания животных, чем в диетике человека... Болезни, поражающие пожилых и стариков, такие как атеросклероз, сердечные заболевания, артриты, диабет, заболевания печени и др., могут быть ослаблены при более правильном режиме питания...»

Известный американский диетолог профессор Г.Шелтон выдвинул идею, суть которой заключается в том, что питание должно быть раздельным, т.е. если мясо, то без гарнира, сыр — без булки, колбаса — без хлеба и т.д. Как он это объясняет? Одновременное употребление в пищу различных продуктов требует для усвоения разных ферментов (для расщепления пищи на белки, углеводы, на переработку жиров и т.д.). Каждый фермент требует особой среды (кислой, щелочной), т.е. если мы едим

бутерброд с колбасой, то один из его компонентов (хлеб, колбаса или масло) будет усвоен хуже, чем если бы мы съели отдельно каждый продукт через некоторые промежутки времени. Это касается и других продуктов.

Очевидно, десятки тысяч лет подряд человек питался именно однородной по своему составу пищей: убьет охотник зверя — и все едят одно мясо. Соберут женщины коренья или плоды — и питаются только ими. Лишь цивилизация с ее коммуникабельностью позволяет нам каждый день садиться за обеденный стол, уставленный самыми разнообразными блюдами.

В журнале «Знание — сила» (1980, № 10) в статье «От потребности — к поступку» авторы В. Магун, А. Эткинд и М. Жамкочьян рассказали об одном забавном эксперименте: 8—10-месячным детям была предоставлена возможность есть только то, что они сами выберут. И что же оказалось? Дети вполне гармонично «построили» свое питание: в одно кормление они ели исключительно одни бананы, в другое всему остальному предпочитали кашу и т.д., а иногда и вовсе отказывались от еды. И при этом не только нормально развивались, но и по некоторым показателям опережали контрольную группу, которая питалась традиционным способом. Самым поразительным оказалось то, что недельный рацион пищи, которую самостоятельно выбрали малыши, включал все необходимые для жизнедеятельности элементы.

Идея раздельного питания в последние десятилетия приобрела все больше сторонников. У. Бёмиг в своей книге «Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах» (Мн., 1985) приводит диету, которую разработал американский врач Х. Хей против «великой болезни Америки — усталости». Основа этой диеты — раздельное питание. Эта диета более приемлема для повседневной практики питания, чем диета Шелтона, и она уже давно внедрена в быт людей Америки и многих стран Европы. Применение этой диеты приводит к более экономному расходованию энергии. Если есть продукты, для усвоения которых необходим щелочной процесс пищеварения (выделение ферментов,



имеющих щелочную реакцию), вместе с продуктами, требующими для усвоения кислотного процесса (выделение ферментов, имеющих кислую реакцию), то организм на усвоение этих продуктов будет затрачивать больше энергии, чем в случае раздельного питания.

Американским врачом Х.Хеем были проведены опыты. Одна группа лиц питалась традиционно, т.е. пища смешивалась, другая получала это же питание, но с учетом того, что в один прием употреблялась смесь продуктов, требующая щелочного пищеварения, в другой — кислотного. Уже к концу первой недели у лиц, придерживающихся раздельного питания, работоспособность повысилась на 50%, а в конце четвертой недели — на 165%. Бесспорно установлено, что такой вид питания наиболее рациональный и его нужно внедрять в практику питания, особенно лиц, страдающих функциональными нервными заболеваниями.

Доктор Х.Хей рекомендует следующую пропорцию дневного питания: мясо (рыба) + зерновые = 20%, фрукты + овощи = 80%. Значительную часть фруктов и овощей он рекомендует употреблять в сыром виде.

«Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т.е. в один прием пищи, и какие нельзя совмещать. Не рекомендуется смешивать щелочноизбыточные продукты с кислотоизбыточными. Под этим понимается, что есть продукты, которые уже в организме (будучи усвоенными) создают избыток щелочной или кислотный».

#### **Продукты со щелочным избытком:**

1. Фрукты и южные плоды.
2. Овощи и овощные плоды, бобовые и картофель.
3. Всякая зелень, молоко и молочные продукты.

#### **Продукты с кислотным избытком:**

1. Продукты животного происхождения — мясо, рыба, яйца, птица (кроме молока).



2. Крупы, зерна, семена, орехи.
3. Зерновые продукты, такие как хлеб и мучные изделия.
4. Животные жиры, рыбий жир, масло из семян, косточек, орехов.

Пищевые продукты, требующие щелочного пищеварения, могут употребляться с продуктами нейтральной группы и продуктами, необходимыми для кислого пищеварения.

Предлагаем таблицу Хея, которой может воспользоваться каждая хозяйка.

ПРОДУКТЫ		
с кислым избытком	со щелочным избытком	с нейтральным избытком
Рыба и продукты животного происхождения	Все мучные изделия: хлеб, макароны, крупы, мука, сухари и т. д.	Все сорта перы и редьки
Яйца, молоко и сыр жирностью до 55%	Овощи, богатые углеводами (>10%): картофель, пастернак, зеленая капуста	Все сорта лука, вся зелень, капуста (за исключением зеленой)
Все фрукты - семечковые и косточковые плоды, ягоды	Финики, бананы, инжир	Плоды овощей: томаты, перец и т. д.
Цитрусовые, дыни	Сладости: сахар, пчелиный мед	Грибы, орехи, водоросли
Соевая мука		Все животные и растительные масла, творог и сыр жирностью выше 60%

Особенно хочется подчеркнуть, что питание по Хею экономит энергию и полезно всем физически ослабленным людям, в том числе страдающим неврастенией, вегетатив-

но-сосудистой дистонией или перенесшим какое-либо тяжелое заболевание.

## РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ ИЛИ МОНОДИЕТА

Здоровые люди могут позволить себе один или несколько разгрузочных дней в неделю. В разгрузочные дни употребляется какой-нибудь один продукт, отсюда и название — монодиета. Употребление одного вида пищи способствует нормализации массы тела, но соблюдать монодиету можно только несколько дней подряд — 1—3 дня, не более. Монодиета поможет вам похудеть без особых усилий.

Примерное меню в разгрузочные дни по И.С.Савощенко.

**1. Фруктовый или овощной день.** Полтора килограмма одного вида фруктов или овощей (яблоки, груши, абрикосы, сливы, помидоры, огурцы, капуста и т.д.) разделить на 5 приемов.

**2. Творожный день.** 600 г обезжиренного творога, 60 г сметаны разделить на 4 приема. Можно выпить 1—2 стакана отвара шиповника.

**3. Мясной день.** 350 г нежирного отварного мяса без соли разделить на 5 приемов, Можно выпить 1—2 стакана отвара шиповника.

**4. Молочный день.** 6 стаканов кефира, или молока, или простокваши распределить на 6 приемов.

Каждая из этих диет способна снизить массу тела на 500—700 г в сутки. Люди, страдающие ожирением, помимо 24-часового голодания раз в неделю могут дополнительно устраивать 1—2 разгрузочных дня.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГОЛОДАНИИ

Голодание, пожалуй, наиболее опасный эксперимент с питанием. Различают короткое (1—3 сут), среднее (3—7 сут) и длительное (7—40 сут и более) голодание. Голода-

ние бывает полным и частичным. Кроме того, к нему можно отнести и так называемые разгрузочные дни.

Следует помнить, что среднее и длительное голодание проводится только стационарно под строгим наблюдением врачей. Голодание без врачебного контроля может нанести организму огромный вред, последствия которого станут катастрофическими. Квалифицированное же лечение голоданием нередко спасает жизнь и здоровье.

Есть ли смысл в коротком голодании? Не является ли это данью мимолетному увлечению? Многочисленные факты, в том числе и дошедшие до нас из древних (2—3 тыс. лет до н.э.) и средних веков, свидетельствуют о полезности кратковременного голодания. Оно должно быть полным, т.е. полный отказ от всякой пищи, в том числе и от соков. Можно пить только воду, лучше кипяченую или дистиллированную. Здоровый человек может голодать 24 ч 1 раз в 10—15 дней. Особенно полезно после посещения хлебосольных хозяев, перегрузки пищеварительного аппарата.

Если вы решились на суточное голодание, то после обеда не ешьте ужин, завтрак следующего дня и обед. Ужин на следующий день должен быть легким, вегетарианским. В период голодания пейте теплую кипяченую воду — 2—3 литра за сутки. Захотелось есть — выпейте стакан воды и голод утихнет.

Таким образом, вы не будете есть ровно сутки. Весь следующий день должен быть вегетарианским.

В период суточного голодания вы должны избегать больших физических или психических перегрузок. Ни в коем случае не ложитесь в постель и не изображайте умирающего от голода человека. Будет лучше, если о вашем голодании никто не будет знать. Ведите обычный размеренный образ жизни.

Если у вас большая избыточная масса, можете прибегнуть к 36-часовому голоданию раз в неделю или даже к 48-часовому раз в 10 дней. С увеличением продолжительности голодания спешить нельзя. Организм следует приучить к нему постепенно.

Вегетарианскую диету после голодания соблюдайте столько дней, сколько длилось голодание.



Как реагирует организм на голодание? Почему, даже проголодав сутки, человек чувствует необычную ясность мысли? Исчезают вялость, скованность. Попробуем в этом разобраться.

В процессе жизнедеятельности у человека, как и у всего живого на земле, вырабатывается определенная энергия, являющаяся результатом сложных процессов, связанных с поступлением и переработкой пищевых веществ, усвоением кислорода воздуха и содержащихся в нем аэроинов, степенью активности гормональных и ферментных систем организма и т.д.

Выработанная энергия условно распределяется на обеспечение мышечной активности, стимуляцию работы внутренних органов, а также работы головного мозга и нервной системы в целом. Больше всего энергии тратится на жизнеобеспечение и функционирование сложного аппарата пищеварения: желудка, кишечника, желчного пузыря и поджелудочной железы. При повышенной нагрузке клетки этих органов не успевают отдохнуть и восстановиться, а погибшие не заменяются новыми. При коротком голодании энергия к желудочно-кишечному тракту продолжает поступать, но не затрачивается на пищеварение, а расходуется на «ремонтные» работы, улучшение работы клеток и органов. Возможный остаток энергии идет на стимуляцию работы других органов, систем и мозга. При отсутствии поступления пищи энергия образуется за счет утилизации накопленных запасов гликогена.

Несколько иной механизм лечебного действия при длительном голодании. После 1—2 сут голодания запасы гликогена исчерпываются. Пищи, столь привычной для организма, нет, и в силу вступает древняя, подсознательная регуляция жизнеобеспечения. Какой-то регулирующий центр «вспоминает» о том, что в организме имеются совершенно ненужные «сверхнормативные» запасы жиров. Гормональная система перестраивается, выделяются нужные ферменты, биохимические реакции начинают протекать в другом плане: жиры разрушаются, организм наводняется жирными кислотами, которые в свою очередь

распадаются на более мелкие частицы, служащие для восстановления молекул животного углевода — гликогена, который используется для получения энергии...

Пятый, шестой день голодания... Чувство голода, так мучившее первые 2—3 дня, пропадает, но ухудшается самочувствие. Появляются слабость, вялость, язык обложен, слышен неприятный запах изо рта, иногда наблюдаются возбужденность, головные боли, нарушение сна.

Девятый, десятый день... В выдыхаемом воздухе улавливается легкий запах ацетона, самочувствие все хуже, и вдруг внезапно, в течение часа или нескольких часов (у кого как), происходит резкое изменение: исчезают вялость, головная боль, мысли проясняются, тело становится легким, сильным, язык очищается. Совсем по-другому воспринимается весь мир.

Что же произошло? Произошел так называемый ацидотический (или кислотный) криз. Исчерпался запас жиров — и накопленных впрок, и тех, которые необходимы для жизнедеятельности. Исчезло кислотное перенасыщение организма, и он перешел на «самопоедание» белков, т.е. на превращение белков в необходимую энергию. Уменьшилась кислотность крови, увеличилась ее щелочность. Исчезли продукты, отравляющие организм, и поэтому произошло улучшение самочувствия.

После нескольких дней постепенно начинает появляться чувство голода. У каждого это происходит по-разному. Голод становится нестерпимым. У одних чувство голода наступает на 17—20-е сут, у других — на 30-е и даже 45-е. К этому времени человек теряет 20—25% своей массы. Этот уровень является критическим, и голодание прекращается.

Медленно, очень медленно начинается процесс восстановления. В первые дни можно выпить немного воды, немного сока, но исключается соль. Одна котлета смертельна. Один неправильный прием пищи — и все напрасно. Мясные продукты надолго исключаются из рациона.

Процесс голодания у каждого человека может протекать индивидуально. Возможно, голодание придется пре-



кратить намного раньше. Это зависит от результатов непрерывных анализов мочи и крови. В процессе голодания и в период выздоровления ежедневно проводятся очистительные клизмы, теплые ванны, соблюдается строгий режим движения и отдыха.

При коротком голодании происходят восстановительные процессы в желудочно-кишечном тракте, организм очищается от шлаков, уменьшается количество солевых отложений, более продуктивно усваивается пища. При среднем и длительном голодании они весьма интенсивны, поэтому чрезвычайно усиливается общебиологическое действие образующихся продуктов белкового обмена. Организм как бы молодеет. В большинстве случаев происходит исцеление от хронических недугов. Имеющиеся в лечебной практике данные говорят о том, что при голодании из каждой клетки тела уходит часть цитоплазмы, содержащей старый белок, а в процессе восстановления в клетке образуется новый, молодой. Происходит как бы омоложение и клеток, и органов.

## КАК ПИТАТЬСЯ?

Некоторые диетологи утверждают, что питаться следует не в какое-то определенное время, а когда появляется сильное чувство голода. Организм сам регулирует время, необходимое на усвоение принятой пищи, и подает сигналы, требуя новых поступлений.

Проанализировав все высказываемые точки зрения на питание, мы позволим предложить ряд рекомендаций.

1. Наиболее целесообразно четырехразовое питание: 20—25% ценности суточного рациона должно приходиться на первый завтрак; 10—15 — на второй; 30—35% — на обед и остальное — на ужин.

2. Питаться желательно в одно и то же время.

3. Последний прием пищи должен быть за 2—3 ч до сна.



4. За один прием нужно употреблять минимум пищевых компонентов. Пища должна быть максимально простой, без сложных и жирных подливок.

5. Питание должно быть разнообразным.

• 6. Белковая пища (мясо, птица, рыба, яйца, сыр) должна включаться в рацион не чаще одного раза в сутки. Для человека в возрасте до 25 лет норма белков несколько выше средней, а после 40—45 — ниже.

7. В неделю желательно выдержать 1—3 вегетарианских дня с большим количеством зелени — свежих овощей и фруктов.

8. Ежедневно в один из приемов пищи следует включать сырые овощи и фрукты (салаты, сырые пюре, соки и т. д.).

9. Жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатом, особенно зеленым, что способствует ее более полному усвоению. Сахар и соль целесообразно свести до минимума. Сахар можно заменить столовой ложкой меда, финиками или изюмом.

10. Пища должна хорошо пережевываться. Тщательно разжевывая пищу, вы облегчаете работу пищеварительных органов, обеспечивая ее лучшее усвоение.

11. Никогда не следует есть между основными приемами пищи. Стакан сока, конфета, яблоко — все это является самостоятельным (а следовательно, дополнительным) приемом пищи. Аппарат пищеварения в таком случае не имеет возможности отдохнуть и восстановить нужную энергию.

12. Заканчивать еду необходимо тогда, когда чувствуете, что вот-вот вы наедитесь. Чтобы не было соблазна, приблизительно установите ту порцию, которая вам необходима. Для удовлетворения жизненных потребностей отмерьте такое количество пищи, которое вам даст полное насыщение, до предела. Затем мысленно отнимите  $1/3$  этой порции; оставшиеся  $2/3$  должны стать вашей нормой питания.

13. Естественно, в жизни бывают ситуации, когда приходится нарушать режим питания. Не расстраивайтесь, если в гостях вы перепробовали все вкусные блюда,

приготовленные гостеприимной хозяйкой: следующий день сделайте разгрузочным или поголодайте.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Кроме основных в жизни человека присутствует множество и побочных, не менее вредных факторов риска: злоупотребление лекарствами, приводящее к аллергии, нарушение ритма сна и отдыха, длительное охлаждение, маловитаминизированная пища, убежденность в своей неполноценности и т.п.

Можно ли прожить жизнь, полностью исключив факторы риска?

Конечно, нет. В повседневной жизни — на работе, в транспорте, магазине — мы вступаем в контакт с массой людей, имеющих различную психическую настроенность, попадаем в экстремальные ситуации, которых не всегда можно избежать. Факторы риска только тогда представляют опасность, когда их воздействие длительно и постоянно. Так, если в праздничный день человек выпил бокал шампанского или съел слишком много вкусной пищи, то это не так уж и страшно. Однако постоянное переедание, злоупотребление алкоголем и частое курение представляют опасность для здоровья.

Единичные конфликты с коллегами по работе неприятны, они не проходят бесследно, но большой опасности не представляют. Если же человек вступает в конфликты постоянно, заболевание его нервной системы и нервной системы коллег неминуемо.

## ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

После рабочего дня человек идет домой с желанием успокоиться, отдохнуть, восстановить свои силы, чтобы на следующий день с бодрой улыбкой вновь пойти на работу... Однако довольно часты случаи, когда он (или она) идет домой с чувством внутреннего напряжения, ожидания



очередной семейной драмы. Такое постоянное состояние может явиться одним из важных факторов риска.

Семьи, в которых часты конфликты, врачи называют «инфарктогенными». Это в равной степени можно отнести и к постоянно недовольному и возбужденному руководителю, который также является «инфарктогенным».

Взаимная любовь, понимание, дружелюбие, улыбка и взаимное прощение мелких обид сплочению семьи способствуют больше, чем материальное благополучие...

Люди редко вступают в брак для того, чтобы вскоре разойтись. Гораздо чаще они хотят жить вместе долгие годы, растить детей, поддерживать огонь семейного очага. Однако одних желаний мало. Известно, что благими пожеланиями ад вымощен, но ад можно создать и в собственной семье, если руководствоваться только эгоистическими мотивами.

В основе всякого благополучия лежат труд и умение, а семейного благополучия, кроме того, и взаимная любовь. Постоянное стремление сделать супругу (или супруге) что-нибудь приятное всегда дает положительные результаты. Надо постоянно ценить хорошее друг в друге.

Конфликты в семье появляются тогда, когда молодые не умеют приспособиться друг к другу, не желают друг друга понять, простить и вовремя вспомнить, для чего же, в конце концов, создавалась семья?

Почему сейчас так много разводов в молодых семьях? Мне кажется, только потому, что молодые люди не подготовлены к браку. Они ожидают от него одних только удовольствий, забывая о трудностях семейной жизни. Это первая причина.

Вторая — отсутствие собственной материальной базы. Как правило, основы материального благополучия молодой семьи закладываются родителями жениха и невесты, что в какой-то степени способствует потребительскому отношению к родителям. Если помощь перестает оказываться, появляется недовольство. Он упрекает ее родителей, она — его родителей, а потом начинают упрекать друг друга.



Третья причина — отсутствие собственной жилой площади. Может быть, все бы окончилось благополучно, ведь как гласит пословица, «милые бранятся — только тешатся», но вмешиваются родители, на жилой площади которых проживают молодые. И начинаются скандалы...

Четвертая причина — стремление молодых супругов не столько создать крепкую семью, сколько попробовать, что же это такое. Это свидетельствует о незрелости мысли и нетвердых установках в отношении к супружеству.

Пятая причина — борьба за лидерство в семье. Исполнителей веков лидером был мужчина, однако в наш век довольно часто им становится и женщина. Если все довольны положением женщины как лидера, в семье мир и благодать. Если идет спор за лидерство, то ссоры неизбежны. Особенно болезненно идет смена лидерства, когда жезл семейной власти переходит из одних рук в другие.

Шестая причина — привычка перевоспитывать супруга (или супругу) в соответствии со своими взглядами на жизнь. При этом собственные недостатки выдаются чуть ли не за достоинства, а недостатки другого преувеличиваются и систематически искореняются. Наиболее часто выдвигается версия на суде при разводе — «не сошлись характерами». Упреки и ворчание действуют подобно пиле — с одной стороны, вызывают боль и сопротивление, а с другой — засыпают опилками любовь...

Седьмая причина — игнорирование интеллектуальных качеств человека и преувеличение внешних достоинств: материальной обеспеченности, приятной внешности, умения поддерживать беседу и т.д. Но проходит некоторое время и выясняется, что твой любимый занудлив и скуп, патологически ревнив и глуп, труслив и нерешителен и т.д.

Конечно, существуют и другие причины, но все вместе и каждая по отдельности рано или поздно приведут к нервному срыву и поэтому могут быть отнесены к факторам риска, от которых нужно избавиться.

Но как? Я далек от мысли, что смогу дать исчерпывающий ответ на столь щекотливую тему, но известный житейский опыт позволяет мне утверждать, что:

вступающие в брак должны убедить себя, что он первый и последний;

до вступления в брак надо изучить в партнере недостатки, а после вступления — найти достоинства и ими постоянно восхищаться. Недостатки супруга (супруги) старайтесь уравновесить своими достоинствами, но не афишируя их.

Некоторые психиатры утверждают, что любовь подобна сумасшествию — человек видит в другом не то, что есть на самом деле, а то, что ему кажется. Любовь не должна ослеплять человека. Трезвый взгляд на своего избранника или избранницу — залог длительных супружеских отношений.

Лидерство в семье не в том, чтобы подавлять, настаивать, отвергать мнение другого, иронизировать, унижать, а в том, чтобы незаметно и тактично принимать правильное решение. При этом будет верхом семейной дипломатии (а без нее не обойтись!), если вы сумеете свое решение представить так, как будто бы оно пришло в голову не вам, а вашему партнеру. Предположим, в семье возникла какая-то проблема. Можно сказать, что вы приняли решение и оно единственно правильное. Ваш супруг может не согласиться и предложить свой вариант. Вы продолжите настаивать на своем, он — на своем. Появляется напряжение, и оно возрастает и приводит к очередным конфликтам. Можно поступить и по-другому. Вы советуетесь с супругой (или супругом), как лучше решить проблему. Предлагаете два варианта решения: один — менее удачный, другой — устраивающий вас. Супруг, скорее всего, примет второй вариант. Тогда не лишне восхититься его мудростью и сказать, что вам бы это и в голову не пришло! Если ваша хитрость будет разгадана, есть повод посмеяться!



**Супружество — это дополнительный труд для обеих сторон. Труд на всю жизнь — без выходных, но с праздничными днями.**

Количество праздников зависит от вас. Каждый день может быть праздником, а может его и вовсе не быть!

Всякий брак в основном скрепляется детьми, и им нужны и ваша любовь, и забота, и труд... И верхом подлости будет, если родители, решив, что они «не сошлись характерами», разбегутся в разные стороны, искалечив душу своего ребенка.

В мире много горя, не умножайте его своими непродуманными решениями. Жизнь — ответственная вещь, она требует сострадания и мужества. Сострадания к малым и старым зачастую у нас не хватает!..

Одно из правил древнеиндийской мудрости гласит, что к воспитанию собственных детей надо относиться, как к воспитанию чужих, а чужих — как своих.

Какими бы прекрасными ни были родители, все же лучше жить от них отдельно, пусть даже вы будете материально менее обеспечены. Гордостью молодого супруга будет возможность самостоятельно обеспечить материальную сторону жизни своей семьи. Жить на подачки родителей — значит зависеть от них и признавать свою незрелость. Это унижительно...

Конфликтная семья — это фактор риска, счастливая семья — радость вашей жизни!

От нас самих зависит количество факторов риска и степень их воздействия на нас. Человек может сам уменьшать и то и другое и способен помочь своему организму, надолго сохранив физическую активность, логическую ясность мысли.

## **ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ**

Нередко к врачу-психотерапевту обращаются молодые и средних лет люди с признаками нервного расстройства, а причин для этого как будто бы и нет. Однако при углубленном расспросе удастся установить, что причины



невроза кроются в тех или иных нарушениях сексуальной жизни. Она влияет на эмоциональное состояние человека. Гармония супружеских отношений достигается сочетанием духовного родства и сексуального влечения. Если нет духовности, взаимоотношения двоих строятся на удовлетворении чисто физиологических потребностей. Если нет влечения, семейная жизнь превращается в дружбу хороших людей.

Семья — та изначальная точка, откуда начинается человек.

В семье формируется личность, определяется отношение к жизненным ценностям. Все это, безусловно, не без внимания общества — школы, вуза, производственного коллектива.

Образование человека начинается с детского сада. Ребенка, подростка, юношу, девушку обучают литературе и географии, зоологии и астрономии; нынешние молодые люди имеют представление (а то и хорошо знают) о теории относительности и голографии, квантах и генетике, но... совершенно беспомощны, когда перед ними встают проблемы интимных отношений. Ложная стыдливость, неправильное воспитание подчас являются причинами, в результате которых разрушается семья, наблюдаются жесточайшие нервные срывы и даже психические заболевания.

Все знают, что такое физическая культура. Многие знают, что есть культура духовная, эмоциональная. Но о культуре сексуальной мы почти ничего не знаем, и это незнание разрушает любовь, приводит к неврозам и болезням. Ханжеское воспитание долгие годы не допускало нас к вопросам сексуальной жизни. Слово «секс» долгое время считалось почти нецензурным.

Половое чувство человека не просто физиологическое, оно состоит из сплава психологических и физических ощущений. Культура интимной жизни позволяет человеку понять, что в любви все сложно переплетено, духовное и телесное проникают друг в друга. Где нет духовности, там нет любви. Где есть культура интимной жизни, там

угасающее с возрастом телесное заменяется духовным, ибо сила физических радостей в любви, по мнению Ю.Рюрикова, часто зависит от радостей душевных.

В нашей стране проводится работа по пропаганде знаний из области сексологии. Огромным шагом вперед в этом отношении стало создание консультаций по вопросам брака и семьи. Они помогут супругам обрести ту радость, которая наряду с духовностью делает союз двоих устойчивым и счастливым.

Вопросы брака, сексуальной жизни, супружеских взаимоотношений очень робко начинают освещаться в печати, изучаться в школах.

### ЧТО ЖЕ ПРЕДПОЧЕСТЬ?

Эпиграфом к своей книге «Три влечения» Юрий Рюриков взял слова из древнеиндийского трактата «Ветка персика»:

Три источника имеют влечения человека:

душу, разум и тело.

*Влечения душ порождают дружбу.*

*Влечения ума порождают уважение.*

*Влечения тела порождают желание.*

*Соединение трех влечений порождает любовь.*

Однако в жизни не так часто можно встретить в одном человеке три влечения одновременно — влечение души, ума и тела. Вступая в брак, что же предпочесть из них? Ответить на этот вопрос каждый человек должен сам, согласно своим жизненным принципам. Важно то, чтобы перед вступлением в брак он возник.

Влечение тела, ума и души... Чем выше интеллект человека, тем сильнее ценит он влечение ума и души, и тем меньшую роль играет влечение тела. В семейной жизни важнейшее значение имеет душа. Там, где ее нет, не спасет и тело.



Сексуальное влечение — сильное чувство, однако хрупкое и ранимое. Грубость, невнимание, неуважение могут сломать его навсегда, поэтому в сохранении обоюдного влечения большую роль играет бережное отношение друг к другу. Душевная близость скрепляет отношения, на ней прочнее всего держится семья — эта уникальная человеческая ячейка, которая дает обществу так много, как никакая другая. Чувство взаимной любви между супругами, супругами и детьми, детьми и родителями порождает доброжелательность, взаимоуважение, взаимопонимание. Хорошая семья становится, по мнению Ю.Рюрикова, мощным генератором доброты. Наверное, поэтому, попадая в такую семью, отдыхаешь душой. Не зря социологи говорят, что семья должна стать «санаторием» души.

Социолог З.И.Файнбург установил важную взаимосвязь: у человека, подавленного семейными неурядицами, в 5 раз падает интерес к работе, снижается качество его труда. Другой социолог Н.Г.Юркевич утверждает, что от семьи на 3/4 зависит, в какую группу попадает подросток — к нормальным людям, людям с отклонениями от нормы поведения или к преступникам.

Большое горе семье, сильнейшие неврозы приносят разводы. Бытует мнение, что если люди разлюбили друг друга, необходимо разводиться. Так ли это? По этому поводу Ю.Рюриков пишет: «Бывает, что гуманнее причинить горе себе, чем, уйдя, причинить его своим детям и человеку, которого раньше любил. Ибо гордиевы узлы здесь живые, и рассекать их — это сечь по живым людям...» Тот, кто идет на развод, всегда встает на дорогу страданий...

Раны, которые наносит разлом семьи, особенно болезненны для детей. Забвение чужих интересов, эгоизм в вопросе разрушения семьи всегда в высшей степени античеловечен.

Жизнь убеждает: до глубокой старости доживают в браке люди добрые, душевные, любящие детей, умеющие во имя их гасить любые конфликты. Не удастся это в той семье, где один из супругов эгоист. Поэтому и говорят, что



судьба брака прежде всего зависит от душевных свойств, а не от чувств.

Семейная жизнь — это искусство компромиссов. Умение прощать и понимать другого приходит с годами, и, если это умение пришло, из любой ситуации можно выйти без нервного срыва.

Наверное, подготовка к супружеской жизни начинается гораздо раньше, чем прозвучат свадебные тосты. Человек с детства получает представление о том, какой должна быть семейная жизнь. Огромную роль в этом играет обстановка, в которой он воспитывается.

Воспитывают ребенка и положительные, и отрицательные моменты. Положительные у него могут ассоциироваться со словами «так надо», а отрицательные — «так не надо». Можно вспомнить много примеров, когда молодой человек, выросший в семье без отца и видевший слезы покинутой матери, становился преданным супругом и отцом.

## **О ЧЕМ НУЖНО ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ?**

Кратко остановимся на некоторых сторонах жизни, которые могут привести к нервным срывам или заболеваниям.

Период перехода от детства к отрочеству труден для всех. Для родителей, потому что ребенок становится дерзким и непослушным, у него на все есть свое мнение, иногда неправильное с точки зрения родителей. Для ребенка, потому что в нем властно пробуждается что-то новое, непонятное, чего он стесняется. С одной стороны, стыд, с другой — любопытство, которое иногда удовлетворяется, к сожалению, совсем не теми, кто мог бы помочь. Отсюда совершенно дикие, неправильные представления, в результате которых нередко появляется отвращение к будущей супружеской жизни, иногда подозрительность и нечто похожее на неуважение к родителям, взрослым. Такие с детства сформировавшиеся искаженные пред-

ставления о взаимоотношениях мужчины и женщины как о чем-то «стыдном», «гадком» становятся подчас причиной раздора молодых супругов и даже развода.

Девочки за год-два до появления месячных должны знать, что это вполне нормальное физиологическое явление, которого не нужно бояться или скрывать от мамы. С детства девочка тянется к игре в куклы, и родители должны в какой-то мере поддерживать у дочери идею материнства, заботы о домашнем уюте. У молодых жен подчас не хватает мягкости, доброты, мудрости, женского прощения...

Мальчики должны знать о том, что такое поллюции (непроизвольное семяизвержение), которые наступают у современных детей в 12—13 лет. Им необходимо внушить, что слишком раннее приобщение к «взрослым взаимоотношениям» влечет за собой нарушения в физическом и психическом развитии. Вредны чрезмерные проявления онанизма: ребенок замыкается, отгораживается от сверстников (а значит, от естественных условий формирования личности), не участвует в играх, отказывается от занятий спортом, ему становятся чуждыми естественные увлечения и даже интерес к девочкам. Однако преувеличивать отрицательную роль онанизма, акцентировать на нем внимание или запугивать, ругать ребенка тоже не следует. В последнее время сексологи считают, что эпизодический онанизм даже полезен, так как происходит как бы «сравливание излишних паров». В семье, где растет мальчик, всеми способами должны культивироваться физкультура и спорт. Сын должен впитывать идею мужества. Он — будущий защитник матери, девочки, жены, Родины. В мужестве его красота. Он — будущий мужчина, муж, отец.

## **О «БОЛЕЗНИ» ЖЕНИХОВСТВА**

Нередко возникают обстоятельства, при которых между юношей и девушкой возможен довольно тесный контакт, не завершающийся половым актом. Если взаимоот-



ношения насыщены слишком бурными ласками и длятся месяц-другой, может возникнуть половое перенапряжение, которое приведет к перенапряжению нервных центров, особенно спинного мозга. Они истощаются, что в дальнейшем может проявиться теми или иными нарушениями половой жизни, например вызвать импотенцию. Такие любовные игры вредны и для мужчины, и для женщины: неподкрепленное половое возбуждение вызывает угасание полового чувства мужчины по отношению именно к данной женщине, следовательно, женщина как бы культивирует, воспитывает импотенцию мужчины не только безусловно-го порядка, но и условнорефлекторного по отношению к себе.

## О РЕШЕНИИ ИМЕТЬ РЕБЕНКА

Молодые супруги обычно хотят иметь ребенка, но не всегда знают, что о его здоровье они обязаны заботиться задолго до рождения. К сожалению, такие знания недостаточно широко пропагандируются среди молодежи, а на пышных свадьбах обязательно поднимается тост за будущих новорожденных. Стоп! Просим вернуться на предыдущие страницы. Чтобы иметь крепкого, здорового ребенка, надо отказаться от спиртного, а будущей матери за 1—2 месяца до зачатия по возможности и от лекарств.

Разве может быть горе страшнее, чем неполноценный ребенок?! В Древней Греции, например, закон запрещал невесте и жениху пить вино на свадьбе, более того, им не разрешалось пить его в течение года после свадьбы, вплоть до рождения ребенка.

«Ей нельзя волноваться, она ждет ребенка», — говорят о беременной женщине. Да, это так. Но все ли молодые супруги знают, что волноваться нельзя особенно в первые два месяца беременности, когда формируется нервная система ребенка. Особенно опасно, если зачатие ребенка происходит после только что перенесенного будущей матерью горя, несчастья.



Чаще всего факт беременности для молодых супругов бывает неожиданным. К нему они специально не готовились, хотя такую возможность и не исключали. Вполне вероятно, что он (или она) накануне перенесли грипп, ангину или болезнь Боткина. Любое перенесенное заболевание одного из супругов ослабит организм будущего ребенка.

Существенное значение имеет время зачатия. Так, биоритмологи считают, что более жизнеспособный и крепкий ребенок рождается, если его зачатие приходится на осень, а время рождения — на лето. После лета организм человека насыщен витаминами, укреплен солнцем, отдыхом, прогулками на свежем воздухе. После рождения такой ребенок питается материнским молоком, богатым витаминами, так как летом много овощей, фруктов и ягод.

Спокойное состояние духа, чувство уравновешенности, сознание того, что ребенок — это продолжение вашей жизни, может быть, высший этап вашего существования, будут залогом рождения здорового ребенка, который принесет вам радость, и счастье, и гордость.

## **О РЕГУЛЯРНОСТИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ**

Все в жизни природы подчинено определенным ритмам. Человек, как частица природы, тоже живет по своим, определенным ритмам, которым подчинена и его сексуальная жизнь, т.е. регулярная половая жизнь в супружестве является наиболее благоприятной для физического здоровья и психики.

Норм сексуальных встреч мы касаться не будем, так как об этом вопросе лучше прочитать в специальных руководствах по сексологии. Остановимся на влиянии длительных перерывов в сексуальной жизни после более или менее налаженного постоянного полового контакта на общее состояние организма.

При регулярной половой жизни в организме мужчины, в яичках, образуются сперматозоиды, неподвижные до определенного времени, и секрет предстательной железы.

Последний оживляет сперматозоиды, когда они механически выбрасываются в мочеиспускательный канал, и вместе с ними выходит наружу.

При длительных перерывах в половой жизни секрет предстательной железы всасывается окружающими тканями, а затем с кровью и лимфой разносится по организму, что является своеобразным сигналом для прекращения выработки сперматозоидов. Чем дольше воздержание, тем больше всасывается секрета и тем больше времени надо для восстановления нормальных половых функций.

Перерыв в 1—2 месяца для молодых мужчин в возрасте 20—35 лет не считается длительным, и обходится он без последствий, а для лиц 40—55 лет чреват последствиями — у них половая функция полностью не восстанавливается.

Половое воздержание 4—6 месяцев и больше может ослабить половую способность как молодых, так и пожилых мужчин, но у одних в меньшей степени, у других — в большей.

Если же пожилые мужчины в силу разных обстоятельств вообще прекращают половую жизнь, хотя физически и могли бы ее вести еще длительное время, секрет предстательной железы продолжает поступать в межтканевую жидкость, кровь, лимфу. Функция яичек угасает, а секрет в самой предстательной железе густеет. Железа увеличивается в объеме и становится плотной, а зачастую и болезненной. У таких больных затрудняется мочеиспускание, и даже при сильном натуживании мочевого пузыря опорожняется не полностью. В таких случаях врачи ставят диагноз асептического простатита, а если в железу проникает инфекция, и диагноз воспалительного простатита. Тут уже необходимо лечение.

С течением времени содержимое предстательной железы все более уплотняется, прорастает соединительной тканью, иногда патологической, что нередко приводит к аденоме предстательной железы. Это серьезное заболевание и требует хирургического вмешательства.

Заболевание аденомой предстательной железы у мужчин бывает столь же часто и даже более часто, чем рак



молочных желез у женщин. Сохранение половой активности у пожилых мужчин — близость с женщиной хотя бы 1—2 раза в месяц — является профилактикой заболевания аденомой предстательной железы.

Итак, нами схематично раскрыты те или иные последствия длительного полового воздержания у мужчин в сексуально активном возрасте.

Приведем пример из практики. Однажды ко мне как к врачу-психотерапевту с жалобой на импотенцию обратился капитан дальнего плавания лет 40—45 из Владивостока. Больной страдал уже многие годы и не получал никакой помощи от медиков, которые его лечили лекарственными средствами, стимулирующими половую активность, типа пантокрин, женьшень, заманиха и др., а также препаратами гормонального ряда. Лечение положительных результатов не дало. В 30 лет от него ушла жена с двумя детьми. Через несколько лет капитан женился вторично, появился ребенок, Все вроде бы наладилось. Он воспрянул духом, но... вновь развод по той же причине. Прошло еще несколько лет. Новый брак, рождение еще одного ребенка и новая угроза развода по причине импотенции. Этот человек был на грани самоубийства.

При обследовании со стороны сексуальной сферы патологии не было выявлено, разве что небольшое уплотнение предстательной железы. Однако из анамнеза жизни выяснилось, что в течение года капитан лишь несколько месяцев бывал дома, остальное время в плавании. По возвращении домой испытывал огромную психическую и сексуальную напряженность, страстное желание полноценного сексуального сближения с любимой женщиной. Капитан вновь потерпел фиаско! Пять-шесть безрезультатных попыток и затем полный отказ от сближения. Можно представить, как это его угнетало!



План лечения был прост: я объяснил ему, что в сексуальном плане он вполне здоровый человек. Такое состояние можно объяснить чрезмерным психическим напряжением и ожиданием неудач, т.е. у него не пробудились спящие половые функции. Кроме того, ему была раскрыта физиология сексуального воздержания. Если бы больной об этом знал, то так не волновался бы, ибо через месяц-другой все стало бы на свои места. Секрет предстательной железы перестал бы поступать в кровь, и сексуальная механика восстановилась бы в полном объеме.

Процессу восстановления потенции способствовали сеансы гипнотерапии, обучение психоэнергетическому варианту аутогенной тренировки. Кроме того, такие йоговские асаны, как поза «кобра», поза «полукузнечик», дыхательные упражнения, плавание, пища, богатая витаминами, и приемы акупрессуры завершили процесс лечения (см. «Асаны»). Помимо этого больному был дан совет жить в семье без перерыва не менее полугода. Однако при существующих порядках на флоте не делать длительных перерывов в сексуальной жизни невозможно, поэтому капитан перешел работать в управление порта. Потерял в окладе, но сохранил семью.

...А сколько таких «капитанов» и не капитанов плавают по морям? Сколько людей находится в добровольном «изгнании» в Антарктиде? И скольким из них известна физиология сексуального воздержания? Сколько трагедий, никому не известных, происходит только из-за обычного незнания...

### **АКУПРЕССУРА ПРИ ИМПОТЕНЦИИ И ФРИГИДНОСТИ\***

Обработка точек методом тонизации проводится 2 раза в день по 1 мин на каждую точку.

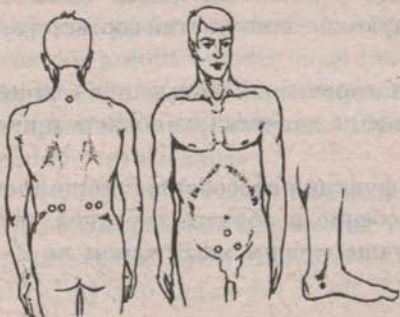
---

\* Взято из кн. Намикоши Т. Шиаци. Мн., 1989.

Точки надавливания для стимуляции половой функции показаны на рис. 16

### УСИЛЕНИЕ ПОЛОВОЙ ПОТЕНЦИИ У МУЖЧИН

1. Крестец. Легкое надавливание выполняется на все точки пояснично-крестцовых позвонков по срединной задней линии — по 10 раз в течение 3 с на каждую точку.



2. Надчревная область. Надавливание выполняется тремя пальцами на надчревную область — 10 раз по 5 с на каждую точку.

3. Печень. Частое давление ниже правой реберной дуги. Надавливать пальцами обеих рук, сложенными вместе, — несколько раз в день по 3—5 мин.

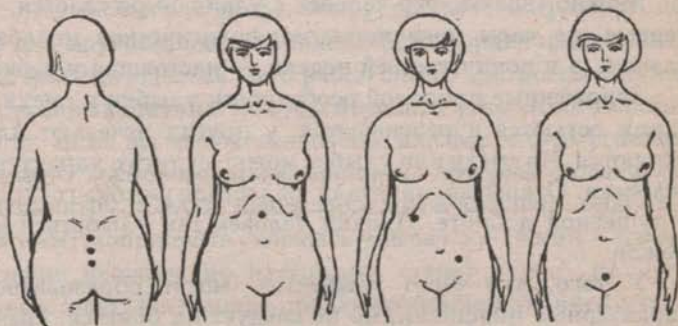


Рис. 16

4. Сигмовидная кишка. Массировать при запорах, которые ухудшают половую функцию. Для их устранения следует воздействовать на точку, которая находится посередине линии, соединяющей пупок и центр паховой области.



5. Мочевой пузырь. Надавливание в надлобковой области.

6. Область промежности. Надавливание в области, находящейся между задним проходом и мошонкой.

7. Яички. Упругое сжатие яичек оказывает возбуждающее действие, особенно у пожилых людей (согласно японской рекомендации, количество сжатий соответствует количеству лет жизни).

При симптоме преждевременной эякуляции рекомендуется частое воздействие на надчревную область и крестец.

Усилению половой функции способствует общий массаж ступней ног, и особенно в области передней части пяток. Массировать лучше гибким массажером по 2—3 мин 2—3 раза в день.

## **УЛЫБАЙТЕСЬ! И В ОТВЕТ ВАМ БУДЕТ УЛЫБАТЬСЯ ЖИЗНЬ**

Можно сказать, что человек с улыбкой рождается. В первые же часы появляется морфологическое подобие улыбки, а к концу третьей недели — настоящая улыбка.

Заложенные природой особенности улыбки и смеха у одних остаются и развиваются, у других исчезают или меняются. По смеху или улыбке можно судить о характере человека. Открытая, приятная, радостная улыбка говорит о душевной доброте. Плохой человек так улыбаться не может.

У того, кто часто улыбается, могут образоваться характерные морщинки, но не следует их бояться: сразу видно, что они от улыбок. Лицо такого человека как бы излучает добро, к нему подсознательно тянутся люди.

Смех и улыбка — это выражение человеческих переживаний. В соответствии с определенным душевным настроением человек печалится или улыбается. Люди могут по-разному реагировать на одно и то же обстоятельство: один с иронией и юмором, другой с негодованием, у одного на лице может быть улыбка, у другого — гримаса злости.

Улыбка и смех увеличивают жизнеспособность человека, облегчают взаимодействие с другими, помогают справляться с трудностями и, наконец, успокаивают. «Помни, что радость — непобедимая сила, тогда как уныние и отрицание погубят все, за что бы ты ни взялся», — пишет Валентин Сидоров в своей книге «Семь дней в Гималаях». Тот, кто умеет радоваться, ценит юмор. Обладающий чувством юмора человек чаще смеется, и жизнь улыбается ему в ответ. Девиз единственного в мире Дома юмора и сатиры в болгарском городе Габрово гласит: «Мир уцелел потому, что смеялся».

Чувство юмора воспитать не легко. Это требует нестандартного мышления и мужества: ведь прежде всего нужно научиться с юмором относиться к жизненным обстоятельствам, шутить над самим собой. Юмористами не рождаются. Ими становятся в процессе самовоспитания. Умение найти смешное в обычном и улыбкой ответить на дерзость помогает человеку реже болеть, дольше жить и плодотворнее работать.

Человек, склонный к юмору, обычно и остроумен, ибо и то и другое является проявлением неординарного взгляда на вещи. Нельзя быть рабом своего настроения, нужно уметь выходить из полосы печали и угнетенного состояния. Если вы чем-то озабочены или вас что-то угнетает, можно воспользоваться приемом, который предлагают психиатры. Сядьте перед зеркалом и заставьте себя улыбаться. Попробуйте удержать улыбку 5—10 мин... Совершенно неожиданно настроение станет лучше, на душе посветлеет. На Западе продавцам магазинов вменяется в обязанность встречать покупателя улыбкой. При обследовании группы работников прилавка медиками было установлено, что вместе с изменением характера (в лучшую сторону) у многих стали исчезать такие психогенные заболевания, как гипертония и язвенная болезнь, головные боли, улучшился сон...

Неплохо бы и нам с целью профилактики заболеваний брать на вооружение улыбку и отдавать должное смеху.



## ЧЕЛОВЕК С НЕДОВОЛЬНЫМ ЛИЦОМ, ИЛИ УСПЕШНЫЕ ПОИСКИ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

В любом коллективе найдутся лица, отмеченные печатью недовольства. Что-то унылое, скорбное, глаза тусклые, уголки губ опущены. Если вступите с таким человеком в разговор, тут же услышите жалобы. Подобные люди недовольны буквально всем: и погодой, и начальником, и продавцом в магазине, и врачом в поликлинике. Они видят только недостатки и не видят ничего положительного. Членов своей семьи они изводят упреками, сослуживцев — нытьем. Под благовидным предлогом все стремятся избавиться от их общества. Однако от самих себя эти люди уйти не могут. Они страдают из-за своего характера и даже заболевают, не понимая, что дело только в них самих и их отношении к жизни.

Людей с недовольным лицом часто сравнивают с ситом: все явления жизни просеиваются через их сознание. Хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать характер. Брюзжащими скептиками они становятся не сразу. В молодости они были такими, как и все, но менее жизнерадостными и чаще критикующими. С течением времени они теряли способность радоваться, считая себя слишком принципиальными, бросались на поиски отрицательного в окружающем их мире.

И беда, если такой человек занимает административную должность, требующую не только знания дела и принципиальности, но и человечности! Из каждой мухи он будет делать слона, не помогая, а мешая работе. У такого начальника отсутствует умение реально анализировать рабочую обстановку, ему кажется, что все работают плохо и вообще все плохо. Такой администратор постоянно в панике, в состоянии нервозности, которая передается и окружающим. Люди недовольны, коллектив распадается, а предприятие теряет авторитет...

Привычка видеть только плохое пагубно влияет на здоровье. Если смех лечит, то злость убивает! Человека с



недовольным лицом преследуют специфические психогенные заболевания. Чаще всего это нарушение работы кишечника, гастриты, холециститы, головные боли и общее депрессивное состояние.

Естественно, лечить таких людей медикаментами, проводить с ними сеансы лечебного гипноза или применять различные физиотерапевтические процедуры бесполезно. Лучшее лекарство для них — перестать сердиться на жизнь. Недаром в народе говорят: «Сердиться — значит мстить себе за ошибки других». В таком случае необходимы меры систематического самовоздействия, кропотливая работа над своей психикой.

Говорят, что на ошибках учатся. Лучше, конечно, учиться на ошибках других. Не удивительно ли, что, находясь в одинаковых общественных условиях, анализируя одни и те же явления и факты, мы подчас делаем диаметрально противоположные выводы? В этом повинен сознательный и подсознательный процесс «просеивания» окружающих нас факторов.

Человек с недовольным лицом обращает внимание только на отрицательные факты, на которых базируется его концепция жизни и ее восприятие. Это влияет на его поступки, взаимоотношения с окружающими, психическое и физическое состояние. В любой ситуации человек из множества отрицательных факторов должен уметь извлекать положительное, т.е. находить рациональное зерно, которое способствует формированию целостного характера.

Все мы находимся приблизительно в одинаковых условиях жизни. Однако один человек, не видя перспектив на лучшее, впадает в депрессию, а другой, полный надежд, активно стремится к поставленной цели, строит планы. Он полон энергии. Вывод можно сделать только один: отсеивайте плохое, выбрасывайте его из своей жизни. Фиксируйте свое внимание на том положительном, что будет для вас полезным. Копите положительные эмоции, воспоминания, как скряга накапливает золото. Вся ваша прошедшая жизнь, сколько бы лет вы ни прожили, есть сумма

накопленных воспоминаний. Если вы накапливали плохое, раздражающее вас, то и вся жизнь будет казаться серой или черной, как сплошной пасмурный день с осенним дождем. Если накапливали радостные, светлые воспоминания, то, если вам плохо и тоскливо сейчас, все равно есть что вспомнить, чем отвести душу, оглядываясь в прошлое, в минувшие счастливые дни...

О ценности положительных воспоминаний я когда-то написал стихотворение.

### ВОСПОМИНАНИЯ...

Не привыкайте к отблескам заката,  
Не привыкайте к бегу облаков —  
Все то, что было, память вам когда-то  
Подарит вновь...

И в день судьбы,  
И в час, когда уходит счастье,  
И в миг, тоской разящий вас насквозь,  
Вы вспомните, как облако неслось,  
Как свет зари, мерцая, тихо гаснет...  
...И успокоится бушующая злость!..

Я все коплю,  
Коплю воспоминанья  
О всех полянах, где траву я мял,  
О всех, кого любил, кого ласкал,  
О всех разлуках,  
И о всех свиданьях...  
Из всех богатств, что копят на земле,  
Ценнее всех — воспоминанья.

Как призраки они,  
Неуловимы, как желанья,  
Но так близки  
И так приятны мне...

# 2

---

## ЧАСТЬ

### МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО САМОВОЗДЕЙСТВИЯ



2

РАСП

МЕТОДЫ ИСПЫТАНИЙ  
И ПОСТАНОВЛЕНИИ  
КАМЕРОВ

## Глава 1. ЭНЕРГООБРАЗУЮЩИЕ ЗАРЯДКИ

Радость духа есть признак его силы.

*Р. Эмерсон*

### УТРЕННЯЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Настроение дня определяет утро. Проснетесь с кислым настроением — считай, что весь день пропал, проснетесь с улыбкой — и тяготы дня пройдут незаметно.

Бывают дни, когда вы просыпаетесь с чувством радости и безотчетного ликования. И день вроде бы не так уж хорош, и ничего особенного не ожидается, а на душе так хорошо и солнечно!

Это —

#### СВЕТЛОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Я проснулся сегодня радостный.  
На душе — как ручей серебряный  
Льется тихое ликование  
И восторг пробуждения жизни...

Здравствуй, утро, росой умытое!  
Здравствуй, речка, туманом укрытая!  
Здравствуй, небо, солнце дарящее!  
Здравствуй, День!

Я хочу поделиться радостью  
Со своими родными и близкими,

И с людьми совсем незнакомыми,  
Кто грустит сейчас и печалится,  
Пожелать им хорошего дня...

Я хочу им слова особые,  
Я хочу им слова веселые,  
Мир и радость всем приносящие.  
В душу влить.

Я хочу им сказать: «Одумайтесь!  
Полно радость гасить печалью,  
Не берите на плечи тяжести,  
Посмотрите лучше с улыбкою,  
Посмотрите лучше приветливо  
И увидите с удивлением  
До чего же здорово  
жить!»

Однако пробуждение не всегда бывает светлым, нередко мы пробуждаемся в состоянии апатии и вялости. Такое настроение вполне исправимо, и этому поможет утренняя психофизическая зарядка.

На настроение не всегда может повлиять обычная физическая зарядка и уравновесить нервно-психические процессы, происходящие в организме. Выполнить эту задачу можно с помощью комплекса физических упражнений и психических самовоздействий. Зарядка должна быть не только для тела, но и для психики.

Психофизическая зарядка рассчитана не только на тонизацию нервной и мышечной систем, но и на стимуляцию работы внутренних органов, накопление необходимой для дневной работы энергии, нормализацию тормозных и возбуждающих процессов в центральной нервной системе. С этой целью в комплекс вводятся динамические и статические физические, а также дыхательные упражнения, самомассаж, элементы психорегулирующей тренировки.

Сколько времени вы будете заниматься этой зарядкой, зависит от вас самих. Можете затратить на нее 15 мин и целый час: каждое упражнение можно сделать по 2—3



раза или по 10—20 раз. Учитывайте ваши физические возможности и дефицит времени. При проведении психофизической утренней зарядки вы не должны спешить.

Предлагаемые упражнения следует выполнять в том порядке, в каком они даны, поэтому для лучшего освоения и запоминания порядка выполнения рекомендуем выписать их на отдельном листе бумаги.

**1. Потягивание.** Итак, вы проснулись. Сильно потянитесь всеми мышцами.

**2. Полное глубокое дыхание.** Дыхательные упражнения в комплексе психофизической зарядки играют большую роль — они способствуют появлению чувства бодрости, энергии. Но сначала вы должны научиться глубоко и ритмично дышать. Дышать глубоко — значит вдохнуть полной грудью, животом. Правильное дыхание состоит из диафрагмального, нижнегрудного и верхнегрудного. На счет восемь (восемь ударов сердца или 8 с) сделайте полный вдох и на счет восемь — выдох. Попробуйте вначале отработать и усвоить элементы дыхания отдельно, ощутить диафрагмальное, нижнее и верхнее грудное дыхание.

Выполняется не более 5—8 раз.

**ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.** Вдох делается обязательно через нос и одновременно через сжатую голосовую щель так, чтобы при этом получался легкий шипящий звук. Произнесите звук «и-и-и» на выдохе обычным путем, затем продолжите его, закрыв рот, и произнесите этот звук на вдохе с закрытым ртом. Чуть расширьте голосовую щель и получите тот звук, который требуется.

В данном случае образуется сильная струя воздуха, которая устремляется в отдаленные уголки легких, в «спящие», неработающие альвеолы. Кроме того, отрицательное давление в грудной полости ускоряет движение скопившейся в области живота крови, что облегчает работу сердца.

Диафрагму многие медики называют «вторым сердцем». «Диафрагма, — писал известный врач А.С.Залманов,

— это хорошая мельница, работающая на благо питания организма. Систематически сжимая печень, диафрагма облегчает, а может быть, и направляет поток желчи, обеспечивает кровообращение печени... Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке».

Итак, вы начали вдох. Диафрагма, эта мощная широкая мышца, мягко отодвигается вниз, и одновременно происходит выпячивание живота: чем больше опустится диафрагма, тем сильнее выпятится живот. Выдох делается через рот, через сжатые трубочкой (или сложенные в виде щели) губы. В обоих случаях важно, чтобы воздух выходил не свободно, а с некоторым сопротивлением. При этом дополнительно раскрываются некоторые альвеолы.

Изолированное диафрагмальное дыхание следует проводить на счет «четыре»: четыре удара сердца — вдох, четыре удара — выдох.

Грудью чаще дышат женщины, поэтому такой тип дыхания называется «по женскому типу»; дыхание с участием живота — дыхание «по мужскому типу».

Вы, по-видимому, уже сделали вывод, что лучше дышать животом. Переделать тип дыхания нелегко, но возможно. Кроме того, следует знать, что этот тип дыхания помогает не только улучшить работу сердца, легких, но и органов брюшной полости. Постоянное движение диафрагмы вверх и вниз массирует желудок, кишечник, печень... Замечено, что люди с этим типом дыхания меньше болеют воспалениями желчного пузыря, диабетом, у них меньше нарушений работы кишечника.

**ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ.** Оно состоит из нижнегрудного и верхнегрудного. При неподвижном животе вы начинаете вдох носом через сжатую голосовую щель. Грудная клетка постепенно увеличивается во всех направлениях, в том числе и в боковых. Когда грудь наконец наполнилась воздухом, вы быстро поднимаете руки вверх, отводя одновременно назад плечи. Это помогает воздуху проникнуть в верхние отделы легких. При грудном, изолирован-



ном, дыхании и вдох, и выдох делаются тоже на четыре удара сердца (4 с).

**Полное ритмичное дыхание.** Итак, вы уже научились дышать глубоко, снабжая воздухом все уголки легких. Теперь приступим к полному ритмичному дыханию, с которого фактически и начинается психофизическая зарядка. Делать его лучше всего натошак, 2—3 раза в день и не более 5—8 дыханий подряд. Лежа или стоя с закрытыми глазами, вы прислушиваетесь к биению сердца, улавливаете его ритм, приблизительно определяете продолжительность 8-ми сердечных сокращений. После сильного выдоха делаете вдох. С легким шумом воздух входит через гортань; живот постепенно увеличивается, становится как упругий шар. Вы уже не можете вдохнуть и подключаете нижегрудное дыхание. Ребра медленно поднимаются и расширяют грудную клетку. Почувствовав, что грудь наполнилась воздухом, вы поднимаете руки вверх и отводите их за голову, осуществляете верхнегрудное дыхание. В это время живот непроизвольно опадает, уменьшается, т.е. начался процесс выдоха. Таким образом, вдох переходит в выдох.

Как мы договорились, выдох делается через губы, сложенные таким образом, чтобы образовалась щель, и воздух выдувается с некоторым усилием. Вначале сжимается живот, затем грудная клетка. Вы опускаете руки, делаете максимальный выдох и тут же начинаете новый вдох... И так 5—8 раз подряд, но начинать следует с 3—4 раз не более.

После дыхательных упражнений сон как рукой сняло. Голова прояснилась, однако еще есть некоторая вялость. Не торопитесь вставать. Продолжим упражнения в постели.

**3. Выпить стакан теплой воды.** Воду приготовьте с вечера и поставьте рядом. Пейте полулежа, медленно, считая глотки или думая о чем-то приятном. Этим вы пробуждаете к деятельности желудочно-кишечный тракт.

**4. Попеременное дыхание через одну ноздрю.** Дыхание носом в жизни человека имеет важное значение. Давно



замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы. Отчего это происходит? Во-первых, дышать носом — явление естественное (человек не дышит носом только при болезненном состоянии). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхаемого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой. Во-вторых, воздух, вдыхаемый носом, встречает ряд преград. В грудной полости происходит значительное разрежение воздуха, что облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и тем самым уменьшает предпосылки для возникновения головных болей.

Вдыхаемый носом воздух, двигаясь по нижним и средним ходам, ритмично охлаждает свод носоглотки и вентилирует основную пазуху черепа, которая своей задней стенкой граничит с важной железой — гипофизом. Для нормальной работы гипофиз нуждается в некотором ритмичном охлаждении, которое не происходит, если нет носового дыхания. При отсутствии охлаждения нарушается работа гипофиза, что в свою очередь отрицательно сказывается на многих функциях организма.

Итак, дышать носом необходимо. Что же получается при дыхании одной ноздрей? Когда мы с силой втягиваем воздух одной ноздрей, основная пазуха и гипофиз охлаждаются особенно сильно, что действует как мощный биостимулятор. В связи с этим не рекомендуется долго дышать таким образом: вполне достаточно 2—3 вдоха-выдоха одной и затем другой ноздрей. А теперь научимся это делать.

Зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрию (указательный палец должен упираться в область между бровями) и на четыре удара пульса с силой вдохните левой (гортань сжимать не нужно, но вдох должен быть максимально глубоким и полным). Затем, зажав левую ноздрию средним пальцем, медленно выдохните через правую (на восемь ударов сердца), т.е. вдох должен быть в 2 раза короче выдоха. Вдохните правой ноздрей, энергично

и быстро (2—3 сек) зажав левую, зажмите правую и выдохните медленно левой. Это будет один дыхательный цикл. Таких циклов должно быть 2—4.

**5. Прерывистое (очистительное) дыхание.** Выполняется оно в конце всех дыхательных упражнений. Вдох делается так же, как и при полном ритмичном дыхании, а выдох — путем мощного сокращения передней брюшной стенки и диафрагмы — через узкую щель между губами. Во время выдоха прижмите подбородок к груди и сожмите мышцы промежности. Это необходимо, чтобы предотвратить такие нежелательные явления, как повышение внутричерепного давления или расширение геморроидальных вен, которые могут возникнуть при резком повышении артериального давления во время прерывистого дыхания (толчками).

Итак, таких резких толчков нужно сделать 2—4 на каждом выдохе, а всего полных очистительных дыханий не более 2—3. Во время этого упражнения открываются дополнительные альвеолы в легких, происходит как бы их массаж, полностью обновляется состав выдыхаемого воздуха.

**6. Упражнение для тазобедренных суставов (восьмерка).** Руки вдоль тела. Лежа на спине, ноги поднимите под углом 45° и делайте ими вращательные движения, описывая круги так, чтобы получалась фигура, похожая на восьмерку. Чем больше диаметр каждого круга, тем лучше.

Упражнение полезно для тазобедренных суставов, укрепляет мышцы промежности и брюшного пресса. Улучшает кровообращение в половых органах.

**7. Упражнение для ног и брюшного пресса (ножницы).** Выполняется по желанию занимающегося. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ноги поднимите под углом 45° и сделайте ими движения, напоминающие ножницы во время работы: одна прямая нога идет вверх, а другая вниз, затем наоборот. Таких движений — 10—20. Если устанете, делайте меньше движений.



Упражнение укрепляет мышцы живота и промежности. Полезно при запорах и импотенции.

**8. Статическое упражнение с приподниманием туловища и ног под углом  $45^\circ$ .** Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. Туловище и ноги поднять под углом  $45^\circ$ , опираясь только на таз. Для удержания равновесия руки можно вытянуть вперед. Зафиксируйте положение, оставаясь в нем как можно дольше. Дыхание произвольное. Медленно опустите туловище и ноги на постель, расслабьтесь.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, стимулирует работу всех внутренних органов брюшной полости.

**МАССАЖ и САМОМАССАЖ.** Прежде чем перейти к массажу и самомассажу, остановимся на значении этих процедур для организма. Сильное лечебное и тонизирующее действие массажа известно с давних пор. Тысячи лет тому назад о нем писали в древнекитайских лечебниках, в папирусах Древнего Египта. С великой похвалой отзывался о массаже Гиппократ.

Массаж усиливает пото- и жиरोотделение, улучшает крово- и лимфообращение, обмен веществ; лечебный массаж способствует быстрому рассасыванию воспалительных инфильтратов и восстановлению функций пораженного органа.

Массаж представляет собой механическое воздействие специальными приемами на поверхность тела. Производится он руками, реже специальными инструментами (вибромассаж).

Кроме лечебного различают массаж гигиенический и спортивный. Гигиенический предупреждает отложение жира и помогает сохранять хорошую фигуру, спортивный благотворно действует на переутомленные мышцы, способствует восстановлению работоспособности и т.п.

Каждый из нас может освоить приемы массажа, чтобы снимать некоторые болезненные явления, следить за своим телом, взбадривать организм. Некоторые приемы самомассажа включены в утреннюю психофизическую зарядку.



Самомассаж тонизирует нервную систему и психику, расширяет сосуды мышц и внутренних органов, улучшает лимфообращение, расширяет дополнительные капилляры в мышцах, кожных покровах и внутренних органах, улучшает кожное дыхание, стимулирует гормональную деятельность, нормализует и улучшает перистальтику желудка и т.п.

Кроме того, увеличиваются физические силы, поднимается настроение, появляется чувство бодрости.

Действие массажа и самомассажа одинаково, хотя массаж более эффективен, если выполняется профессионалом. Умение делать самомассаж полезно каждому. Больному назначается массаж той или иной области тела, прописывается 10—15 процедур ежедневно или через день. Помимо этого, положительное действие окажет и самомассаж больной области. Так, например, при шейном остеохондрозе в результате сложных процессов происходит изменение шейных позвонков, кровеносные сосуды, питающие мозг, сужаются, и появляются головные боли, головокружение, слабость, ухудшение памяти и т.д. В данном случае 10—20 сеансов массажа будут способствовать улучшению, но надолго ли? Если же больной будет систематически заниматься самомассажем головы, затылка, шеи по три раза в день и на протяжении многих недель и месяцев, то можно ожидать более радикальных улучшений, особенно, если эту процедуру сочетать с правильным питанием и необходимыми гимнастическими упражнениями. Длительное воздействие самомассажем необходимо при радикулитах, заболеваниях суставов и многих других хронических недугах.

Элементы самомассажа, которые мы вводим в комплекс утренней психофизической зарядки, служат для профилактики заболеваний. Воздействуя каждое утро буквально на все тело, мы можем предотвратить появление многих неприятных симптомов и улучшить самочувствие.

**9. Самомассаж живота.** Лежа на спине, правую руку положите на низ живота, под пупок, а левую над ним. Слегка надавливая на живот, сдвигайте стенку живота правой рукой влево, а левой — вправо. Надавливание

лучше осуществлять нижней частью ладони. Движения рук должны быть направлены навстречу друг другу. Стенка живота будет мягко проскальзывать под ладонями. Перемените руки. Правую положите сверху, а левую — снизу. Движения те же, но в противоположных направлениях. Положите левую ладонь на область пупка, а правую на нее и, слегка надавливая на живот, производите вращательные движения по часовой стрелке и против нее, всего по 10 вращений. Помассируйте также периферию живота — область толстого кишечника, желчного пузыря, сигмовидной кишки. Начинайте с правой подвздошной области: пальцы левой руки и ладонь кладутся на область между пупком и правым крылом таза. Слегка надавливая, производите движения по часовой стрелке и против. Перемещайте руки немного кверху. Те же движения повторите в области желчного пузыря (под правым подреберьем), затем в подложечной области (под левым подреберьем), опуститесь ниже — на область нисходящей части толстого кишечника и, наконец, закончите массаж в области сигмовидной кишки (левая подвздошная часть живота). Длительность массирования в этой области можно увеличить до 20—30 круговых движений. Массаж сигмовидной кишки обязательно вызовет позывы на стул.

Массаж живота тонизирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, способствует лучшей эвакуации желчи из желчного пузыря, улучшает работу желудка и поджелудочной железы.

Следует помнить, что лицам с острыми заболеваниями органов брюшной полости (гастриты, язвенные болезни желудка, острый холецистит и т.д.) самомассаж живота не рекомендуется. При хронических заболеваниях внутренних органов брюшной полости самомассаж надо делать более мягко, легко, не допуская появления болезненных ощущений.

**10. Самомассаж головы.** Вариант 1. Его можно проводить в положении лежа или сидя (в этом случае локти лежат на столе, а пальцами рук производится самомассаж). Лучше делать массаж лежа. Итак, положите пальцы



рук на лоб. Слегка надавливая, производите вращение кожного покрова лба по часовой стрелке и против нее. Пальцы должны не скользить по коже, а именно вращать ее по лобной кости. Сделав несколько движений, перенесите пальцы к вискам и продолжайте. Заканчивается массаж линии «лоб — виски» на висках. Время — 1—2 мин.

Самомассаж по линии «темя — верхняя часть ушей» и «макушка — задняя часть ушей» производится следующим образом: сцепите пальцы рук в замок так, чтобы они соприкасались только в области первых и вторых фаланг. Положите руки на линию «темя — верхняя часть ушей» и делайте энергичные движения справа налево, а затем спереди назад так, чтобы по кости черепа скользили соответствующие участки кожных покровов вместе с волосами (1—2 мин). Точно так же выполните массаж и линии «макушка — задняя часть ушей» (1—2 мин). Массаж линии «затылок» проводится таким образом: сложите ладони рук так, чтобы соприкасались мизинцы. Перенесите сложенные ладони на верхнюю часть затылка. Пилящими движениями краев ладоней со стороны мизинцев сверху вниз промассируйте затылок (1—2 мин). Массаж линии основания шеи, ее боковых частей и плеч лучше всего проводить гибким массажером в положении стоя.

Если вы не страдаете головными болями, то массаж головы может длиться 1—3 мин. Если голова болит часто, продолжительность упражнения увеличьте и выполняйте его 2—3 раза в день по 2 мин на каждую линию (на массаж всей головы в этом случае понадобится 10 мин).

Вариант 2 (рекомендуется тем, у кого частые головные боли).

Лежа в постели, положите ладони (одну на другую) на лоб и сделайте 40 движений влево и вправо. Затем положите ладони (пальцы сложены вместе) на височную область головы так, чтобы большой палец был рядом с ушной раковиной. Сделайте 40 движений вниз-вверх. Затем проведите массаж затылка и плеч. самомассаж головы особенно полезен лицам, страдающим мигренями, головокружениями, нарушениями роста волос.



В самомассаж головы рекомендуем включать и массаж ушных раковин. На ушной раковине находятся точки, связанные со всеми внутренними органами. Массируя ухо, мы как бы воздействуем на все внутренние органы и стимулируем их деятельность.

Итак, вначале растирайте большими и указательными пальцами рук мочку уха, затем выше: по краю уха до завитка. Массируйте до появления приятного тепла. Кончиками указательных пальцев воздействуйте на внутреннюю часть ушей, ушные выемки; производите вращательные движения, как бы ввинчивая палец в ухо. Одновременно с вращением передвигайте пальцы в разных направлениях. Указательным пальцем подвигайте козелок вперед-назад 10 раз. Наконец, ладонями обеих рук плотно прижмите уши к голове и, продвигая их к лицу, заверните уши вперед, а продвигая к затылку, отогните. Упражнение выполняйте 10—20 раз.

Массаж ушных раковин плюс 6—8 полных глубоких дыхательных упражнений снимут усталость и восстановят работоспособность в любое время дня. Попробуйте!

**11. самомассаж глаз и лица.** Закройте глаза и ладонными яблоками сильно вращайте по часовой стрелке и против нее. Сильно сожмите веки, а затем широко откройте глаза. Повторите эти упражнения 5 раз. Закройте глаза и легонько погладьте веки от внутренних углов глаз к наружным. Упражнение улучшает зрение и предотвращает дряблость век.

Плотно сожмите губы и надуйте как можно сильнее щеки. Слегка пошлепайте по ним сложенными вместе пальцами рук. Спокойно выпустите воздух. Повторите 4—6 раз. Это упражнение укрепляет мышцы губ, щек, предотвращает дряблость кожи и появление морщин.

С силой сожмите зубы и как можно шире разведите губы («гримаса ярости»). Удержите и зубы, и губы в состоянии максимального напряжения 20—30 с. Повторите 2—3 раза. Упражнение улучшает питание корней зубов, предотвращает дряблость губ и опускание углов рта.

Тыльной стороной пальцев обеих рук произведите энергичные похлопывания по передней и боковым поверхностям шеи, под нижней челюстью. Упражнение предотвращает дряблость кожи шеи, возбуждает деятельность щитовидной железы. Самомассаж шеи в области миндалин полезен при хроническом тонзиллите.

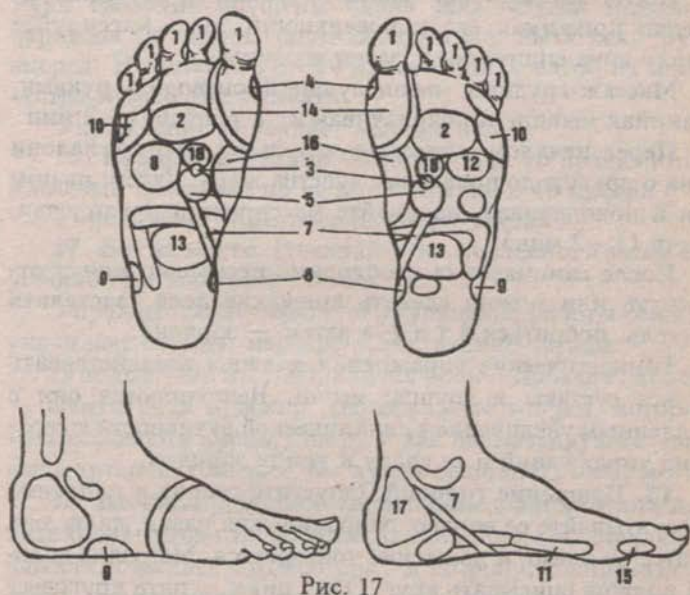


Рис. 17

**12. Самомассаж стопы (рис. 17).** На ступнях ног, как и на ушной раковине, имеются физиологические точки, влияющие на работу внутренних органов, деятельность эндокринных желез, нервной системы. Самомассаж стоп (туловища и ног) очень хорошо осуществлять гибким массажером, прокатывая его ролики поперек стопы. Массажеры разных типов продаются в спортивных магазинах. Начинайте с пальцев и заканчивайте пяткой. Массируйте до появления тепла.

Хождение босиком — тот же массаж: камешки, комья земли, трава при ходьбе босиком благоприятно воздей-

ствуют на все расположенные на стопах точки, что в свою очередь рефлекторно отражается на организме.

Массаж ног тоже производится гибким массажером. Вначале массируйте голени, коленные суставы, бедра (по 1—2 мин каждую ногу). Массажер можно держать в виде петли, обнимающей всю ногу; в этом случае массаж будет эффективнее.

После массажа ног заведите массажер за спину и, крепко прижимая его к поверхности тела, массируйте сверху вниз спину, бока, затем ягодицы.

Массаж грудных мышц лучше производить руками, разминая мышцы и поколачивая их в течение 1—2 мин.

Перед началом массажа рук с силой потрите ладони одна о другую до появления чувства жара. Затем, разминая и поколачивая, начинайте массировать предплечья, плечи (1—2 мин).

После самомассажа необходимо несколько минут отдохнуть или можно сделать кое-какие дела (застелить постель, побриться и т.д.), а затем — зарядка.

Гимнастические упражнения должны воздействовать на все суставы и группы мышц. Выполняются они с медленным увеличением динамической активности к середине упражнений и ее спаду к концу зарядки.

**13. Вращение головой.** Опустите голову и медленно перекачивайте ее вправо, запрокидывая назад, далее она движется влево, и движение повторяется. Макушка головы должна описывать круг. Один цикл — пять круговых вращений головой по часовой стрелке и пять — против нее. Первая неделя занятий — один цикл, вторая — два и так до пяти циклов. Такое количество может остаться постоянным.

Упражнение полезно для предупреждения головных болей, шейного остеохондроза, склероза сосудов головного мозга, при головокружениях, укачивании во время езды в транспорте.

Если эти заболевания уже отмечены, достаточно трех циклов вращений по три раза в день постоянно. Проводить их нужно вначале мягко, осторожно, чтобы не появились боли в области шеи.



**14. Вращение поясниц.** Упражнение напоминает вращение обруча. При максимально возможной амплитуде движений выполните 5—10 вращений по часовой стрелке и столько же против.

Упражнение необходимо для профилактики заболевания пояснично-крестцовым радикулитом.

**15. Приседание на носках.** Ноги вместе, носки врозь. Руки свободно опущены вдоль тела. Очень медленно переходя на носки, опускайтесь вниз, вытягивая руки вперед. Начинайте с 5—10 приседаний, а затем их количество можно увеличивать.

Упражнение укрепляет мышцы ног.

**16. Вращение руками.** Выполняется 10 вращений (в плечевых суставах) по часовой стрелке и 10 против.

Упражнение укрепляет плечевые суставы.

**17. Бег на месте.** Начинайте бег медленно, а затем его ускоряйте в течение 1—5 мин.

Упражнение способствует улучшению работы сердца, укрепляет сосуды, массирует внутренние органы.

О пользе бега мы говорили подробно. Добавим, что бег — своего рода прыжки, своеобразные толчки, которые «встряхивают» кровь, лимфу и как бы массируют стенки вен и артерий. Конечно, бег лучше выполнять не на месте.

**18. Комбинированное упражнение с элементами дыхательной гимнастики.** Ноги на ширине плеч. Медленно вдыхая, отведите правую руку в сторону, поднимите ее вверх и прижмите к правому уху. Медленно выдыхая, наклонитесь влево и достаньте левой рукой носок левой стопы (правая рука остается возле уха). Зафиксируйте положение на 5—10 с. На вдохе выпрямитесь а на выдохе опустите правую руку. Повторите то же, поднимая левую руку и наклоняясь в правую сторону. Затем на вдохе поднимите обе руки вверх, прижмите их к ушам. На выдохе прогнитесь назад и зафиксируйте позу. На вдохе выпрямитесь, не опуская рук, и на выдохе наклонитесь вперед, доставая ладонями пол. Ноги в коленях не сгибайте. На вдохе выпрямитесь и на выдохе опустите руки. Прodelайте это упражнение дважды.

Упражнение способствует укреплению боковых связок

позвоночника, увеличивая его гибкость и гибкость мышц спины, а также тренирует дыхание.

**19. Перекаты на спине.** Сидя на коврик, прижмите руками колени к груди. Согните спину дугой, наклоните голову к груди. Резко откиньтесь на спину и коснитесь затылком пола. Рывком вернитесь в исходное положение, вновь откиньтесь на спину и т.д. Выполните 10—20 таких перекатов.

Это упражнение — прекрасная профилактика заболевания пояснично-крестцовым радикулитом. Улучшает координацию движений, работу почек, стимулирует деятельность надпочечников. Полезно при бронхиальной астме, аллергических заболеваниях.

**20. Упражнения для тренировки мозговых сосудов.**

«Б е р е з к а». Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища, ноги вместе. Очень медленно приподнимайте ноги под углом  $45^\circ$ . Зафиксируйте положение. Опираясь на руки, поднимите ноги вертикально и заведите их за голову, одновременно приподнимая таз. Рывком выпрямите туловище так, чтобы оно было перпендикулярно полу и опиралось только на лопатки и затылок. Локти упираются в пол, а кисти рук помогают туловищу сохранять вертикальное положение. Зафиксируйте положение и находитесь в этой позе от 20—30 с до 1—3 мин. Вдох делайте носом, выдох — ртом. Внимание сосредоточьте на щитовидной железе.

Упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга, стимулирует работу щитовидной железы, что особенно полезно людям пожилого возраста. Улучшает память, снимает головные боли.

Упражнение противопоказано людям с выраженным склерозом сосудов головного мозга, тиреотоксикозом (повышением функции щитовидной железы), гипертонической болезнью.

**Стойка на голове** (Сиршасана, см. «Йога для самооздоровления»).

**Коленопреклоненная поза.** Рекомендуются



для людей ослабленных, малотренированных и преклонного возраста вместо «березки» и стойки на голове. Стать на колени, оттянуть носки, сесть на пятки. Руки заведите за спину и возьмите левую кисть правой. Закройте глаза и с выдохом медленно наклонитесь вперед, стараясь достать лбом пол у самых колен. Зафиксируйте положение на время от 15 до 30 с. Выпрямитесь с медленным вдохом и повторите упражнение 2—5 раз.

Физиологическое действие такое же, что и двух предыдущих упражнений, но выражено менее резко. Кровоснабжение мозга идет за счет сжатия области брюшной полости и наклона головы вниз.

Противопоказания те же, что и при стойке на голове и «березке».

**21. Психорегулирующая тренировка.** Цель — успокоиться, привести в равновесие процессы торможения и возбуждения, настроить себя на рабочий лад, создать положительный эмоциональный тонус на целый день.

После выполнения одного из этих упражнений лягте на спину на коврик. Руки вдоль тела, глаза закрыты. Через 1—2 мин отдыха приступаете к аутогенной тренировке.

Сделайте глубокий вдох на счет четырех ударов пульса и, медленно выдыхая воздух через неплотно прикрытые губы, произносите про себя: «Успокаиваюсь...», «Расслабляюсь...». На самом деле постарайтесь как можно сильнее расслабить каждую мышцу. Выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха. Через 1—2 мин вы успокоитесь (при ежедневных занятиях это будет сделать нетрудно), после чего приступайте к самовнушению. Формулы самовнушения можно составить самим, однако обязательным принципом должно быть утверждение положительного, но не утверждение отрицательного: «Я хорошо зарядился, полон сил и энергии... Это чувство продлится весь день... Моя нервная система в полном порядке... Я ко всем добр... Этот день будет удачным и радостным... У меня все будет хорошо... Встать! Я готов к действиям (к работе)...»



Варианты самовнушений выбираются по собственному усмотрению. Так, идущий на экзамен может добавить: *«Я все знаю, на экзамене буду спокоен и сосредоточен, все вспомню...»* Тот, кого ожидают неприятности на работе, может мысленно произносить: *«При любых обстоятельствах сохраню полное спокойствие...»*

Формулы самовнушений произносятся мысленно и повторяются 2—5 раз. При этом, конечно, надо верить в то, что говорите (подробнее см. «Аутогенная тренировка»).

**22. Водные процедуры.** После аутогенной (психорегулирующей) тренировки можно приступать к водным процедурам. Если времени принять душ нет, можно ограничиться умыванием, почистить зубы, обтереться прохладной или холодной водой до пояса. Если принимаете душ, то рекомендуется теплый, затем прохладный или холодный — все зависит от вашей закалки.

Для закаливания и тренировки сосудов целесообразен контрастный душ: начинайте с теплого, затем чередуйте горячий и холодный, заканчивайте холодным, а после душа сильно разотритесь махровым полотенцем.

Итак, вы закончили психофизическую утреннюю зарядку. Позавтракали и идете на работу пешком. Если живете далеко от работы, пройдите пешком хотя бы часть пути. При этом постарайтесь найти такой маршрут, чтобы было больше зелени и меньше транспорта. Целесообразнее идти дворами.

По дороге на работу можно выполнить упражнения, которые укрепят ваше здоровье, улучшат самочувствие.

**23. Дополнительное дыхательное упражнение по дороге на работу.** Мы уже договорились, что на работу вы идете пешком, т.е. совершаете утреннюю прогулку. Делайте на три шага вдох и на пять шагов выдох. Вдох и выдох делайте через нос. В дальнейшем вы можете усложнить это упражнение по следующей схеме: на четыре шага вдох, на шесть — выдох; на шесть — вдох, на десять — выдох; на десять — вдох, на восемнадцать шагов — выдох. Упражнение выполняется в течение 2—10 мин..

Следует помнить, что каждое изменение ритма или времени можно делать на протяжении месяца. По истече-

нии 3—5 месяцев попробуйте задерживать дыхание после выдоха. Вначале задержки могут быть по 5—10 с, а затем их можно удлинить до минуты. Постепенно приучайтесь дышать глубже и реже.

Упражнение успокаивает, отвлекает от тревожных мыслей, улучшает настроение. Его систематическое выполнение улучшает работу сердца, сосудов, легких. Сердце привыкает к избытку и недостатку кислорода, хорошо вентилируются легкие.

## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ФАРАОНОВ

Да, уважаемые читатели, и фараоны еще тысячи лет тому назад считали, что заниматься зарядкой стоит! До нас дошли папирусы древнеегипетского жреца и врача Гермеса Трисмегиста, который разработал комбинированные физические и дыхательные упражнения, включенные в зарядку и поражающие современных исследователей своей физиологической обоснованностью, а значит, и силой воздействия на организм. Люди, выполняющие эту зарядку, утверждают, что по силе восстанавливающего действия и оздоровительному эффекту она не имеет себе равных.

Оптимальный возраст для занятий этими упражнениями 20—70 лет.

Противопоказания: высокая гипертония, тяжелые органические заболевания сердца, легких. Обострение язвенной болезни желудка.

Зарядка фараонов приводится в модификации В.А.Иванченко, но с некоторым сокращением\*.

Зарядка фараонов делится на четыре этапа. Каждый этап содержит несколько упражнений.

**Первый этап.** Разминка в виде бега трусцой на месте не менее 5 мин. Ежемесячно пробегку увеличивать на 5 мин и довести ее до 15—20 мин. Бег лучше совершать на резиновом коврике с шипами.

\*Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. М., 1988.



Этот этап преследует цель разогревания организма и подготовки тела к последующим упражнениям.

**Второй этап.** Он включает силовые упражнения, построенные на чередовании максимального напряжения и глубокого расслабления мышц тела. Переход от напряжения к расслаблению должен быть мгновенным. Одновременно с напряжением мышц делается резкий, быстрый, но не глубокий вдох носом так, чтобы струя воздуха ударила в свод носоглотки. В момент неподвижного напряжения мышц происходит задержка дыхания, а в момент расслабления дыхание должно быть свободным.

Длительность напряжения и расслабления не более 4 с. Через год, но не ранее, можно довести до 6 с.

Выдох после периода задержки делается резкий, быстрый, через открытый рот.

**Упражнение 1. «Крест».** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

Сделайте резкий, короткий вдох. Одновременно пальцы рук сожмите в кулаки, вытянутые руки раскиньте в стороны на уровне плеч и отведите за спину, запрокиньте голову, максимально прогните тело назад и до предела напрягите все мышцы. В таком положении с задержанным дыханием находитесь 4 с.

Сделайте резкий выдох всей грудью через рот. Одновременно броском согните туловище так, чтобы вытянутые руки доставали до пола. После этого взмахните руками крест-накрест для снятия напряжения и вернитесь в исходное положение. Полностью расслабьтесь на 4 с. Дыхание свободное. Упражнение повторите 4 раза.

**Упражнение 2. «Рубка дров».** Ноги на ширине плеч, колени прямые, туловище наклоните вперед, свесив руки почти до пола, и расслабьте мышцы, дыхание свободное.

Мгновенно сомкните пальцы рук в замок, сделайте резкий, короткий вдох. Одновременно распрямите спину, поднимите руки над головой и отведите их за голову, как при взмахе топором, максимально прогнув тело назад и



запрокинув голову. Напрягите все мышцы до предела и задержите дыхание на вдохе на 4 с.

Сделайте резкий выдох через рот. Стремительным поворотом через левую сторону вернитесь в исходное положение. Наклоните туловище вперед; расцепив и расслабив руки, опустите их. Полностью расслабьтесь на 4 с. Упражнение повторить 4 раза: 2 вдоха — через правую сторону и 2 — через левую.

**Упражнение 3. «Метание диска».** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

Сделайте резкий короткий вдох носом, одновременно сожмите пальцы рук в кулаки, выбросьте правую руку вперед и отведите левую назад, развернув корпус в сторону воображаемого броска, глаза поворачивать по ходу движения. Принять позу дискобола, замершего в момент броска диска. Мышцы напрячь до предела, стараясь не отрывать ноги от пола. Удерживать позу, задерживая дыхание на 4 с.

Резкий выдох через рот, левой рукой сделайте бросок вперед. Вернуться в исходное положение. Расслабиться на 4 с. Дыхание свободное. Упражнение повторить 4 раза: 2 раза — бросок правой рукой и 2 — левой.

**Третий этап.** Упражнения по равномерному распределению тонуса в мышцах всего тела. Выполняются упражнения плавно, без напряжения. Дыхание глубокое, ритмичное. Выполнение упражнений соответствует ритму дыхания.

**Упражнение 1.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой, ладони вместе.

Сделайте вдох через нос и задержите дыхание на 4 с. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Задержите дыхание на 4 с, руки отведите за спину.

Сделайте выдох через рот, задержите дыхание на 4 с и плавно возвратите руки в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

**Упражнение 2.** Слегка расставив ноги и согнув тело вперед, коснитесь пальцами рук пальцев ног. Колени

прямые. Сделайте вдох на 4 с, одновременно распрямите тело, руки вытяните вперед на уровне груди. Задержав дыхание на 4 с, поднимите руки над головой и прогнитесь назад.

Сделайте выдох через рот в течение 4 с и плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза.

**У п р а ж н е н и е 3.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Сделайте вдох 4 с и задержите дыхание на 4 с. За это время максимально поверните вправо тело с вытянутыми руками так, чтобы видеть стену за собой. Ноги от пола не отрывать.

Выдох 4 с, и вернуться в исходное положение.

Упражнение повторите 4 раза: 2 — в правую сторону, 2 — в левую.

**У п р а ж н е н и е 4.** Лягте на спину, положив под затылок сведенные вместе ладони. Вдох 4 с, и одновременно поднимите ноги перпендикулярно полу. Задержите дыхание на 4 с и в это время сделайте два вращательных движения ногами в правую сторону. Выдох 4 с, и плавно возвратите ноги в исходное положение.

Упражнение повторите 4 раза: 2 — с вращением ног в правую сторону и 2 — в левую.

**Четвертый этап.** Он предполагает стабилизацию тонуса организма путем принятия контрастного душа. Вначале разница температур должна быть небольшой. Затем контрастность температуры воды нужно увеличить и к концу третьего месяца оставить постоянной. Начинать необходимо с холодного душа (2 мин) и продолжать теплым (2 мин). Через 3 месяца — по 3, а затем и по 4 мин.

Гимнастику Гермеса можно делать 2 раза в день: утром как зарядку, вечером после работы для восстановления сил, но не позднее чем, за 1,5–2 ч до сна. Вечером разминку делать не следует, а время контрастного душа сокращается вдвое.

Зарядка фараонов повышает тонус коры головного

мозга, усиливает функции гипофиза, а через него и эндокринной системы человека, нормализующей функции вегетативно-сосудистой системы. Помимо этого улучшается мозговой и периферический кровоток, пробуждаются дополнительные капилляры, увеличивается гибкость движений в суставах.

Благодаря такому благотворному действию на все системы и органы человека зарядка показана и как лечебная, и как профилактическая процедура. Люди, практикующие ее, избавляются от головных болей, у них нормализуется артериальное давление, улучшается память, настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Если сравнить утреннюю психофизическую зарядку с зарядкой фараонов, то можно утверждать, что во многом они имеют одинаковый положительный эффект, но первая зарядка более щадящая и может быть рекомендована ослабленным людям или нетренированным. После 2—3 месяцев занятий утренней психофизической зарядкой начинайте осваивать зарядку Гермеса и выполняйте их попеременно. А далее, через месяц-другой, вы сами определите, какая из них вам более подходит.

## Глава 2. О ЗАКАЛИВАНИИ.

Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота.

*Мудрость древних*

Под закаливанием мы понимаем широкий круг осознанных действий, направленных на повышение устойчивости организма к повреждающим факторам внешней и внутренней среды.

Закаливание увеличивает защитные силы человека. Сильным можно быть и без закаливания, но здоровым быть без него невозможно.

Закаляться можно по-разному: и осуществляя однодневное разгрузочное голодание, и купаясь в холодной



реке, и работая, раскрыв окно на шумную улицу, и засыпая при включенном свете. Закаляется космонавт, живущий в сурдокамере в полной изоляции от шумов, закаляется прыгун в воду, находящийся без дыхания под водой.

Среди факторов закаливания различают естественные и искусственные. К первым относятся плавание, купание в водоемах, пребывание на воздухе (воздушные ванны) и солнце, ко вторым — различные души, ванны, бани и т.д.

Закаливание природными факторами изучает климатология. Разработаны точные таблицы, в которых рассчитано время процедур с учетом состояния погоды и здоровья человека. Руководят закаливанием врачи-климатологи. Следует знать, что любое закаливание начинается постепенно (время любой процедуры увеличивается медленно) и с самой легкой процедуры (закаливание воздухом или воздушными ваннами).

Воздушную ванну целесообразно начинать с того, что в теплой комнате вы просто походите некоторое время обнаженным. Лучше сочетать комнатную воздушную ванну с утренней гимнастикой. Через неделю вы можете открыть форточку (зимой) или окно. Ваш главный девиз — постепенность и непрерывность. Через месяц-другой (в зависимости от состояния здоровья) воздушные ванны дополняются обтиранием смоченным в холодной воде полотенцем, а затем обливанием холодной водой. Пройдет время, и вы, возможно, отважитесь на купание в проруби.

Если у вас есть садовый участок, в теплые дни старайтесь работать на нем в купальном костюме. Не спешите одеваться, когда немного похолодает, пусть ваша кожа впитывает свежий воздух, а не испарения пота под одеждой. Как можно больше ходите босиком, особенно по утренней росе.

Освоив утреннюю и психофизическую зарядку, сразу почувствуете, насколько радостнее стала жизнь. Главное — преодолеть внутреннюю инерцию, победить самого себя. Чем бы вы ни занимались — лыжами, плаванием, походами, — психофизическая зарядка гарантирует вам

бодрость на целый день. Зарядка Гермеса подарит радость жизни.

Остановимся на судьбе удивительного человека, гения закаливания, который провел уникальный эксперимент продолжительностью в жизнь. Речь идет о Порфирии Корнеевиче Иванове.

...В середине 50-х годов мне довелось проезжать через город Пятихатки. Дело было в январе. После остановки поезда я решил купить свежую газету. Было холодно. Дул сильный, ледящий ветер. Мела поземка. Мало кто вышел из вагонов поезда. На перроне было пустынно, и только у самого конца состава виднелась довольно большая кучка людей, и среди них совершенно раздетый человек. Он спокойно стоял босыми ногами на льду. Пытливые глаза посматривали на окружающих его людей. Седая борода, седые до плеч волосы, мощный торс загорелого тела, какая-то основательность и солидность всего облика говорили о недюжинной физической силе и психической стойкости. Мысль о психической ненормальности просто не возникала.

Спокойным, густым голосом человек обращался к окружающим. Он говорил, что уже долгие годы не носит никакой одежды, спит в нетопленной комнате под одним байковым одеялом. На вопрос: «Не холодно ли вам?» — он в свою очередь спросил: «А вашему лицу сейчас не холодно?» «Нет», — ответил спрашивающий. «Представьте себе, что все мое тело реагирует на мороз так же, как ваше лицо. Я чувствую холод, но он мне приятен». Это был П.К. Иванов.

Озябшие, продрогшие люди в теплой одежде забрасывали вопросами откуда-то появившегося богатыря, и он всем отвечал...

Время шло, мчались годы, но память о виденном не стиралась. Картина давних лет вновь всплыла в Минске. С момента той встречи прошло около тридцати лет. Срок немалый. Однажды на прием ко мне пришел мужчина, который, как выяснилось при разговоре, был учеником Порфирия Корнеевича и гордился этим. Он рассказал о трудностях, которые выпали на жизнь Иванова, и о том, как эти трудности он преодолевал.

До войны он испытал на себе недружелюбное отношение со стороны властей. Какому-то чиновнику не понрави-



лось, что в его городе ходит голый человек. «Непорядок», — решил он, и последовало указание медицинскому начальству принять соответствующие меры. Психиатры услужливо взялись за «дело». Иванову пришлось испытать на себе весь арсенал методов психиатрии: и электро- и инсулиновые шоки, и пиротерапию, при которой искусственно с помощью невероятно болезненных лекарств температура тела больного поднимается до 42°. Эти методы сочетались с насильственной дачей лекарств, угнетающих, психику, и т.д. и т.п. Но сильный духом и телом, совершенно нормальный человек выдержал и это «лечение».

По сравнению с этими испытаниями встреча с фашистами показалась Порфирию Корнеевичу детской шалостью.

...Как-то подручные немецкого командующего Гудериана привели к нему, как они говорили, «русского медведя», который ходил голым по снегу. Естественно, Гудериан им заинтересовался. Он предложил Иванову испытание: выдержит ли он обливание водой на улице? Порфирий Корнеевич ответил, что выдержит при условии, если сам Гудериан будет сидеть в шубе на морозе и смотреть, как его будут обливать, до тех пор, пока он не замерзнет.

Прошло тридцать минут. Немецкие солдаты доставали из колодца воду и обливали «медведя», который только покрикивал: «Давай! Давай еще!» От него валил пар, тело стало красным. Наконец Гудериан замерз и ушел в помещение, приказав посадить Иванова в коляску мотоцикла и проехать с ним с ветерком несколько десятков километров...

Выдержал наш богатырь и это. Лишь здоровее стал!..

Порфирий Корнеевич разработал свою систему закалки, в которой был сделан акцент на слияние человека с природой, воспитание в себе уважения ко всему живому, к земле и друг к другу.

Последние годы своей нелегкой жизни он провел в деревне, где лечил людей, используя свою систему. Любое государство гордилось бы таким человеком. И до каких пор мы будем ценить не ум, а преклоняться перед должностями и званиями? По-видимому, до тех, пока большинство



людей не осознает себя личностями, достойными уважения и самоуважения, пока мы не вытравим раба из своей души.

В конце жизни Порфирий Корнеевич обрел наконец-то известность. О нем стали писать в газетах и журналах. Сотни людей приезжали к нему, чтобы излечить тело и душу. Для того чтобы передать свой опыт и помочь людям, Иванов составил свод правил «Детка». Это было обращение мудрого, много пережившего и испытывавшего человека ко всем людям, которых он называл ласково детки.

Прежде чем изложить правила «Детки», приведу некоторые советы Порфирия Корнеевича, которые он давал своим пациентам.

— Живи с постоянным желанием сделать людям добро, и если сделал, никогда не вспоминай об этом и поспеши сделать еще.

— Все старайся делать только с удовольствием, радостью и, пока не научишься дело делать так, считай, что не умеешь его делать.

— Я прошу, я умоляю всех людей: становись и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только достается собственным трудом.

#### *Основные положения «Детки» П.К.Иванова*

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: озере, речке, ванной; принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным. (Иванов считал, что длительное пребывание в холодной воде ослабляет организм, а кратковременное — стимулирует и пробуждает его защитные силы. Обливаться нужно с головой. Один-два раза в неделю надо принимать горячие ванны, после которых процедура завершается холодным обливанием.)

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 мин,

вдохни несколько раз воздух через рот и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья. (Иванов считал, что при вдыхании надо мысленно представить себе воздух, приходящий «с высоты». Этот воздух надо направлять в больное место, а с выдохом «выброси воздух через рот с мыслью, что выбрасываешь из себя болезни».)

3. Не употребляй алкоголь и не кури. (Система Иванова предусматривает усиление функций центральной нервной системы и рекомендует избегать веществ, вредно действующих на нее.)

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды (например, с 18—20 ч в пятницу до 12 ч в воскресенье). Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то продержись хотя бы сутки. (Вспомним систему Брэга и его книгу «Чудо голодания», вспомним, что все религии мира рекомендуют периодическое голодание как фактор очищения организма.)

5. В воскресенье, после окончания голодания, выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли как написано выше. После этого можешь есть все, что тебе нравится. (Завершается период кратковременного голодания.)

6. Люби окружающую тебя природу, не плюй вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твоё здоровье. (Плевки вокруг себя на землю, считал Иванов, с одной стороны, оскорбляют ее, а с другой — проглатывание своей мокроты и выделений из полости рта полезно, так как в них содержатся ослабленные микроорганизмы и происходит своего рода «самопрививка».)

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье, здравойся со всеми. (Иванов настойчиво утверждал: «Самое главное — люди», «Самое главное — любить людей», «Будь скромн, не возвышайся над людьми».)

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем, и ты

приобретишь в нем друга и поможешь делу мира. (Эта заповедь особенно актуальна в настоящее время, когда мы все больше говорим о милосердии, нравственности, а вокруг, напротив, набирают силу взаимная ненависть, национальная рознь, душевная черствость и разобщенность.)

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их, не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них. (Здесь под «гордостью» понимаются заносчивость, высокомерие, желание возвыситься над людьми, чтобы помыкать ими.)

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях и смерти. Это твоя беда.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо, но самое главное — сделай.

12. Рассказывай о своем опыте и передавай его другим, но не хвались и не возвышайся над другими. Будь скромн.

Опыт жизни Порфирия Корнеевича Иванова, его система физической, психической и нравственной закалки и самосовершенствования — важное дело и нуждается в дальнейшем глубоком изучении и внедрении в повседневную практику. Это не просто обычное закаливание, а своего рода философская система человеколюбия и система любви к природе. Это чисто русский народный опыт.

### Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ И КНИГОЙ

Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов.

*Студенген, врач XVII в.*

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимет тонус, улучшит настроение. Музыка снимет раздражение, нервное напря-



жение, активизирует мыслительные процессы и повысит работоспособность.

О лечебных свойствах музыки было известно давно. В VI в. до н. э. великий древнегреческий мыслитель Пифагор применял музыку в лечебных целях. Он проповедовал, что здоровая душа требует здорового тела, а то и другое — постоянного музыкального воздействия, сосредоточения в себе и восхождения к высшим областям бытия. Еще более 1000 лет назад Авиценна в качестве лечения рекомендовал диету, труд, смех и музыку.

Древнеримский врач Гален тоже рассматривал музыку как лекарство, а Кассиодор, писатель и приближенный короля остготов, утверждал, что музыка устраняет ощущение страха, злости, сожаления, ненависти.

Жорж Санд писала композитору Джакомо Мейерберу о том, что музыка лечит ее от депрессии лучше, чем доктор. Наши соотечественники врачи-психиатры С.С. Корсаков и В.М. Бехтерев отмечали благотворное влияние музыки на больных с неврозами и некоторыми психическими заболеваниями.

Исследуя влияние музыки на людей с больной психикой, профессор М.П. Кутанин отмечал, что после концерта (проведенного в стенах больницы) поведение больных заметно менялось в лучшую сторону. «Это были как бы новые люди — настолько сильным было воздействие на них музыки», — писал он.

Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Напротив же, когда музыка раздражает, пульс учащается, а сила сердечных сокращений становится слабее. В процессе исследования были обнаружены и другие интересные стороны влияния музыки на организм: при прослушивании, например, приятной мелодии увеличивается активность белых кровяных шариков.

Музыка оказывает воздействие не только на человека, но и на животных и даже на растения. Так, применение

успокаивающей музыки на птицефермах в среднем на 20% повышает яйценоскость. Когда рыбаки в Белом море включают музыку, тюлени стаями подплывают к судну. Чарльз Дарвин, исследуя влияние музыки на рост бобов, заметил, что бобы, которые «слушали» музыку, росли быстрее контрольных.

В последнее время появились работы индийских ученых, доказывающие, что применение музыки ускоряет рост злаковых в два и более раза.

Сравнительно недавно было обнаружено, что человеческий организм воспринимает музыку уже в эмбрионе. В Японии были выпущены пластинки с записью естественных шумов организма беременной женщины: шум протекающей по артериям крови, ритмичные удары сердца и т.д. Когда новорожденный начинал плакать, достаточно было включить пластинку, как он успокаивался и засыпал.

Молодежь любит быструю и ритмичную музыку, которая, возможно, компенсирует недостаток двигательной активности. Пожилые люди предпочитают благотворно влияющие на психику плавные, лирические мелодии. Вопросами практического применения музыки занимаются в настоящее время музыковеды, психологи, психотерапевты. В нашей стране, Польше, Болгарии с каждым годом все шире применяется музыка в лечебных целях, издаются журналы по музыкопсихотерапии и готовятся врачи музыкопсихотерапевты. На многих предприятиях введены специальные музыкальные программы, сопровождающие трудовой процесс, а также музыкальные паузы. Все это повышает производительность труда, скрашивает монотонность некоторых видов работ (например, на конвейере), помогает быстрее восстановить работоспособность.

В психотерапии важен принцип совпадения настроения и музыкального ритма, т.е. характер музыки должен соответствовать настроению. Для изменения настроения врач в определенном ритме и направлении меняет мелодию. Так, человеку в состоянии депрессии предлагается



программа выхода из этого состояния: вначале идут мелодии задумчивые, грустные, затем они несколько «светлеют», т.е. становятся менее печальными и более жизнерадостными, далее мелодии меняются на радостные, веселые. Слушающий постепенно входит в музыкальный поток, впитывает его и не замечает, как меняется настроение.

Для больных с перевозбуждением нервной системы возможен обратный порядок: вначале идут мелодии быстрые, живые, затем все более плавные, задумчивые...

Музыкальная настройка играет большую роль перед сеансом гипноза и после него. Музыка позволяет быстрее и глубже погружать больных в гипнотическое состояние и повышать действенность лечебных внушений. Если вы захотите проверить воздействие музыки на ваше настроение, не забудьте предварительно сказать себе (и поверить в это!): «Сейчас послушаю одну, две, три мелодии, и меланхолия моя исчезнет». Конечно, хорошо, если вы слушаете музыку в тихом, полузатемненном помещении в удобном кресле. Это может быть у друзей, дома, в специальном кабинете психотерапии или концертном зале.

По физиологическому действию мелодии могут быть успокаивающими, расслабляющими или тонизирующими, бодрящими. Расслабляющий эффект полезен при гипертонической болезни, язвенной болезни желудка, бронхиальной астме, неврастении с чувством нервного перенапряжения, головных болях. При бронхиальной астме могут использоваться записи шума леса, пения птиц, ритмичного плеска морского прибоя.

Тонизирующий эффект полезен при гипотонии, неврастении с синдромом угнетенности, вялости. Полезен он и здоровым людям, особенно перед началом рабочего дня, поэтому по утрам во время зарядки и сборов на работу включайте бодрящую музыку, она поможет вам сохранить жизнерадостное настроение целый день.

С целью лечения или самолечения рекомендуется составлять музыкальные программы не более чем из 4—5 произведений общей длительностью 15—20 мин. Слушать программу лучше с закрытыми глазами, полностью рас-



слабившись. Песенный жанр для этих целей не рекомендуется.

Чтобы музыка оказывала оздоровительный эффект, ее нужно слушать таким образом:

1) лечь, расслабиться, закрыть глаза и полностью погрузиться в музыку;

2) постарайтесь избавиться от любых мыслей, выраженных словами;

3) вспоминайте только о приятных моментах в жизни, причем эти воспоминания должны носить образный характер;

4) программа, записанная вами на магнитофонную ленту, должна длиться не менее 20—30 мин, но не более;

5) не следует засыпать;

6) после прослушивания музыкальной программы рекомендуются проделать дыхательную гимнастику и несколько физических упражнений.

Примерная программа музыкальных произведений приведена на с. 00.

Если вы выбрали музыку с целью самооздоровления, то ее нужно сочетать с другими методами самовоздействия — утренней зарядкой, дыхательными упражнениями, самовнушениями по Куэ и Бехтереву.

Если музыку для лечебных целей применяли за тысячи лет до наших дней, то книгу начали использовать сравнительно недавно. В конце прошлого и в начале нынешнего столетия французские врачи-психотерапевты Р. Дюбуа и А. Моль стали рекомендовать книги с целью воздействия на организм больного человека.

Термин «библиотерапия» впервые был применен в 1916 г. С. Гробесом. В России библиотерапией занимались С. С. Корсаков, В. М. Бехтерев. В Советском Союзе развитие библиотерапии связано с именами психотерапевтов В. Е. Рожнова, И. З. Вельвовского, А. М. Миллера и др.

И теория и практика библиотерапии достаточно глубоко еще не разработаны. Однако благотворное воздействие книги на течение болезни уже используется и врачами, и больными. Опыт, как мы видим, опережает теорию.

Особенно широко применяются книги с целью воздействия на ход болезненного процесса в нашей стране.

С точки зрения врача-психотерапевта, чтение можно разделить на обычное чтение и чтение с лечебной целью. Обычное чтение, в свою очередь, можно разделить на чтение специальной профессиональной, художественной и научно-популярной литературы, расширяющее общую эрудицию человека, и чтение периодических изданий — журналов и газет, имеющее социальную направленность.

Чтение художественной литературы, качество и количество которого у каждого человека различные, носит распространенный характер. Оно может носить эпизодический характер, скрашивать длинную и нудную дорогу в транспорте при следовании на работу и домой, может просто заполнять вакуум в занятости, служить источником эстетического удовольствия и т.д.

Более того, чтение может носить «запойный» характер. Есть люди, которые читают везде и всюду, даже урывками на работе, чтение заполняет их любую свободную минуту. Это так называемые библиофаги — «пожиратели» книг. Живя чужой жизнью, они забывают о своей собственной. Однажды я был свидетелем такой картины: женщина с глазами, полными слез, взхлеб читала роман Ч. Диккенса, где описывались страдания какого-то несчастного мальчика, а в это время ее собственный пятилетний сынишка плакал и просил: «Мама, я есть хочу!» А мать, погруженная в мир чужих переживаний, с досадой отпихивала его... Комментарии, как говорится, излишни.

Книги восполняют недостаток собственного опыта и собственных переживаний. С одной стороны, читая, человек как бы живет десятками и сотнями других жизней, радуется недоступными ему чужими радостями, совершает подвиги и ошибки и выходит победителем из сложившихся ситуаций. Все это не может не воздействовать на эмоции и чувства человека, на принципы подхода к жизни и собственным переживаниям. С другой — литература, проповедующая насилие, жестокость, может формировать такие же качества и в жизни.



Все познается в сравнении. Надо только уметь объективно посмотреть на себя со стороны, сравнить свои переживания с переживаниями других людей, находящихся в более тяжелых условиях, и острота собственных сгладится. Это уже своего рода лечение!..

Сейчас в нашей стране происходит процесс постепенного расширения психотерапевтической службы. Надеюсь, что через несколько лет силами врачей-энтузиастов в поликлиниках будут организованы библиотеки, в которых будут собраны специальные книги, и некоторые больные, особенно с функциональным расстройством нервной системы, понесут домой вместо лекарств нужные книги. Упреждая это время, я хочу дать несколько советов людям, решившим воспользоваться книгой в лечебных целях.

Задачи, которые можно поставить перед собой, делятся на ближайшие и отдаленные.

*К ближайшим задачам относятся:*

1) отключение от текущей психотравмирующей ситуации («уход в книгу»);

2) дезактуализация собственных, текущих жизненных переживаний (изменение «прейскуранта ценностей» этих переживаний);

3) выработка «идеала поведения» в дальнейшем.

*К отдаленным задачам относятся:*

1) выработка более оптимистического взгляда на жизнь;

2) изменение собственных реакций на психотравмирующую ситуацию;

3) улучшение контакта с окружающими людьми — в семье, с друзьями, на работе;

4) выработка важного умения встать на точку зрения другого человека, и не только встать, но и понять мотивы его поступков;

5) более спокойно, с чувством понимания относиться к неприятным для вас людям;

6) если в жизни вам встретятся люди крайне неприятные, от которых вы страдаете, не спешите распространить свое отношение к ним на весь мир. В мире больше людей хороших, чем плохих. Ищите их, и они вам помогут...



Принципы подбора литературы для самостоятельного чтения с терапевтической целью:

1. В книгах должны быть описаны не болезни, симптомы и прогноз их течения, а пути, по которым надо следовать, чтобы от них избавиться или предотвратить. Чтение специальной медицинской литературы широкому кругу лиц, тем более не медикам, с моей точки зрения, нецелесообразно. Чтение медицинской популярной литературы должно отвечать тем же требованиям, что и чтение специальной литературы. К сожалению, и в ней, и в журнале «Здоровье» настолько полно и подробно описаны симптомы, условия и причины заболевания, что любой человек может найти их у себя.

2. В литературе прежде всего должны быть показаны примеры успешной борьбы не только с болезнями, но и с тяжелыми жизненными обстоятельствами. В данном случае рекомендуется автобиографическая литература, в которой показаны неординарные ситуации и достойный из них выход.

3. Жизненные ситуации в книге должны быть ясными, понятными большинству людей, а изложение должно соответствовать уровню образования и интеллекту человека.

4. Для того чтобы лучше понять свои собственные проблемы, отрешиться от их исключительности, полезно познакомиться с общечеловеческими проблемами, волновавшими людей. Поэтому мы рекомендуем читать произведения как древних, так и современных философов и мыслителей: труды Платона, Аристотеля, Сенеки Младшего, Гиппократ, Диогена Лаэртского, работы М. Монтеня, Б. Грасиана, Ф. Честерфилда, Ф. Ларошфуко, произведения социалистов-утопистов Т. Кампанеллы, Морелли, Г. Бабёфа, Сен-Симона, Ш. Фурье и русских философов В. Г. Белинского, А. И. Герцена, Н. Г. Чернышевского и др. Чтение Библии, этой книги книг, будет весьма полезно как для верующих, так и для неверующих людей, ибо в ней заключена непреходящая человеческая мудрость, высказанная устами пророков. Конечно, уровень образования

играет большую роль в чтении этого рода литературы...

Разве могут не впечатлять страницы жизни одного из первых социалистов-утопистов Томаса Мора, написавшего всемирно известную книгу «Утопия»? Прекрасной души человек, он испытал в своей жизни и взлеты, и падения. За все то доброе, что он сделал людям, был осужден на зверскую казнь. «Приговор гласил: «...влачить по земле через все лондонское Сити и Тайберн, там повесить его так, чтобы он замучился до полусмерти, снять с петли, пока он еще не умер, отрезать половые органы, вспороть живот, вырвать и сжечь внутренности. Затем четвертовать его и прибить по одной четверти его тело над четырьмя воротами Сити, а голову выставить на Лондонском мосту»\*

Правда, в день казни «милостью» короля ему было оказано снисхождение — жестокая казнь была заменена «простым отсечением головы».

Томас Мор и на эшафоте сохранил присутствие духа...

Сравнивая с переживаниями Т. Мора собственные беды и волнения, приходим к выводу, что мы много тратим нервной энергии бесплодно и понапрасну, испытываем страхи и муки ущемленного самолюбия, размениваемся по пустякам... Такого рода сравнения способны снизить значимость психотравмирующих обстоятельств и заставить человека взглянуть на свои проблемы по-иному, а следовательно, и успокоиться...

5. Юмористические литературные произведения лучше отнести на период, предшествующий выздоровлению, когда общий фон настроения станет более ровным и спокойным.

6. Эмоциональная тональность произведения должна отвечать настроению читающего. При чтении, как и при прослушивании музыкальных произведений, должен быть соблюден принцип синтонности, эмоционального созвучия.

---

\*Утопический социализм: Хрестоматия / Под общ. ред. А. И. Володина. М., 1982. с. 50.



7. Любое произведение нужно читать в спокойной обстановке, не ограничивая себя жесткими рамками времени. Ничто не должно мешать вашему раздумью. Вот поэтому чтение урывками в транспорте, на работе для целей терапии явно непригодно.

8. Надо читать медленно, неторопливо. После прочтения каждой главы или крупного раздела книги ее желательно проанализировать, предугадать поступки героя, сообразуясь с собственными взглядами и характером, сравнить ваш вариант поведения героя с вариантом автора.

9. При чтении желательно вести специальный дневник, где бы вы анализировали свои переживания и сравнивали их с переживаниями героев книги.

10. Не спешите ощутить немедленные результаты от библиотерапии. Помните, если химические или растительные лекарственные вещества являются средствами быстрого, кратковременного действия, то чтение книг — сильного и глубокого, хотя и медленного действия. По существу, оно ведет к перестройке всех жизненных реакций, к другому, более правильному и оптимистическому, восприятию жизни.

Если вы психотерапевтическому чтению отведете 1—2 ч в день, то на весь курс лечения потребуется 4—6 месяцев.

11. Понравившиеся книги полезно перечитывать.

12. Применять библиотерапию следует в комплексе с другими методами психического и физического самовоздействия.

В процессе библиотерапии могут появляться следующие эмоциональные ощущения:

1) отключение от потока неприятных мыслей и переживаний;

2) чувства успокоения, уверенности в себе, радости и психической активности;

3) понимание юмора, шутки;

4) снисходительно-ироническое отношение к собственным болезненным переживаниям.

С целью воздействия на психику чтение литературы можно рекомендовать в таком порядке: популярная медицинская, психотерапевтическая литература, физкультур-



но-оздоровительная, педагогическая, направленная на самовоспитание, художественная. Художественная литература в свою очередь может быть разбита по разделам: афоризмы, драматургия, повести, романы, рассказы с глубокими психологическими переживаниями, классическая русская и зарубежная литература, современная литература, научно-фантастическая, сказки, юмор, сатира.

В конкретном подборе литературы и последовательности чтения вам может помочь врач-психотерапевт или опытный библиотечный работник.

...Из множества книг всегда можно выбрать ту, которая интересует вас.

Художественные книги пишутся, как правило, не для лечения больных, но, возможно, со временем, будут написаны произведения психотерапевтического плана. В качестве примера предлагаю несколько своих стихотворений.

...При беседах с больными приходится постоянно подчеркивать, что образ жизни формирует самого человека. Если он активно не борется за свое здоровье, то тем самым он пассивно, подсознательно открывает дорогу болезням. Общие, наиболее важные принципы сохранения здоровья собраны в стихотворении:

#### СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Умейте управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала  
И, споря с трудною судьбой,  
Учитесь жизнь начать сначала...

Споткнувшись — самому вставать,  
В себе самом искать опору,  
А если двигаетесь в гору,  
Себя в пути не потерять.

Не надо жаловаться всем  
Ни на судьбу, ни на болезни —  
Ничто не будет бесполезней  
Избитых этих, жалких тем!

Не жгите сердце табаком,  
И мозг вином не заливайте,  
И жизнь свою не сокращайте  
Воспоминаньем о плохом.

Друзей имейте — в трудный час  
Они поддержат и помогут.  
Не будет трудною дорога  
Ни для друзей и ни для вас.

Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают.  
За днем несчастья — день счастливый!

...Иногда больные жалуются на депрессию, усталость от жизненных бурь, усталость от самой жизни. Бывают и мысли о самоубийстве.

Великий немецкий философ Кант по этому поводу сказал, что не бывает человека, который бы хоть раз в жизни не думал о самоубийстве, но только единичные и глупые люди осуществляют свои болезненные стремления на деле. Жизнь требует мужества и спокойного выполнения своего долга перед людьми и перед самим собой.

#### СВЕРШАЙ СВОЙ ТРУД...

Свершай свой труд, не жди аплодисментов.  
К ударам в жизни — привыкай.  
Не верь хуле и комплиментам.  
А об обидах — забывай!

Не возносись, когда на гребне славы,  
Не унывай, когда отброшен вниз.  
Ты сам — кирпичик собственной державы.  
Ты сам слагаешь собственную жизнь.

И если час придет (а он у всех бывает),  
Когда уже иссяк и нету больше сил,

Когда в душе темно, а голова пылает —  
Не торопись в объятия могил...

Все будем там — лишь это непреложно.  
Не упреждай того, что будет все равно.  
Пока живешь — исправить все возможно.  
Не торопись допить свое вино...

Как часто в жизни я испытывал удары,  
Как часто упирался я в тупик,  
И бушевали грозные пожары,  
К которым постепенно я привык...

И понял я, что жизнь — она в рассветах  
И много в ней рассеяно добра,  
И надо всем усвоить мудрость эту,  
Мне недоступную еще вчера...

Давай поэтому, отбросив все сомненья,  
Откроем настежь запертую дверь:  
Пусть ветер выметет тревоги и волненья,  
Найдем себя среди сплошных потерь!

Все в жизни радость, даже огорченья.  
Весь мир к себе руками ты приблизь,  
Дари себя, не жди вознагражденья —  
Его ты получил, и это — жизнь!!!

#### ЛУЧ СОЛНЦА

Стучится в стекла мокрый кипарис.  
Вскипают лужи злыми пузырями,  
И небосвод над головой провис,  
Наполненный осенними дождями.

Все серо, сумрачно, туманом скрыта даль,  
И горы темные с запавшими боками



Устало прилегли. Бежит печаль  
По склонам их унылыми ручьями.

Но вдруг прорвался через толпы туч  
И заглянул мельком ко мне в оконце  
Веселый, радостный проказник — луч —  
Улыбка спрятанного солнца.

Легко и весело по миру побежал,  
Переливаясь в капельках стеклянных,  
И звонким голосом он мне сказал:  
«Все тучи — временны, а Солнце — постоянно!»

Очень часто за своими мелкими бедами и огорчениями человек не видит прелести огромного и неизведанного мира, в котором для каждого есть и место и надежда...

#### ПЕРЕСТУПИ ПОРОГ

Переступи порог и выйди на простор.  
Измерь весь мир упругими шагами  
И не смотри назад, остался там лишь сор  
И дым сгоревшего, как траурное знамя.

Переступи порог, забудь о всех делах,  
Освободи свой мозг от страхов и волнений.  
С подошв своих стряхни приставший прах.  
Не мучь себя приливами сомнений.  
Переступи порог — еще немало сил  
В тебе осталось, чтобы жить в согласье  
С самим собой, еще ты не остыл,  
И впереди надежда есть на счастье!..

...Иногда мелочи жизни буквально заедают человека, не дают ему времени оглянуться вокруг и поразмыслить о жизни и себе...

#### БЕСПЛОДНОЕ БУРЛЕНИЕ СТРАСТЕЙ...

Бесплодное бурление страстей,  
Миллионы мелких огорчений —  
Причины страха и волнений,  
И раздражений у людей...  
И все это внутри,

И все это тревожит,  
И все это мешает часто жить,  
Легко смеяться и любить  
И день благословлять,  
Который прожит...

Иногда бывает полезно оторваться от суеты житейской и подумать о вещах возвышенных и вечных, о смысле своего существования, о своем человеческом предназначении. В один из таких дней, а это был день рождения Христова 7.I.92 г., я и написал стихотворение:

#### ДУША СКОРБИТ...

Приемлю мир в безумстве изменений,  
Приемлю мир таким, каким он есть:  
В терзаниях веры, в горечи сомнений,  
В волнениях, которые не счесть.

Я, как и все, ищу свою дорогу  
В страну, где правят счастье и покой,  
Но губят все душевные тревоги,  
И мир тускнеет, залитый тоской...

Но в мире — нет тоски и нет тревоги.  
Спокоен Мир в пространствах и веках,  
На нас он смотрит — суетных, убогих,  
С улыбкой на торжественных устах...

Весь мир спокоен — только мы в волнении  
От собственных, себеу годных дел,  
От суеты, пустейших устремлений  
Во имя грешных и невечных тел...

Душа скорбит и ищет утешенья  
В сиянии загадочных небес,  
Предчувствуя грядущее прозренья,  
И жаждет откровений и чудес...

У человека всегда вся жизнь — впереди, сколько бы лет жизни ему ни осталось. Каждый день нужно воспринимать, как новое чудо и ждать от него только хорошего. Однако ничего не получится, если мы будем только ждать.

а не добиваться поставленной цели. «Что посеешь, то и пожнешь», — говорит русская пословица. Посеешь любовь и доброту к людям, и в ответ получишь то же самое.

#### СПЕШИТЕ УДИВЛЯТЬСЯ!

Спешите жить, спешите удивляться,  
По мере сил творить добро.  
Учитесь чаще улыбаться —  
Ведь жизнь устроена хитро:  
Никто не знает дня своей кончины —  
И это очень хорошо!  
И потому для грусти нет причины,  
И это тоже хорошо!  
А все препятствия и неудачи —  
Лишь тренировка для тебя...  
Живи и радуйся, любя —  
Не приучайся жить иначе.  
Улыбке — час, а грусти — миг!  
И этим мудрость ты постиг...  
Так и живи, хороший мой,  
И я порадуюсь с тобой.

Улыбка и смех — это плодотворные человеческие реакции. Смех лечит лучше, чем лекарство. Воспринимать свои неудачи с иронией и улыбкой может не каждый. Чаще люди злятся, возмущаются, но толку от этих возмущений никакого! Улыбка не появляется сама по себе — нужно научиться улыбаться, научиться смеяться и радоваться любому пустяку.

#### ГИМН СМЕХУ

Из всех эмоций лучше всех,  
Которые рождают смех.  
Смеяться, право, не грешно.  
Когда действительно смешно.

Здоровье — царство смеха.  
Сам смех — тропа к успеху,



И все нам удастся,  
Когда душа смеется.

Смеется счастливый ребенок,  
Солнечный зайчик смеется,  
И утренний лес смеется,  
Птичьими голосами...

И море под солнцем смеется,  
И синее небо смеется...  
А жизнь — смеется над нами.  
Над нею смеемся мы сами.

В объятия смеха — спеши,  
Смех — это душ для души!

#### СОЛНЕЧНЫЙ ДУШ

Сонно и тленно  
День мой течет...  
Выйду из плена  
Вечных забот.  
К черту печали  
Беспечно пошлю.  
Печали  
Едва ли  
Я полюблю...

Солнце и утро.  
Иней и снег.  
Просто и мудро —  
Радостный смех!

В лес убегая,  
В синюю глушь.  
Там, на поляне —  
Солнечный душ.

Воздух искрится  
В снежной пыли.  
Ели застыли,  
Как корабли.  
Ветви под снегом —  
Как паруса,  
Рвутся куда-то  
Под небеса...

Лыжами топчется  
Искристый снег.  
Лыжами топчется  
Слабость и грех.  
Освобождаются  
Мозг и душа.  
Жизнь улыбается —  
Так хороша!..

Хочу поделиться  
Радостью той...  
Прохожий, голубчик,  
Немного постой —  
Пожмуримся вместе  
На солнечный свет.  
Радость и Солнце —  
Лучшего нет!  
Но топает дядя,  
Хмур и сердит.  
Заботы,  
Заботы...  
Куда-то спешит...

Остался один я,  
Но Солнце со мной...  
Светило! Светило!  
Мне душу умой,  
А тысячам тысяч

Рассерженных душ  
Устрой поскорее  
Солнечный  
душ!..

У каждого человека бывают периоды светлые и периоды темные. Если у одного человека чувство тоски, уныния вызывает активный протест и он быстро справляется с этими эмоциями, то другой человек может нырнуть в тоску-печаль и плавать там, упиваясь своим несчастным состоянием...

Как-то раз, ранней весной, когда с неба падал то дождь, то снег, а хмурое небо придавливало всех людей к земле, я шел на лекцию по парапсихологии, которую читал в городском Центре Здоровья г. Минска. Настроение было препаршивейшее. Полная апатия и уныние. С таким настроением лекцию читать нельзя, ибо настроение лектора передается слушателям.

И я стал себя убеждать и перенастраивать на бодрость духа и радость жизни.

И вот, появились первые строчки стихотворения. Шел по улице и писал строчку за строчкой на листе газеты. Так родился «Гимн жизни».

Лекцию я и начал с чтения этого стихотворения.

#### ГИМН ЖИЗНИ

Да, жизнь прекрасна, даже в черном цвете!  
Неистребим ликующий порыв.

Прекрасны милые, смеющиеся дети  
И к совершенству чей-нибудь призыв.

Да, жизнь прекрасна, что ни говорител  
Пускай бурлит запутавшийся мир.  
Я потрясен, стою среди открытий,  
И овевает лоб космический эфир.

Да, жизнь прекрасна, это точно знаю!  
Пусть нынче веянья для этого не те.

И все же я спокойно утверждаю:

«Да, жизнь прекрасна, даже в темноте!»



Сверканье молнии, весенние разливы,  
И сполохи людских безудержных страстей,  
И воздух над волнами спелой нивы,  
И песню, что поет нам соловей,  
И все живое, что растет и зреет  
В любом земном заброшенном краю,  
И всех, кто хочет жить, но даже не умеет.  
Как жизнь свою, я тоже всех люблю.

Да, жизнь люблю, как я любил невесту,  
Минуты страстно я, униженно молю:  
«Скользите медленней, ведь жить так интересно.

Я жизнь люблю...

люблю...

люблю...

люблю!

#### **Глава 4. АФОРИЗМЫ И МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ**

В афоризмах и высказываниях обобщены психологические, этические, эстетические мысли и идеи, накопленные человечеством на протяжении тысячелетий. Они являются результатом глубоких раздумий о проблемах человеческого существования, жизни и смерти, о чести, долге, мужестве и т.д. В мудрых изречениях сохранилось все то глубокое, важное и нужное, что во многом сможет помочь людям в борьбе с тяготами жизни, неуправляемыми нервными реакциями и некоторыми болезненными состояниями.

Все человечество, и вы, мой читатель, и я, автор этой книги, накопили много полезных истин для себя. Народная мудрость и добрые советы великих людей помогают нам подчас предотвратить начинающееся волнение, снять нервное напряжение, посмотреть на себя со стороны. Их высказывания с нашими небольшими комментариями мо-

гут сыграть роль выключателей нервного напряжения, т.е. могут быть факторами психотерапевтического воздействия. А это и есть одна из многочисленных методик психотерапии.

Постарайтесь читать афоризмы медленно, вникая в их суть, по мере возможности следуйте им в вашей жизни.

## СЧАСТЬЕ, РАДОСТЬ, УЛЫБКА КАК ЭЛЕКСИРЫ ЗДОРОВЬЯ

*Счастливые часов не наблюдают* (А.С.Грибоедов).

Погруженность в любимую работу, свидание с любимым человеком, творчество до самозабвения не оставляют у человека мыслей о времени. Зато как медленно тянется время, когда мы страдаем и чувствуем себя несчастными...

*Большинство людей счастливы настолько, насколько они считают себя счастливыми* (А. Линкольн).

При одних и тех же обстоятельствах мы можем казаться себе счастливыми или несчастными в зависимости от того, как сами себя настроим. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит, и здоровье. Привычка выискивать и фиксировать в своем сознании только плохое приводит к болезням.

Учитесь радоваться жизни, хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успеху в работе.

Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья — здоровье свое и близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Жизнь слишком коротка, чтобы расстраиваться по пустякам.

Счастье — чувство субъективное. Часто ли вы говорите себе: «Вот это и есть счастье! Я сегодня счастлив, как никогда!» Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. Причина для радости всегда найдется. Будьте счастливы сегодня, тогда вы будете счастливы и завтра.

*Два человека смотрели через тюремную решетку. Один увидел грязь, другой увидел звезды* (Д.Карнеги).

Умение отыскать хорошее в плохом — благотворное умение.

*Людей надо поддерживать радостью; ругать — это очень легко, но от этого люди грубеют, черствеют, замыкаются, перестают верить другим, а потом и себе (А. Афиногенов).*

Во взаимоотношениях на работе и в семье поощрение, похвалы достигают цели быстрее, чем упреки, ругань, наказание. Для того чтобы ругать, большого ума не нужно. Найти в человеке хорошее, оценить его, побудить к продуктивной деятельности — это самый действенный метод воспитания.

*К счастью ведет только одна дорога — это не беспокоиться о том, в чем вы бессильны (Эпиктет).*

## ОБ ОПТИМИЗМЕ

Чем больше у человека неисполненных и даже невыполнимых желаний, тем больше поводов для огорчений, а там, где огорчения, нет места радости и счастью. «Истребите из сердца досаду», — говорили врачи в древности.

У любого человека всегда вся жизнь впереди. Весь вопрос только, сколько ее осталось и какого она качества. Последнее во многом зависит от самого человека.

Оптимистами не рождаются. Оптимизм воспитывается. Оптимист, находясь в сложных обстоятельствах, говорит: «Ничего, это все временно, это все пройдет». Пессимист, находясь и в хорошей ситуации, тоже говорит: «Все это временно и скоро пройдет». Оптимист улыбается даже тогда, когда ему плохо, пессимист хмурится и тогда, когда ему хорошо. Думая о будущем, оптимист строит в голове светлые воздушные замки, а пессимист сооружает мрачные темницы.

Воспитывайте в себе оптимистический подход к жизни — это одно из условий счастья.

*Не набирай на свои плечи долгов и обязанностей, которые на тебя никто не вваливал. Иди радостно.*



*Просытаясь утром, благословляй свой новый расцветающий день... (В.Сидоров).*

Никому не дано пройти по жизни без огорчений и поражений, без несчастья и горя. Они такой же естественный компонент жизни, как радость и счастье. В итоге всякая жизнь заканчивается смертью. Но один умирает всю жизнь, каждый свой день, многие годы, а другой считает, что он вообще не встретится со смертью, помня слова Эпикура: *«Когда мы существуем, смерть еще не присутствует, а когда смерть присутствует, тогда мы не существуем».*

*Радость молодит, горе старит (пословица).*

*Веселое расположение духа заменяет отдых (С.Смайлс).*

Улыбка — оружие сильных в борьбе с болезнями и житейскими невзгодами.

## О БОЛЕЗНЯХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

*Наиболее деятельным союзником болезни является уныние больного (А.Алексин).*

В древности врач говорил больному: «Нас трое — я, вы и болезнь. Если вы станете на мою сторону, мы будем сильнее болезни. Если вы станете на сторону болезни, я не смогу вам помочь».

Болезнь питается вашим вниманием к ней. Переключите его на что-то другое, приятное для вас, и симптомы болезни начнут меньше вас беспокоить.

*Утешьтесь, после меня останутся три еще более искусных врача: вода, движение, диета (Дюмулен).*

*Ржа железо ест, а печаль — сердце (русская пословица).*

*На сердце, как на копировальной бумаге, остается след прошлого (В.С.Савельев).*

Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть (В.Гуфеланд).

Из приведенных афоризмов, пословиц видно, что все отрицательные эмоции способствуют развитию и укреплению болезненных состояний. Борьба с отрицательными эмоциями есть борьба и за жизнь.

## НАДО УМЕТЬ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, А НЕ БОЛЕТЬ

*Если хочешь продлить свою жизнь, умерь свои трапезы* (Б. Франклин).

Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь. Продляют жизнь не только умеренность в еде, но умеренность во всем. *Соблюдай правила умеренности во всем. Хочешь быть спокойным? Не расстраивайся многими вещами, не занимайся не нужными делами, не поддавайся гневу. Хочешь быть мудрым? Не желай всего, что увидишь; не верь всему, что услышишь; не говори всего, что знаешь; не делай всего, что умеешь, а только то, что полезно* (Я. Коменский).

*Любовь и забота — лучшие лекарства* (Парацельс).

Если человек заболел, то его надо оберегать от всех неприятных известий, от забот и горестей. Не надо истощать его силы дополнительными переживаниями. Одной болезни ему уже достаточно!

## ТРУД И ЗДОРОВЬЕ

*Все радости жизни — в творчестве. Творить — значит убивать смерть* (Р. Роллан).

*Когда чувствуешь уныние — ищи исцеление в труде* (Л. Толстой).

Удовлетворенность работой больше способствует здоровью и долголетию, чем физическое развитие, способ питания, некурение и долголетие родителей (Ф. Бернет).

Труд радостный, творческий, свободный — это тоже лекарство, продляющее жизнь. Работа в обстановке подозрительности, постоянных разносов и несправедливости

способна сократить жизнь. Никакие деньги или другие блага не компенсируют недостатков подобного труда. Любая работа должна быть творческой и приятной. Во многом мы сами создаем на работе обстановку нервозности. Мы сами можем ее и ликвидировать.

Для кого работа — радость, для того жизнь — счастье.

*Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие (Аристотель).*

*Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боли (В.Шекспир).*

*Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды (Вольтер).*

Работа, физический труд подчас бывают лучше лекарств. Значительный физический труд (до усталости), особенно для человека умственного труда, взбадривает организм, повышает его иммунные и защитные силы. Физическая и психическая деятельность должны находиться во взаимном равновесии. Если его нет, возникают нервные срывы. Нередко переключение на физический труд излечивает гипертоническую болезнь, восстанавливает нарушенный обмен веществ. Разволновались — поработайте до усталости, и все пройдет. А здоровый, крепкий сон довершит лечение.

## О ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ

Сердиться — значит мстить себе за ошибки других.

Как правило, нас раздражают поступки других. Мы сердимся, значит, вызываем отрицательные эмоции, которые пагубно сказываются на нашем здоровье. Тот же, на кого мы сердимся, как говорится, и в ус не дует!

Человек, который никогда не сердится, — просто дурак. Человек, который может заставить себя не сердиться понапрасну, — мудрец. Мудрецы говорили: «Господи,



дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне терпение смириться с тем, что я не могу изменить. Дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго».

*Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимания (У.Джеймс).*

*Наши тревоги зависят преимущественно от того, что мы стараемся исправить других, забывая о своем собственном исправлении (Г.Маудели).*

Работа над собой, над своими нервными, подчас неуправляемыми, реакциями должна совершаться всю жизнь. Темперамент человека трудно изменить, но его характер, как считают, изменяется каждые 5—7 лет. Он может изменяться и в лучшую, и в худшую сторону. Если вы сознательно не направляете характер в лучшую сторону, он портится. Это осложнит и вашу жизнь, и жизнь ваших близких.

*Не все то благо, к чему многие так жадно стремятся (Цицерон).*

Материальные блага никогда не могут полностью удовлетворить человека, если он стремится к бесконечному приобретательству. Тоска по вещам и деньгам — черта характера жадного человека. Эпикур говорил о том, что, если хочешь сделать человека богатым, ему надо прибавить не денег, а убавить желания.

Человек всегда может обойтись тем, что у него есть. Однако многие не удовлетворяются тем, что имеют, и взваливают на свои плечи непосильную ношу.

Старайтесь никогда не брать в долг. Тот, кто берет в долг, дважды несчастен: когда берет и когда отдает.

*Скорбь об утраченном бесполезна (В.Шекспир).*

Каждый из нас что-то теряет на жизненном пути. Мы должны привыкнуть к потерям, поскольку каждый день теряем самое драгоценное — день жизни! И не только теряем, но и торопим время. И даже не задумываемся, что каждый день — это подарок: еще один восход солнца, еще одна картина падающего снега, еще одна решенная проблема!

*Нам ничего не принадлежит, кроме времени... Равно злополучны и те, кто тратит драгоценную жизнь на занятия низменные, и те, кто сверх меры обременен высокими (Б.Грасиан).*

*Все изнашивается, даже горе (Г.Флобер).*

Важно в горе не поддаваться отчаянию и сохранять надежду на наступление более светлых дней. *«Печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой»*, — писал в свое время А.Н.Толстой.

*Надежда — лучший врач из всех, какие мне известны (С.Цвейг).*

*Терпение — это искусство надеяться (Л.Вовенарг).*

*Отнимите у человека надежду, и он будет несчастнейшим существом на свете (И.Кант).*

При всякой жизненной неудаче нельзя падать духом и предаваться отчаянью, и тем более стремиться к смерти. *«Спрятаться в яму под плотной крышкой гроба, чтобы избежать ударов судьбы, — таков удел трусости, а не доблести»*, — писал М.Монтень. Он же добавлял: *«Все бедствия не стоят того, чтобы, желая их избежать, стремиться к смерти»*.

Лекарства применяются против одной болезни, а выдержка и сила воли против всех остальных.

Выдержка и сила воли необходимы не только для борьбы со всеми болезнями, но и для достижения любой цели в жизни. К сожалению (а может быть, и к счастью), нам ничего не дается без усилий. Чем больше мы преодолеваем трудностей, тем сильнее ценим свои достижения. То, что достается без всяких усилий, не ценится. Человек должен быть целеустремленным, ибо *«нет попутного ветра для того, кто не знает, в какую гавань он хочет приплыть» (М.Монтень).*

*Дурное расположение духа человека делает всегда несчастным и его, и других. Хорошее расположение духа, как маслом, смазывает колеса жизни... (Л.Толстой).*

Жизнь слишком коротка, чтобы расстраиваться по мелочам. Правда, мелочей в жизни всегда больше, чем значительных дел, равно как и неприятных мелочей.



Начните расстраиваться, и конца этому не будет.

Попробуем и мы не обращать внимания на досадные мелочи жизни!

Никогда не держите на людей зла, даже если они причинили вам неприятность. Зло, подобно пару, может разорвать вас самих. «Нет ни одной страсти, которая бы так извращала здравый смысл, как гнев», — замечал М.Монтень.

Мы начинаем раздражаться и волноваться только тогда, когда себе это позволяем. Данное положение может проиллюстрировать случай из практики.

Однажды на приеме больная, проходившая курс лечения по поводу невроза, сказала: «Доктор, сегодня в магазине я не выдержала и наругала продавщице, которая очень уж медленно отпускала товар. Я просто вся задрожала! Это все нервы». «Нет, голубушка, — ответил я ей, — это не нервы, а ваша распушенность. Позволили бы вы себе так оскорбить своего начальника на работе?» — «Нет, конечно!» — «Значит, в случае с продавцом вы сознательно или подсознательно разрешили себе эту выходку!» Больная задумалась, а затем растерянно сказала: «Пожалуй, вы правы, доктор».

Раздражительность и злоба — это обоюдоострое оружие: оно ранит и самого человека, и других, и не известно, кого больше.

Народы Востока образно описывают это состояние (в переложении В.Сидорова): «Злоба — не невинное занятие. Каждый раз, когда вы сердитесь, вы привлекаете к себе со всех сторон токи зла из эфира, которые присасываются к вам, как пиявки, уродливые красные и черные пиявки с самыми безобразными головками и рыльцами, какие только возможно вообразить. И все они — порождение ваших страстей, вашей зависти, раздражения и злобы. После того как вам будет казаться, что вы уже успокоились и овладели собой, буря в атмосфере вблизи вас все еще будет продолжаться по крайней мере двое суток».



*Мужество делает ничтожными удары судьбы (Демокрит).*

Случается, даже в самый счастливый период жизни внезапно может произойти такое, что, кажется, перевернет всю жизнь и приведет к отчаянию. Это и болезни, и служебные или семейные катастрофы, да мало ли что. Слабый духом сразу опускает руки, теряется, другой заливается слезами, а третий посуровеет, соберет в комок всю свою волю и думает: «Ничего, все вытерплю, будет и на нашей улице праздник». Он обязательно дождется праздника, и вновь будет улыбка на его лице.

*Часто для того чтобы жить, надо больше мужества, чем умереть (В.Альфьери).*

Вспомните Николая Островского. Подумайте о тех, кто прикован к постели. Многие из этих людей находят в себе мужество жить нормальной, полноценной жизнью. Если уж так случилось, не надо усугублять положение жалобами и нытьем. Надо попробовать найти какой-то интерес, заняться каким-либо полезным делом. Когда вам плохо, вспомните, что в мире есть, несомненно, человек, которому еще хуже, но он стойко держится и не раскисает.

Мужественный человек обыкновенно страдает, не жалуясь, человек же слабый жалуется, не страдая. Мне, как врачу-психотерапевту, часто приходится видеть именно таких людей. Бесконечно жалуются безвольные люди, и к тому же они эгоисты, ибо постоянными жалобами ухудшают не только свое положение, фиксируя внимание на своих болезнях, но и окружающих.

В жизни нет ничего более постоянного, чем временные трудности. Одни из них уходят, другие приходят, и человек вынужден с ними бороться. Но если в этой борьбе он будет чувствовать себя жертвой, то жизнь покажется ему мрачной. *«Жизнь человека — борьба с кознями человека»* (Б.Грасиан). Кто-то, завидуя, делает вам неприятности, кто-то оскорбляет вас и т.д. От стихийных бедствий человек терпит меньше бед, чем от ближнего своего.

*Чем выше идеал, тем больше псов его облаивают* (Н.К.Рерих). Чем больше талант, тем сильнее удары. Считаешь себя талантливым? Терпи и борись. Истина преобладает над интригой, хотя, к сожалению, на ее утверждение иногда не хватает жизни.

*Оружие слабого — жалоба* (арабская пословица).

*Слабые люди выжидают благоприятных случаев, сильные их создают* (А.Афиногенов).

Не все люди в одинаковой мере наделены душевной силой, не все могут сопротивляться обстоятельствам. Даже мужественный человек временами может испытывать упадок духа и растерянность. Нельзя упрекать слабого в его слабости — это от него не всегда зависит. «Мощь дана человеку не для того, чтобы он давил слабого, а чтобы он поддерживал его и помогал ему» (Д.Рескин).

*Сильный телом победит одного, сильный духом — тысячи* (болгарская пословица).

Сила духа и уверенность в себе воспитываются.

## О СТРАХАХ И ОПАСЕНИЯХ

*Страх опасности в десять тысяч раз страшней самой опасности* (Д.Дефо).

*Страх делает умных глупыми и сильных слабыми* (Ф.Купер).

*Ничто не отбирает больше духа у человека, чем трусость и страх* (Э.Хемингуэй).

*Труссы много раз умирают до наступления смерти, храбрые умирают только один раз* (В.Шекспир).

Страх — чувство, присущее всему живому. Он заставляет более настороженно относиться к возможной опасности, предвидеть ее и принимать меры защиты. Нет людей, которые бы не испытывали страха. Однако один его может преодолеть, а другой — нет. Это касается реальной

опасности на войне, во время стихийных бедствий и т.д. Врачу довольно часто приходится сталкиваться со страхами выдуманными, внушенными себе. В таких случаях страх — это болезнь.

Я абсолютно уверен, что единственное, чего действительно нужно бояться — это сам страх (Б.Франклин).

## ОБ ОПТИМИЗМЕ И ЮМОРЕ

*Наименее полезно прожит тот день, который мы провели, ни разу не засмеявшись* (Н.Шамфор).

*Смех — здоровье души* (армянская пословица).

*«Самая яркая черта мудрости — постоянная веселость»*, — утверждает М.Монтень. Лучше смеяться, чем плакать, — это аксиома. И тем не менее воспитание в себе юмористического отношения к своим неудачам дело трудное, дело всей жизни. Преодолев разрушающее действие неудач, можно улыбаться.

*Юмор — талант произвольно приходить в хорошее расположение духа* (И.Кант).

*Юмор — это всегда немножко защита от судьбы* (К.Чапек).

Способность посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза.

Однако такая способность не врожденная, ее необходимо воспитать. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность восстанавливает против всего мира, сварливость и желчность против нас настраивают окружающих, заносчивость образует вокруг нас пустоту. И наоборот, шутка, умение с юмором встретить неприятности, улыбка привлекают к нам хороших друзей, являются основой искусства отношений.

*Смех есть радость, а посему сам по себе — благо* (Спиноза).



## Глава 7. ДЫХАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Весь секрет prolongation жизни состоит в том, чтобы не укорачивать ее.

*Э. Фейхтерслебен*

Между первым вдохом вновь рожденного человека и его последним выдохом протекает вся жизнь. Для ее поддержания человек должен постоянно дышать. Дыхание — это жизнь.

Природа жестко запрограммировала дыхательные функции человека, впрочем, как и всякого другого живого существа, наделив его свойствами автоматической саморегуляции дыхания в зависимости от обстановки, в которую он попадает. Природой предусмотрен и громадный запас прочности дыхательной системы, а также ее большие резервы. Человек не смог бы выжить в борьбе за свое существование, если бы не был наделен запасом прочности. Однако условия жизни людей постоянно меняются. Появились люди так называемых «сидячих» профессий, человечество начало сталкиваться с новыми химическими веществами, вредными и для легких, и для организма в целом.

Неожиданно широко распространилась чума нынешнего времени — курение. Курение в первую очередь поражает наши легкие, а затем и весь организм... Все эти вредные факторы приводят к заболеваниям дыхательной системы, лишают человека радостей здорового существования. Находясь на свежем воздухе, он страдает и мучается от того, что не может свободно и легко дышать.

С неправильным дыханием связаны заболевания не только легких, но и всех органов и систем организма. В теле человека нет буквально ни одной клеточки, которая бы не страдала от нарушения дыхания! Много ли мы с вами уделяем внимания своему дыханию? Правильно ли мы дышим? Знаем ли мы, как влияет на работу тех или иных органов специальное лечебное дыхание?

Большинство людей просто не задумываются над этими вопросами. Не знают и не хотят знать об этом ничего

до тех пор, пока накопившиеся изменения в организме не поставят их перед фактом заболевания. Ну, а коль скоро заболел, то идут к врачу за помощью. Они ее получают в виде тех или иных лекарств или процедур. Но дышать-то должен сам человек! Следовательно, каждый человек должен знать, что такое нормальное дыхание. Применяя ту или иную методику лечебного дыхания, он может повлиять на ход болезненного процесса волевым путем и тем самым активно бороться за свое здоровье. Лечебное дыхание, как и любая терапевтическая методика или любое лекарство, должно применяться индивидуально и грамотно, поэтому различные экзотические системы дыхания, широко распространенные среди населения, без соответствующего контроля со стороны специалистов зачастую могут приносить вред, а не пользу.

В древности мудрецы говорили, что все есть яд и все есть лекарство. Это зависит от дозы вещества или от силы его воздействия. Так и с дыханием: специальные дыхательные упражнения в одних случаях могут принести пользу, а в других — вред, особенно, если упражнения выполняются неправильно. Поэтому советы специалиста всегда желательны, а в некоторых случаях и обязательны. И все-таки есть дыхательные упражнения, которые в любых случаях не приносят вреда и будут всегда полезны. Чтобы правильно выполнять те или иные дыхательные упражнения, вспомним строение основных органов дыхательной системы.

...К дыхательной системе мы относим полость носа, в которой находятся нижние, средние и верхние носовые раковины и соответствующие им носовые ходы, лобные и гайморовые пазухи, носоглотку с ее основной пазухой, гортань, имеющую звукообразующий аппарат, трахею, разветвляющуюся в конце на два бронха — правый и левый, которые проводят воздух в соответствующее легкое.

Легкие состоят из бронхов, бронхиол (тонкие воздухопроводящие пути), альвеол (мельчайшие воздушные пузырьки, где происходит воздухообмен). Альвеолы чрез-



вычайно нежные, тонкие, ранимые. Если развернуть поверхность всех альвеол в одну плоскость, то площадь поверхности будет достаточно велика. Поступивший в альвеолы воздух отдает свой кислород клеткам крови — эритроцитам и воспринимает углекислый газ из венозной крови, чтобы вывести его из организма. Большую долю легких составляют артериальные и венозные сосуды, капилляры и соединительная ткань.

В минуту человек совершает 15—16 вдохов и выдохов, а сердце сокращается ровно в 4 раза быстрее, чтобы обеспечить «прокачку» крови через легкие и разнести ее, уже обогащенную кислородом, ко всем клеткам организма.

Усиливается физическая нагрузка, увеличивается потребность в кислороде — учащается дыхание, а следовательно, и сердцебиение.

В покое объем вдыхаемого воздуха (дыхательный объем — ДО) равен 400—600 мл. Однако мы, используя собственную волю, можем вдохнуть и больше — 4000—6000 или 7000—8000 мл. Максимальный объем воздуха, который мы можем вдохнуть сверх спокойного вдоха, называется резервным объемом вдоха (РОВд). После спокойного выдоха мы можем, приложив усилие, выдохнуть еще некоторое количество воздуха, объем которого называется резервным объемом выдоха (РОВыд). Наибольший объем воздуха, который может быть выдохнут после максимального вдоха, называется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ). Формула жизненной емкости легких такова:  $ЖЕЛ = ДО + РОВд + РОВыд$ .

Следовательно, жизненная емкость легких приблизительно в 10—12 раз больше дыхательного объема; в спокойном состоянии мы дышим, используя только 10% мощности дыхательной системы. Вспомним один из основных законов физиологии: «Любой бездействующий орган постепенно атрофируется». Если человек большую часть дня сидит, согнувшись над столом, он систематически использует не более 10% альвеол легких. Легкие не вентилируются. С годами часть альвеол отмирает, замеща-



ясь соединительной тканью, а жизненная емкость легких уменьшается. Не испытывая систематических нагрузок, легкие теряют способность сопротивляться инфекциям. Появляется воспаление бронхов, легких, может возникнуть и туберкулез. Кстати, он чаще всего первоначально возникает в верхушках легких, где слабая вентиляция.

Однако и без явных болезней дыхательной системы рано или поздно человек начинает замечать, что даже при небольшой физической нагрузке у него появляется одышка. Организм испытывает хроническую недостатку кислорода и начинает страдать гораздо раньше, чем появляется болезнь легких. Недоокисленные углеводы превращаются в жиры и холестерин. Появляется нездоровая полнота, сосуды сердца, мозга начинают склерозироваться. Атеросклероз поражает и другие участки сосудистой системы. Сердце, не получая нужного количества кислорода, начинает побаливать, мозг по той же причине хуже работает (ухудшается память, появляются забывчивость, головные боли).

В силу снижения всех жизненно важных процессов, вызванных вынужденным кислородным голоданием тканей, в организме начинают усиленно накапливаться так называемые шлаки, вредные отложения, которые ведут к появлению болей в суставах, радикулитам... Все эти изменения в совокупности мы можем назвать прелюдией ускоренного старения... Нужно ли нам это?

Прежде чем перейти к разбору разных лечебных и оздоровительных систем дыхания, мы должны выяснить такой вопрос: как влияют на организм человека избыток и недостаток кислорода в крови и тканях? Ученые-физиологи И.С.Бреслав и В.Д.Глебовский отвечают на него следующим образом: «У человека существуют рецепторы (датчики), которые чутко реагируют на состав выдыхаемого воздуха, и если изменяются параметры содержания углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ), то соответственно изменяется и дыхание человека»\*.

---

\* Бреслав И.С., Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. Л., 1981.

Они утверждают, что при стабильной мышечной работе происходит естественное повышение углекислого газа в крови (гиперкапния), что обуславливает углубление дыхания, наряду с чем происходит и снижение содержания в крови кислорода. Это в свою очередь обуславливает учащение дыхания.

Таким образом, при физической работе учащается и углубляется дыхание, но при этом уровень образовавшегося углекислого газа и уровень снижения кислорода должны быть безболезненными для организма и не должны переходить границ, после которых следуют необратимые процессы. Если человек волевым путем нарушит эти границы, что иногда случается во время спортивных соревнований, то результаты бывают плачевными. Известны случаи, когда абсолютно здоровые спортсмены теряли сознание, а иногда и умирали... Поэтому каждый здоровый и больной человек должен знать пределы своих физических возможностей и не преступать их. В этом вам могут помочь врачи, имеющие специальные приборы и аппараты.

Увеличить вентиляцию легких, уменьшить ее или на некоторое время прекратить дыхание — все это во власти человека. Именно на волевой регуляции дыхания и основаны все известные дыхательные методики.

Опытным путем установлено, что:

1) повышение в крови углекислого газа (относительно нормы в спокойном состоянии) усиливает вентиляцию легких за счет углубления дыхания и увеличения частоты дыхательных движений;

2) повышение в крови кислорода (относительно нормы в покое) замедляет вентиляцию легких, но никогда не прекращает дыхательных движений. Волевое учащенное и углубленное дыхание называется гипервентиляцией легких. Оно приводит к повышению содержания кислорода в крови и уменьшению в ней содержания углекислого газа;

3) уменьшение содержания кислорода в крови учащает дыхательные движения. В это же время происходит увеличение содержания углекислого газа.



Организм стремится к стабильности внутренней среды, в частности к стабильности кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях, и особенно в тканях мозга. Важно и стабильное соотношение содержания в крови и тканях кислорода и углекислого газа.

Гипервентиляция, повышая содержание кислорода в крови и тканях, приводит к сдвигу реакции крови в щелочную сторону. Организм сопротивляется этому, стремится не допустить повышенного количества кислорода, так как его избыток организму не нужен. Кислород необходим только при выполнении физической работы, после чего он тут же используется для энергетических целей. Чтобы не допустить излишка кислорода, включаются механизмы защиты: сужаются бронхи, спазмируются артерии мозга, сердца, легких и т.д. Субъективно это выражается в повышении артериального давления, затруднении дыхания, головокружении, головных болях, спазмах кишечника и других неприятных симптомах. Далее появляется эффект Вериги—Бора (более прочная связь кислорода с гемоглобином) — кислород не отдается тканям.

Вред гипервентиляции можно проверить на опыте: подышите часто и глубоко. Сделайте 10—30 максимально глубоких и частых дыхательных движений — и тут же закружится голова, может потемнеть в глазах, ухудшится самочувствие вплоть до падения в обморок. Следовательно, и сознательная гипервентиляция легких, и автоматическое подсознательное глубокое дыхание в покое без физической нагрузки вредны.

Другой опыт: попробуем задержать дыхание на вдохе, или сделать паузу между дыхательными движениями (т.е. на выдохе), или дышать 5—10 мин поверхностно, чтобы постепенно развилось чувство легкого удушья. В это время в организме будет накапливаться углекислый газ, что в свою очередь приведет к сдвигу реакции крови в кислую сторону, т.е. укажет на недостаток в организме кислорода. И он тут же отреагирует: расширятся бронхи и носовые ходы, сосуды мозга, сердца и вообще все сосуды жизненно важных органов. Это нужно для того, чтобы из того малого



количества кислорода, которое все же поступает в организм, извлечь его максимальное количество. Казалось бы, при задержке дыхания мы будем страдать от недостатка кислорода, а получается как раз наоборот. В силу расширения кровеносных сосудов и бронхов дыхание улучшается. Оно становится свободнее и легче, ткани получают вполне достаточное количество кислорода, хотя процент его содержания в крови несколько меньше обычного. Кроме того, улучшается общее состояние человека. Таким образом, дыхание, ведущее к накоплению углекислоты в организме (с задержками или поверхностное), является полезным и может служить целям профилактики или борьбы с заболеваниями.

Какой же вывод можно сделать из этих рассуждений?

Если состояние здоровья человека в данный момент удовлетворительное, то лучший вид самооздоровления — выполнение обычных физических, спортивных упражнений, закаливание, умение выработать состояние эмоционального комфорта. Если человек болен или ослаблен, то необходимы специальные лечебно-профилактические упражнения, в том числе и дыхательные.

Если же человек здоров, но хочет быть еще более здоровым, т.е. обладать отличным здоровьем, то под руководством специалистов он может начать осваивать дыхательные упражнения типа йоговской Пранаямы.

Познакомимся с системой дыхательных упражнений индийских йогов — Пранаямой, наиболее древней системой дыхания. Цель Пранаямы — накопить и удержать энергию в своем теле.

Прежде чем приступить к выполнению Пранаям, крайне необходимо добиться душевного равновесия, удовлетворения желаний, обуздания в себе темных сил (Тамас), укрощения вспыльчивости (Раджас). Перед началом занятий длительное время надо питаться только вегетарианской пищей. Обязательным считается избавление от болезней и, главное, выработка правильной осанки. Без этого нельзя заниматься Пранаямой. (С современной точки зрения правильная осанка крайне необходима каждому

человеку, без нее обычное дыхание теряет свою живительную силу.) Сутулость, впалая грудь, лопатки, крыльями отходящие от спины, грудь, прижатая к столу во время работы, — истинные враги дыхания! Правильная осанка: выпуклая грудь, развернутые, откиннутые назад плечи, лопатки, прижатые к спине, прямо поставленная голова.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

**Подготовительное упражнение 1.** Поза сцепления (Гомукхасана; см. «Асаны»).

**Подготовительное упражнение 2.** Оно является вариантом йоговской позы «кобра» (Бхуджангасана).

Лежа на животе, кисти рук на полу на уровне плеч. Медленно отталкиваясь от пола руками, разогните спину до предела, насколько позволяет гибкость позвоночника. Голова запрокинута назад. Ноги разведите на ширину плеч, пальцы прижмите к полу. Голову поверните влево так, чтобы можно было увидеть ступню правой ноги. В таком положении оставайтесь 1 мин. (Руки все время держите выпрямленными, не сгибайте их.) Затем голову поверните вправо и зафиксируйте взглядом ступню левой ноги. Время этого положения тоже 1 мин.

Всего на выполнение упражнения отведите 10 мин. Делайте его 3 раза в день 1—3 месяца.

**Подготовительное упражнение 3.** Выработка осанки с помощью гимнастической палочки. Положение стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическую палочку длиной 1 м положите на плечи. Возьмитесь обеими руками за концы палочки так, чтобы ладонная поверхность кистей рук была обращена вперед. Запрокиньте голову немного назад и медленно поднимитесь на носки. В этом положении пробудьте 1—2 мин. Затем снимите палку, расслабьтесь и отдохните несколько секунд. Повторите это упражнение 5—10 раз. Упражняйтесь 3 раза в день в течение 1—3 месяцев.



Следует помнить, что эти упражнения обязательно должны выполняться с мысленным сопровождением, которое заключается в том, что при их выполнении вы представляете себе, как ваше тело видоизменяется, становится стройнее — живот подтягивается, грудь становится выпуклой, плечи развернуты, откинута назад, лопатки тесно прижаты к спине, голова откинута слегка назад. Удержите в своей памяти созданный вами идеальный образ еще несколько минут и после окончания упражнения. Этим вы закрепите в памяти необходимый физический образ, и организм постепенно (на подсознательном уровне) начнет нужную для вас перестройку.

Воображение человека — мощнейшее орудие самовоздействия. Но в одних случаях оно может служить нам на благо, действуя сильнее лучших лекарств, а в других — может быть злом, приводящим к заболеваниям или ухудшению течения болезни.

Необоснованные страхи, ужасы, беспочвенные опасения — вот ваши враги, пролагающие дорогу болезням! Это все работа «черного» воображения. Уверенность в себе, надежда на лучшее, оптимизм, радостное ожидание счастья — это работа «розового» воображения, которое является другом вашего здоровья, следовательно, и вашим другом.

К сожалению, немногие знают, как сознательно управлять своим воображением, чтобы оно приносило ощутимую пользу. Чаще воображение управляет нами, хотя им можно и нужно управлять и научиться этому не так уж сложно...

Познакомившись с приемами выработки необходимой осанки для проведения дыхательных упражнений, перейдем к изучению древнейшей системы дыхательных упражнений, которую разрабатывали индийские йоги на протяжении многих столетий и тысячелетий.

По представлениям йогов, качество дыхания непосредственно связано со здоровьем и продолжительностью жизни человека. Чем чаще дыхание, тем короче жизнь, чем длиннее дыхание, тем она тоже короче. Длину дыхания они определяют так: в комнате, где нет сквозняка, перед



носом человека помещают легчайшую пушинку и постепенно отодвигают ее от носа. Расстояние (измеряется в сантиметрах), при котором колебания пушинки не видны, и будет искомой величиной длины дыхания. По их представлениям, норма длины дыхания не более 8—10 см. (Важно, чтобы испытуемый сидел с закрытыми глазами и не видел момента испытания.)

По мнению йогов, уменьшение частоты дыхательных движений до 10—8 в минуту (напоминаю, что норма для обычного человека 15—16 дыханий в 1 мин) удлинит продолжительность жизни на десятки лет. Данные йогов близки данным Всемирной организации здравоохранения, в рамках которой были обследованы долгожители в разных странах и на разных континентах. Оказалось, что у всех долгожителей земли редкое дыхание, которое составляет 10—12 дыханий в 1 мин.

Система дыхательных упражнений йогов преследует цель не только накопить энергию (прану), но и воздействовать на автоматизм работы дыхательного центра, добиться постоянного медленного, редкого, глубокого, но короткого дыхания.

Следует обратить внимание и на такую особенность дыхания, отмеченную йогами, на которую не обращают внимания современные физиологи. Оказывается, здоровый человек на протяжении суток лучше дышит то правой половиной носа, то левой. Если вдруг человек начал дышать одной половиной носа, а другая стала заложенной, то, по их мнению, это свидетельствует о каком-то неблагополучии. Смена улучшения и ухудшения носового дыхания наблюдается 1 раз в 2 ч. Дыхание только левой половиной носа говорит о возможности появления болезни с преобладанием слабости, дыхание правой — о возможности появления болезни, связанной с повышением энергии (повышением температуры тела, возбуждением и т.д.). Все эти явления объясняются тем, что дыхание левой половиной носа связано с луной (Ида), а дыхание правой — с солнцем (Пингала). Поэтому йоги в своих дыхательных упражнениях рекомендуют иногда дышать правой

половиной носа (вдох правой половиной и выдох — через рот), а иногда левой (вдох левой половиной и выдох — через рот). С целью общей стимуляции энергии в организме рекомендуется попеременное дыхание носом. Йоги, приступая к занятиям Пранаямой, большое внимание уделяют подготовительным упражнениям. В частности, они стремятся закалить слизистую носа. Их требования к гигиене полости носа могут быть приняты и нами (см. «Гигиена полости носа»).

После промывания носа необходимо удалить всю воду не только из его полости, но и из всех придаточных полостей (пазух). Для этого применяется специальное упражнение.

**Капалабхати.** Положение стоя или сидя. Для закрепления грудной клетки руки упираются в верхние части бедер или о край стола, умывальника и т.д. Сделайте быстрые (до двух раз в секунду) вдохи и еще более быстрые и мощные выдохи через нос. Выдохи производятся за счет резкого сокращения мышц промежности и живота. Для очистки носовых ходов рекомендуется произвести 10—20 таких выдохов.

Терапевтическое действие: сильная струя воздуха, проходя через носовые ходы, создает в полостях (пазухах) носа значительное разрежение, что способствует удалению из них воды и слизи.

Капалабхати применяется и как специальное упражнение, способствующее подготовке к основным упражнениям Пранаямы. В этих случаях рекомендуют проводить до 80 дыхательных упражнений подряд 3—4 раза в день. Упражнение приводит к резкой гипервентиляции легких.

В качестве подготовительного дыхательного упражнения перед освоением Пранаямы рекомендуют вначале освоить полное ритмичное дыхание (см. «Утренняя психофизическая зарядка»). В упражнениях Пранаямы различают: вдох (пурака), выдох (речака), задержка дыхания (кумбхака). Сама задержка дыхания бывает трех видов: на полном вдохе, на полном выдохе и в середине фазы выдоха, когда давление воздуха в груди равно атмосферному.



При выполнении дыхательных упражнений предусматриваются свобода вдоха и выдоха, отсутствие чувства удушья при задержках дыхания, систематичность занятий, постепенное наращивание количества дыхательных упражнений.

Приведем несколько дыхательных упражнений Пранаямы, которые могут быть полезны каждому человеку.

**Бхастрика.** Сидя в позе «лотоса» или стоя, сделайте 10 энергичных вдохов и выдохов ртом, затем глубокий вдох и задержите дыхание на 10—15 с. Медленно выдохните воздух ртом. Это один цикл. Таких дыхательных циклов сделайте 10 и повторите их 3 раза в день.

Терапевтическое действие: упражнение полезно при бронхиальной астме, простудных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, улучшает общий тонус организма. Упражнение оказывает сильное действие, поэтому начинать осваивать его надо постепенно и выполнять 1—2 цикла дыхания.

**Дыхание типа «ха».** Немного расставив ноги, сделайте полный глубокий вдох носом, как при обычном ритмичном дыхании, поднимая над головой руки. На несколько секунд задержите дыхание и затем резко наклоните туловище, опуская руки с силой вниз, как это мы делаем при рубке дров, и произнесите звук «ха» за счет резкого выдыхания воздуха, но не за счет голосовых связок. Затем медленно выпрямитесь, производя плавный вдох, и вновь поднимите руки над головой. Затем медленно выдохните носом, опуская руки вниз. Этот цикл повторите 10—20 раз подряд. При выполнении упражнения мысленно представляйте, что из вашего организма вместе с резким выдохом как бы выбрасывается все плохое, болезненное, нечистое, накопившееся в вас.

Терапевтическое действие: очищаются верхние дыхательные пути, улучшается кровообращение в легких. Упражнение оказывает и психологическое действие: наступает чувство успокоения, отключения от гнетущих мыслей и страхов.

Примечание: выдох делается за счет резкого сокращения мышц промежности, брюшной стенки и сдавливания груди руками при их резком опускании.



**Уджайи.** Это наиболее широко распространенный вид Пранаямы. Выполняется и стоя, и на ходу. Каждый вдох и выдох осуществляется через нос. Вдох протекает плавно, равномерно, мягко. Звук, сопутствующий вдыханию воздуха через нос и одновременно слегка сжатую голосовую щель, должен быть равномерным, глухим. В легкие не следует набирать чересчур много воздуха. Не должно быть никакого напряжения. На вдохе делается задержка дыхания.

**З а п о м н и т е.** 1. При всех видах задержки дыхания на вдохе грудная клетка не должна опускаться вниз. В противном случае переполненные воздухом легкие будут прижаты к задней стенке грудной полости, что резко нарушит венозное кровообращение, т.е. отток крови от головы и органов брюшной полости.

2. При задержке дыхания подбородок нужно прижать к верхней части рукоятки грудины и сжать мышцы промежности.

Выдох делается медленно, спокойно. Он должен быть в два раза продолжительнее вдоха. Вначале выдох делается через обе ноздри (особенно при выполнении упражнения на ходу), а затем через левую ноздрю (правая зажимается пальцами).

Для начинающих при освоении этого упражнения рекомендуется не делать задержек дыхания, а в течение 1—2 месяцев проводить только контроль над ритмичностью дыхания, строго соблюдая соотношение продолжительности (в секундах) вдоха и выдоха как 1:2, т.е. вдох должен быть ровно в два раза короче выдоха. При добавлении задержек дыхания соотношение должно изменяться. Вначале соотношение вдох — задержка — выдох должно быть 1:1:2, затем 1:2:2 и наконец 1:4:2.

Количество секунд зависит от самого занимающегося. При этом надо ориентироваться на то, чтобы после выдоха не было чувства удушья, которое бы диктовало ускорение времени вдоха. Это важно!

Упражнение должно сопровождаться психическим самовнушением. Кроме того, занимающийся должен следить за ритмичностью дыхательного упражнения и своими ощущениями.

Многолетние занятия Пранаямой приучают организм человека как к избытку, так и к недостатку кислорода и углекислого газа. Все это помогает йогам длительное время находиться без доступа воздуха в герметически закрытом ящике, под водой, останавливать работу не только дыхательных мышц, но и сердца, и т.д.

### ПРАНАЯМЫ ПО В. ЕВТИМОВУ

Подготовительное упражнение 1. Сядьте в удобную позу (по-турецки, т.е. со скрещенными ногами и выпрямленным позвоночником). Сделайте пару вдохов и выдохов носом, по возможности медленно и бесшумно. Указательный и средний палец правой руки концами положите между бровями, большой палец у правого крыла носа, безымянный и мизинец — у левого. Закройте большим пальцем правую половину носа и медленно вдыхайте и выдыхайте левой половиной носа один раз, затем закройте левую половину носа и вдыхайте и выдыхайте правой половиной носа. Дышите тихо и бесшумно. Таких циклов дыхания сделайте от 5 до 15.

Упражнения выполняют для выработки чувства равномерности дыхания. Все внимание занимающегося обращено на процесс дыхания.

При вдохе представьте себе, что вы вдыхаете прану — какую-то энергию. Вообразите прану в виде облачка оранжевого теплого цвета, которое вливается в ваши легкие одновременно с воздухом. При выдохе представьте себе, что, покидая организм, оно становится более темным, как будто вы выдыхаете свою усталость, свои недуги и раздражение.



**Подготовительное упражнение 2.** Сядьте в удобную позу. Прodelайте 5 циклов подготовительных упражнений, описанных выше. Закройте правую ноздрю. Медленно вдыхайте левой. Задержка на входе 1—2 с, закройте левую ноздрю и медленно выдыхайте правой. Затем сделайте вдох правой, задержите дыхание на входе на 1—2 с и выдохните левой. Это и будет один цикл упражнения. Занимайтесь 5—15 мин. Дыхание должно быть свободным, без всяких усилий. Вначале будут затруднения с работой пальцев. Затем появится автоматизм. Психическое сопровождение такое же, как и при первом подготовительном упражнении. Не следите за соотношением длительности вдоха и выдоха. Занимайтесь подготовительными упражнениями месяц-два. В день 3—4 занятия.

Терапевтическое действие: переключение внимания на процесс дыхания освободит ваш мозг и психику от текущих забот и ненужных волнений. Улучшится снабжение тканей тела кислородом, которое усилит защитные силы организма в борьбе с любыми болезненными ощущениями. Вы заметите, что голова становится более светлой, ночной сон более крепким и освежающим, настроение — более спокойным и уравновешенным. Появится чувство физической бодрости и силы.

**Пранаяма «Анулема-вилема».** Если вы после 2—3 месяцев занятий подготовительными упражнениями начнете вводить в них элементы задержек дыхания на входе и выдохе, то это и будет пранаяма «Анулема-Вилема». Вот ее один цикл.

1. Вдох через правую ноздрю.
2. Задержка дыхания после вдоха (от нескольких секунд до 30—40 с и более).
3. Выдох через левую ноздрю.
4. Тут же вдох через левую ноздрю.
5. Задержка дыхания после вдоха.
6. Выдох через правую ноздрю.
7. Пауза на выдохе. Затем весь цикл повторяется. Все задержки должны быть одинаковыми по времени.



**Классическая пранаяма «Сукх-пурвак».** Главным в данных упражнениях является соблюдение ритма дыханий.

**Подготовительное упражнение 1.** Вначале соотношение фаз дыхания должно быть равным 1:2:2. При этом на 4 удара пульса делается вдох, на 8 — задержка и на 8 ударов — выдох (4:8:8 сердечных сокращений или секунд).

**Подготовительное упражнение 2.** Через 1—2 месяца занятий можете переходить к другим соотношениям: 1:4:2, т.е. 4:16:8. Это и будет самое легкое упражнение по пранаяме «Сукх-Пурвак». Это как бы вступление.

**Упражнение 3 низкой ступени.** Сделайте вдох продолжительностью 12 с, задержка дыхания на вдохе — 48 с, выдох — 24 с и пауза на выходе 12 с.

Соотношение фаз дыхания: 1:4:2:1. Из этого соотношения видно, что задержка на вдохе по времени равна всем остальным дыхательным фазам.

**Упражнение 4 средней ступени.** Продолжительность вдоха — 16 с, задержки — 64, выдоха — 32 и паузы — 16 с.

**Упражнение 5 высокой ступени.** Продолжительность вдоха — 20 с, задержки — 80, выдоха — 40 и паузы — 20 с.

Таким образом, на выполнение одного цикла высокой ступени «Сукх-Пурвак» необходимо почти 3 мин, т.е. 2 мин 40 с.

Следует помнить, что при выполнении упражнения даже низкой ступени должна быть предварительная длительная подготовка. К подготовительным упражнениям нельзя приступать без овладения глубоким ритмичным дыханием йогов. Перед тем как вы начнете заниматься подготовительными дыхательными упражнениями, увеличьте количество упражнений полного глубокого ритмичного дыхания до 30—60 дыхательных циклов в день, но не более 10 циклов дыханий за одно занятие.

В подготовительный период необходимо перейти на вегетарианскую диету с включением в рацион большого количества свежей сырой растительной пищи. Йоги считают, что мясная пища возбуждает человека, а при занятиях Пранаямой мозг и так испытывает значительное возбуждение, к которому человек должен привыкать постепенно, а не сразу. Кроме того, волевое изменение ритма дыхания возбуждает дыхательный центр, вегетативные центры подкорковой части головного мозга и продолговатый мозг. Все это говорит о том, что Пранаямой можно заниматься только здоровому человеку, избавившемуся от болезней и укрепившему свое здоровье.

Что же происходит при выполнении таких пранаям, как «Бхастрика», дыхание типа «ха» и «Сукх-Пурвак»? Первые два создают сильную гипервентиляцию легких, кислотно-щелочное равновесие сдвигается в щелочную сторону, сосуды сердца, мозга сжимаются, наступает тканевое кислородное голодание. При выполнении упражнения «Сукх-Пурвак» происходит сдвиг реакции крови в кислотную сторону, расширение сосудов, в тканях накапливается углекислый газ. Таким образом, происходит закалка дыхательного центра и всего организма по отношению к избытку и недостатку как кислорода, так и углекислого газа.

## ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО

В настоящее время этот метод называют методом волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

В 1952 г. К.П. Бутейко была выдвинута идея о том, что причиной так называемых болезней цивилизации является гипервентиляция легких (альвеолярная гипервентиляция), которая приводит к болезненным изменениям в организме. Метод дал положительные результаты при лечении бронхиальной астмы, гипертонической болезни, аллергических и других заболеваний, связанных с различными спазмами сосудов, мышц и т.д.



Основные положения теории К. П. Бутейко базируются на известных законах физиологии.

1. Гипервентиляция легких при бронхиальной астме, ишемической болезни сердца уменьшает содержание углекислого газа в альвеолах, крови и клетках мозга.

2. Уменьшение углекислого газа в крови приводит к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в ней и клетках в щелочную сторону, что нарушает обмен веществ и превращает реакции защиты организма (иммунитет) в аллергические реакции, вызывающие сужение просвета бронхов, спазм кровеносных сосудов и кислородное голодание жизненно важных органов.

3. Кислородное голодание возбуждает дыхательный центр, углубляет дыхание, усиливает обеднение организма углекислым газом, замыкая обратную связь и обеспечивая прогрессирование болезни.

Бутейко доказал, что при его методе лечения можно добиться улучшения в довольно короткие сроки. Больные, страдавшие различными заболеваниями многие годы, получают облегчение за десятки дней. Иногда достаточно двух месяцев, чтобы наступило полное выздоровление. Однако перед выздоровлением в организме больного, как правило, развивается реакция очищения, выражающаяся в некотором общем ухудшении состояния больного: появляются слабость, одышка, тошнота, повышается температура, возникают боли в мышцах, суставах и т.д. Кроме того, усиливается выделение мокроты, увеличивается мочеиспускание и т.д. Все это, по мнению автора метода, свидетельствует о наступившем переломе в ходе течения болезни и бояться таких симптомов не следует.

Остановимся на некоторых положениях метода Бутейко. Признаком выздоровления считается способность человека после выдоха без особого напряжения делать паузу в дыхании (не дышать) в течение 60 с. В процессе освоения метода Бутейко больной должен не менее 3 ч ежедневно овладевать поверхностным дыханием, время от времени перемежая его волевыми задержками на выдохе. Это и будет максимальная задержка дыхания.



Перед началом выполнения упражнений следует сделать выдох и задержать дыхание, насколько это возможно. После появления чувства легкого удушья медленно вдохнуть небольшую порцию воздуха (ДО — 300 мл), медленно выдохнуть и сделать небольшую паузу, а затем все повторить. В 1 мин таких дыхательных циклов должно быть от 6 до 10. Продолжительность вдоха 2—3 с, выдоха — 3—4 и паузы — 3—4 с и т.д.

## **О ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ А.Н.СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

В 1975 г. в журнале «Изобретатель и рационализатор» (№ 7) была опубликована статья «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», в которой говорилось об изобретении А.Н.Стрельниковой. В дальнейшем оно стало именоваться по-разному: дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой, парадоксальное дыхание по А.Н.Стрельниковой и т.д. В популярной литературе указывалось, что способ довольно универсален и его можно применять при лечении бронхиальной астмы, заикания, головных болей, простуды, кроме того, можно повысить работоспособность и т.д.

Эффективность метода Стрельниковой была подтверждена его официальными апробациями в 1968 г. в Ленинграде, а в 1981 г. — в Москве.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой противоположна способу дыхания К.П.Бутейко. Она основана на гипервентиляции легких, в результате чего происходит резкий сдвиг реакции крови в сторону ощелачивания.

Занятия по методу Стрельниковой проводятся по возможности на воздухе, у открытого окна или форточки (в зависимости от погодных условий). Волевым путем производятся частые быстрые вдохи ртом или носом, по 8 вдохов за один дыхательный цикл, а выдох произвольный. Быстрый активный вдох сменяется легким пассивным

выдохом. После окончания цикла должен быть короткий отдых 2—3 с, и опять повторяется цикл активных вдохов. За одно занятие рекомендуется делать до 400—600 таких активных вдохов. В день проводится 3—4 занятия. Каждое занятие выполняется до усталости ног, бедер, диафрагмы.

Автор метода предупреждает, что в первые 5—6 дней может появиться сухость в горле, которая постепенно пройдет.

Физиологическое обоснование метода заключается в том, что быстрые ритмичные вдохи как бы массируют голосовые связки, улучшают в них кровообращение, что в свою очередь помогает организму бороться с заболеваниями голосового аппарата и потерей голоса. Приведем одно из упражнений Стрельниковой, так как в принципе все они мало чем различаются.

Выполняется упражнение после легкой гимнастической разминки. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, корпус прямой. Руки вдоль тела. Затем резко наклонитесь вперед и одновременно скрестите руки перед грудью, чтобы уменьшить экскурсии грудной клетки. Сделайте быстрый вдох носом, выпрямитесь, тут же выдохните и повторите комплекс движения и дыхания 8 раз подряд. Затем 2—3 с отдохните и вновь повторите цикл. При вдохе носом должен быть слышен не очень сильный шум. При выполнении вдоха не надо стремиться вдохнуть воздух в максимальном количестве.

...Как видим, дыхательные упражнения по Стрельниковой имеют нечто общее с упражнением «Бхастрика». Умышленное сдавливание грудной клетки при вдохе приводит к тому, что вдох осуществляется только за счет мышц диафрагмы. В связи с тем, что диафрагма при таком дыхании движется быстро, толчкообразно, движения передаются на органы брюшной полости. Происходит мягкий массаж печени, желудка, поджелудочной железы и



части толстого кишечника (поперечная часть толстой кишки). Кроме того, массаж улучшает работу пищеварительного аппарата. Эти же толчкообразные волны могут передаваться и в область почек и надпочечников, стимулируя их работу, в частности увеличивая выработку гормонов надпочечников, что полезно при лечении бронхиальной астмы.

Метод Стрельниковой должен применяться только под руководством специалиста и может принести пользу, если не добиваться массивной гипервентиляции легких с ее отрицательными моментами.

...После того, как вы, уважаемый читатель, познакомились с основами физиологии дыхания, некоторыми Древними и современными дыхательными упражнениями, давайте познакомимся с методами, разработанными автором. Возможно, они окажутся полезными для профилактики и лечения (как элемент комплексного самовоздействия) некоторых заболеваний.

Разрабатывая дыхательные упражнения, я руководствовался тремя основными принципами любого лечения: первый и основной — не навреди; второй — перестраивай дыхание медленно и третий — дыхательные упражнения обязательно должны входить в комплекс мер самовоздействия, а не служить панацеей от всех болезней.

Суть разработанных мною дыхательных упражнений заключается в том, что занимающийся постепенно овладевает ритмом дыхания, вырабатывает привычку к замедлению естественных дыхательных экскурсий легких, наряду с глубоким, но медленным дыханием с задержками и паузами учится накапливать в организме углекислоту. При выполнении упражнений в дыхании должны участвовать все альвеолы легких.

Заниматься дыхательными упражнениями может человек при любом состоянии здоровья, как больной, так и здоровый.



Внимательный читатель увидит, что в чем-то они похожи на упражнение «Уджайи», хотя и отличаются от него. Если в «Уджайи» во время дыхания соблюдается только соотношение вдох : задержка : выдох, а абсолютное время не учитывается, то в предложенных мною дыхательных упражнениях фазы дыхания определяются в секундах.

Упражнения обязательно должны выполняться в комплексе с другими мерами воздействия: психотерапией в виде гипнотерапии и аутогенной тренировки, медитационными упражнениями, акупрессурой и сегментарным самомассажем, диетотерапией и дыхательными упражнениями. Благоприятные результаты наблюдались у больных бронхиальной астмой, гипертонической болезнью, спастическими колитами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститами, постинфарктными состояниями, стенокардией, головными болями различного (но не органического) происхождения, всевозможными функциональными расстройствами нервной системы. Выбрав для себя тот или иной комплекс самовоздействия, читатель и сам может помочь своему организму справиться с болезнью.

## ДЫХАНИЕ С ЗАДЕРЖКАМИ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ.

**Методика выполнения упражнения.** Перед началом занятий сделайте глубокий вдох носом и сразу же выдох через рот при сжатых узкой щелочкой губах. Упражнение начинается со вдоха, который делается через нос и сжатую голосовую щель (как при полном глубоком ритмичном дыхании во время утренней психофизической зарядки). Количество воздуха максимальное. Выдох тоже через нос.

Дыхание должно задерживаться на определенное количество секунд:

	вдох	задержка	выдох	пауза	продолжительность
2	4	2	4	15 дней (при ослабленном здоровье)	
4	8	4	8	то же	
6	12	6	12	1 месяц	
8	16	8	16	1 — 2 месяца	
10	20	10	20	то же	
12	24	12	24	2 — 3 месяца	
14	28	14	28	то же	

**Обратите внимание:** занимающемуся можно остановиться на любом из последних циклов и выполнять его постоянно.

Грудная клетка при задержке дыхания на вдохе должна находиться в положении расширения. Ни в коем случае нельзя опускать ее переднюю стенку вниз. Это вредно для занимающегося, так как переполненные воздухом легкие будут прижаты к задней стенке грудной полости, что приведет к сдавливанию полых вен и нарушению венозного кровообращения.

Выдох спокойный, тоже через нос и одновременно через сжатую голосовую щель.

Продолжительность паузы такая же, как и продолжительность задержки на вдохе. Затем цикл повторяется. Дыхательный цикл выбирается таким, чтобы его выполнение было нетрудным. Переходить к следующему циклу необходимо лишь после того, как занимающийся без труда будет выполнять 15—20 циклов предыдущего упражнения.

В самом начале занятий, пока не выработан ритм, можно смотреть на секундную стрелку часов. После усвоения ритма этого делать уже не надо.

При выполнении упражнения постарайтесь не решать никаких мировых проблем — они только мешают. Сосредоточьтесь на процессе дыхания и мысленно следите за своими ощущениями. Представьте, что с каждым циклом дыхания вы становитесь сильнее и крепче. Никаких формул самовнушения произносить не надо. Они только отвлекут вас от упражнения.

Заниматься необходимо не менее 15 мин 3—5 раз в день, вначале в состоянии покоя, затем — в движении.

После 2—3 недель занятий люди, страдающие функциональными нервными заболеваниями, сопровождающимися нарушением сна, головными болями, повышенной раздражительностью, почувствуют значительное облегчение. Это объясняется тем, что у человека, страдающего неврозом, всегда учащенное и углубленное дыхание с элементами хронической гипервентиляции, а это, как мы знаем, приводит к спазмам сосудов и различным болезненным ощущениям. Для получения лечебного эффекта лица, страдающие психосоматическими заболеваниями, должны заниматься более 2—3 месяцев. Такое дыхание имеет еще одну особенность: научно установлено, что быстрый вдох и медленный выдох способствуют снижению возбудимости нервной системы, а медленный вдох и быстрый выдох, напротив, возбуждают ее и стимулируют.

Применение быстрого вдоха и медленного выдоха с целью успокоения описано в утренней психофизической зарядке.

Особенно показано применение успокаивающего и мобилизующего видов дыхания при дефиците времени, например у спортсменов, перед экзаменами и т.д.

Эти виды дыхания полезно сопровождать короткими словесными самовнушениями. К примеру, во время «предстартовой лихорадки» надо закрыть глаза, расслабить все мышцы, быстро набрать в грудь воздух и, медленно выдыхая его, произносить про себя: *«Успокаиваюсь... успокаиваюсь...»* Для мобилизации сил необходимо медленно набрать в грудь воздух и с быстрым, сильным выдохом через рот и одновременно сжатые щелочкой губы про себя произнести: *«К действию готов, задачу выполню...»* или *«Добьюсь победы...»*. Формулы самовнушений должны быть короткими и четкими.

Заканчивая главу о дыхании, познакомим читателя еще с одной особенностью человеческого организма, косвенно связанной с дыханием. Речь идет об аэробном и анаэробном дыхании.



Термин «аэробика» был введен американским врачом, тренировавшим астронавтов, К.Купером.

Аэробика способствует повышенному потреблению кислорода, дает высокий оздоравливающий эффект. Она не приводит к гипервентиляции, так как весь кислород расходуется на выполнение упражнений, в организме накапливается углекислота в тканях, улучшается обмен веществ... К аэробным упражнениям относятся бег, велоспорт, спортивные игры и т.д. При выполнении анаэробных упражнений организм использует кислород тканей, как бы обкрадывает себя. Например, спринтер на дистанции 50 — 100 м за очень короткий срок вынужден расходовать массу энергии, и в это время он может не дышать. Следовательно, он расходует кислород, находящийся в тканях организма, не получая его извне.

Купером разработаны таблицы аэробных физических упражнений для всех возрастов с учетом состояния здоровья. Их выполнение будет необходимо для лиц, ищущих здоровья. Для целей самооздоровления полезны все аэробные физические нагрузки и вредны анаэробные.

Что же происходит при обычном дыхании в покое? Люди с замедленным ритмом дыхания (долгожители, тренированные спортсмены) усваивают кислорода столько, сколько нужно организму, автоматически.

Большинство людей, ведущих малоподвижный образ жизни, но испытывающих нервные перегрузки, произвольно дышат более глубоко и часто, чем нужно организму. В результате гипервентиляции усиливаются тенденции к бронхоспазмам, спазмам сосудов (а отсюда к повышению артериального давления), мышечным спазмам (судорожным состояниям, спазмам кишечника и д.). Поэтому все упражнения, которые помогают накапливать углекислоту в организме, могут расцениваться как полезные.

Накопление углекислоты может идти двумя путями: при замедленном поверхностном дыхании (человек вдыхает

хает воздуха меньше, чем обычно) и при глубоком дыхании с задержками воздуха на вдохе и выдохе.

Замедленное поверхностное дыхание исключает из функционирования большую часть альвеол легких, что приводит (при длительном применении этого вида дыхания) к ослаблению легких. Поэтому, с моей точки зрения, этот вид дыхания может быть применен только для неотложного лечения болезненных состояний.

Замедленное глубокое дыхание с задержками на вдохе и паузами на выдохе вызывает постепенное замедление автоматизма работы дыхательного центра. Включение в процессе упражнения в работу всей дыхательной поверхности легких улучшает их работу и укрепляет.

Разберем дыхательный цикл при дыхании с задержками: сделайте глубокий вдох, задержку (в организм поступает большое количество кислорода), медленный выдох, паузу (в организме накапливается большое количество углекислого газа, расширяются все сосуды и бронхи). При выдохе выделяется большое количество углекислого газа.

Рецепторы (датчики) легких реагируют на повышение концентрации углекислого газа, изменяя работу дыхательного центра.

Возникает вопрос: как же нужно дышать и пользоваться дыхательными упражнениями? В обычной жизни человек должен дышать так, как это диктует ему его организм. Надо довериться мудрости человеческого тела, которое создавалось миллионы лет и имеет свои механизмы защиты.

Не навязывая никому своего мнения, думаю, что все дыхательные упражнения должны применяться ограниченное время. Упражнение прежде всего ставит цель укрепления здоровья, т.е. профилактики заболеваний или борьбы с болезнью.

Дыхательные упражнения дают эффект только в комплексе с другими методами самооздоровления: движени-



ем, питанием, закалкой, психической саморегуляцией, выработкой доброго отношения к людям, окружающим тебя, отходчивостью после нервных встрясок, прогнозированием на будущее не страхов и ужасов, а приятных вещей.

Преодолев лень, боритесь за свое здоровье активно, ежедневно, и вы обязательно добьетесь успеха.

## Г л а в а 6. ЗЕЛЕНАЯ ПЕСНЯ ЗДОРОВЬЯ

В травах и словах скрыта великая сила.

*Народная мудрость.*

Самый древний способ лечения — лечение травами и растениями, т.е. фитотерапия, к которой люди прибегали тысячи и тысячи лет. В последние десятилетия, несмотря на увеличение лекарств искусственного происхождения, большое количество лекарственных веществ извлекается из растений, произрастающих вокруг нас. Если полезность синтетических препаратов довольно часто бывает сомнительной, то полезность растительных лекарственных препаратов бесспорна. Они практически не вызывают опасных побочных явлений. В отличие от синтетических веществ, имеющих сильное действие и однозначную направленность, вещества, содержащиеся в растениях, действуют в совокупности, причем более мягко и многосторонне, чем экстрагированное лекарство.

Вещества, содержащиеся в растениях, могут быть и ядовитыми и неядовитыми, сильно- и слабодействующими, но нет растений, совершенно бесполезных в лечебном или пищевом отношении. Я глубоко убежден, что нет такой болезни, против которой природа не запасла бы соответствующего лекарства. Его надо только найти.

Вокруг нас, в Белоруссии, средней полосе России, встречается множество полезных в лекарственном отношении растений. Мы по ним ходим, видим их в лесах, на полях, лугах, но из-за незнания, отсутствия любопытства пренебрегаем ими. И напрасно. Зеленые друзья нашего здоровья всегда могут помочь нам в борьбе с болезнями.



Естественно, не лишни советы врача, но бывают случаи, когда человек может помочь себе и сам, если летом он заготовит необходимые лекарственные травы, корни, растения...

В каждой семье полезно иметь одну-две книги по лекарственным растениям. Бывая на природе и видя незнакомое растение, цветок, кустарник, определите его, узнайте, нельзя ли использовать с лечебной целью... Чем больше вы будете знать о лекарственных свойствах растений, тем больше друзей найдете среди них и тем понятнее станет их язык.

В этой главе я хочу остановиться на тех растениях, которые окружают нас повсеместно или которые можно вырастить у себя в саду, на огороде.

При заготовке лечебных трав вы должны помнить:

1) растения должны быть неядовитыми, широко распространенными, легкими для определения. Смеси лекарственных трав не должны быть сложными, т.е. содержать небольшое количество компонентов. Способ приготовления должен быть простым и доступным каждому;

2) рекомендованные лечебные чаи нужно употреблять длительно, так как они содержат не только ароматические вещества и витамины, но и необходимые микроэлементы, которых мало в обычной пище;

3) собирать растения лучше всего в утренние часы, но когда роса уже высохла, в период цветения;

4) сушить растения следует не на солнце, а в тени, на сквозняке, так, чтобы они не потеряли своего естественного цвета. Можно также сушить их на теплой лежанке русской печи;

5) растения, содержащие ароматные эфирные масла, следует хранить отдельно от других, в деревянной закрытой посуде. Отдельные неэфироносные травы хранятся в полотняных мешочках, в сухом месте. Таким же способом хранятся и смеси трав.

Для лучшей ориентации читателей приведем перечень рецептов приготовления отваров, настоев из тех или иных растений по группам заболеваний.

*Общеукрепляющие, улучшающие обмен веществ и противосклеротические* — 1, 5, 8, 9, 12, 26, 32, 33, 36, 37, 43, 55, 56, 57, 58, 61.

*Регулирующие возбудимость нервной системы, успокаивающие, снотворные, антидепрессивные, противоболевые* — 3, 4, 8, 10, 11, 17, 24, 26, 28, 32, 38—40, 43, 74, 75.

*Действующие на легкие, бронхи (отхаркивающие, разжижающие мокроту, противоастматические)* — 6, 11, 26, 27, 29, 30, 39, 40—44, 69, 70, 74.

*Действующие на сердечно-сосудистую систему (улучшающие работу сердца, снижающие артериальное давление, нормализующие ритм сердца, снижающие страхи)* — 2, 3, 10, 16, 24, 26, 28, 32—34, 38, 40, 43, 45, 46, 56, 61.

*Регулирующие работу желудочно-кишечного тракта, улучшающие функцию печени и желчного пузыря* — 2, 4, 7, 9, 12, 19, 20, 22, 23, 25, 28, 47—52, 62, 63.

*Улучшающие деятельность мочевыводящей системы (мочегонные, применяемые при мочекаменной болезни)* — 1, 15, 16, 22, 24, 31, 36, 51—54.

*Регулирующие месячные* — 15, 17, 28.

**П о м н и т е:** самолечение на первый взгляд безвредными растениями может принести вред. В любом случае необходимы совет, консультация врача.

Пожалуй, нет в Белоруссии такого растения, которое бы обладало столь разносторонним действием, как *вереск*. Это поистине универсальная трава, помогающая при различных заболеваниях. Он великолепно действует при всякого рода нервных расстройствах и бессоннице, помогает при гипертонической болезни, камнях в почках, гастритах с повышенной кислотностью, расстройствах стула, вызванных несвежей пищей. Вереск применяется и сам по себе, и в смеси с другими травами.

Сырье содержит глюкозид арбутин, дубильные вещества, фумаровую и лимонную кислоты, горечь, флавоны и другие полезные вещества, которые и объясняют многосторонность действия растения. Собирают траву во время цветения, срезая наполовину весь куст.



**Рецепт 1.** Для приготовления водного настоя 40 г травы вереска заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 8 ч\*.

Применяется при камнях в почках, водянке.

**Рецепт 2.** Готовится смесь трав: вереск — 40 г, золототысячник — 30, зверобой — 40, перечная мята — 20 и кора крушины — 20 г. Две столовые ложки смеси заливают 500 г кипятка и парят не менее 30 мин. Выпивают в течение дня.

Применяется при катаре желудка, особенно с повышенной кислотностью, как нейтрализующее и успокаивающее средство. Может действовать и как снотворное.

**Рецепт 3.** Готовится смесь трав: пустырник — 30 г, вереск — 40, сушеница болотная — 30 и валериановый корень — 10 г. Четыре столовые ложки этой смеси запаривают 1 л кипятка (парят всю ночь) и принимают по 4—5 глотков через каждый час. Выпивают в течение дня.

Применяется при расстроенных нервах, бессоннице, пугливости, мнительности и т.д.

Основываясь на собственном опыте, могу добавить, что данную смесь можно применять при гипертонической болезни, особенно 1 А и 2 А степени.

**Рецепт 4.** Готовится концентрированный отвар чистого вереска: 100—150 г вереска заливается 1 л воды и кипятится 3—5 мин. Выпить стакан отвара в теплом виде натошак, в день 1—2 стакана.

Применяется при расстройствах желудка и слабом стуле.

Итак, камни почек, хронический гастрит с повышенной кислотностью, расстройства стула (не связанные с сильным отравлением или дизентерийной инфекцией), нарушение сна, повышенная раздражительность, депрессивные настроения, гипертоническая болезнь — все это лечит обыкновенный вереск, который можно собирать в лесах Белоруссии.

---

\*Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1960.



Испокон веков в России применяли отвары из трав в виде ароматных и полезных чаев. Настой листьев китайского чая получил распространение в нашей стране лишь в последнее столетие и явно уступает традиционным напиткам. Эти напитки готовились из смеси различных диких трав, которые содержали большое количество микроэлементов, витаминов и различных ароматических веществ. Предлагаем несколько рецептов таких чаев.

**Рецепт 5. Чай для гурманов.** Взять в равном количестве молодые листья черной смородины, малины, цветы и листья лесной земляники, высушить и сделать их смесь. (Хранить в деревянном ящике, выстланном бумагой.) К данной смеси по вкусу добавляют один или несколько других компонентов, например цветы (соцветия) липы, лепестки белой, чайной, красной розы, цветы жасмина, листья Melissa и листья мяты перечной.

Возьмите 30—50 г основной смеси и насыпьте в чайник для заварки, добавьте щепотку листьев Melissa (лимонной мяты), или листьев мяты, или пару щепоток лепестков розы, или жасмина и заварите как обычный чай. Такой чай по вкусовым качествам несколько не хуже и даже лучше, чем обычный. Слабым тонизирующим эффектом обладает и чистый «жасминовый чай», который готовится из 30 г лепестков цветков жасмина на чайник для заварки.

В период цветения жасмина, когда первые цветы уже начинают опадать, надо общипать лепестки цветов жасмина и высушить.

**Рецепт 6. Чай из цветов липы и ягод малины.** Возьмите 20 г мелко измельченных соцветий липы, смешайте с 10 г сухих ягод малины, залейте 200 г воды и доведите до кипения. При простуде пить лучше на ночь. Ягоды малины можно заменить малиновым вареньем или высушенными листьями.

В народе этот чай издавна применяли при простудных заболеваниях. Он обладает потогонным действием, а при высокой температуре тела способствует ее снижению. Такой чай хорошо пить с медом, особенно липовым.

В научной медицине его применяют только как потогонное, а в народной — при кашле, ревматизме, болях в суставах, различных мышечных судорогах и даже при наличии песка в моче.

*Цветы липы* содержат множество полезных веществ: эфирные масла, придающие им приятный специфический запах, дубильные вещества, сапонины (слизистые вещества), витамин С, гликозид тилиацин, который вызывает потогонное действие.

Собирать цветы липы лучше в поле, деревне, но не на улицах большого города, где от выхлопных газов автомобилей на цветках могут оседать вредные химические вещества.

Лечебное действие *ягод малины* разнообразно. Обычно для лекарственных целей используют ягоды лесной, а не садовой малины. Считается, что она полезнее культурной малины. Ягоды собирают обязательно в сухую погоду. После сбора ее перебирают, отделяя от цветоножек, раскладывают на солнце, подвяливают, а затем сушат в русской печи или в духовке на слабом огне.

В плодах малины содержится много витаминов: аскорбиновая и никотиновая кислоты, каротин, витамин В. В ней высокое содержание фолиевой кислоты, играющей большую роль в процессах кроветворения. Сахара представлены глюкозой и фруктозой. Кисловатый вкус объясняется наличием органических кислот: яблочной, лимонной, салициловой и в небольшом количестве муравьиной. В плодах малины найдены вещества, оказывающие профилактическое и лечебное действие при атеросклерозе. Сильный приятный запах малины объясняется наличием эфирных масел.

**Рецепт 7.** В народной медицине многих стран применяют и листья малины в виде отвара. Для этого берут 20—30 г листьев малины, заливают 200 г холодной воды и 2—3 мин кипятят.

Применяют при поносах как вяжущее средство, воспалительных заболеваниях слизистой полости рта, глотки и ангины.

**Рецепт 8.** Чай для пожилых. Готовится смесь следую-



щего состава: листья брусники — 30 г, листья черники — 20 и листья Melissa — 10 г. Смесь заливают 500 г холодной воды и кипятят 5 мин, затем 10—15 мин парят. Пить по 1 стакану 2 раза в день, утром и на ночь, в течение полугода или года.

Чай обладает способностью выводить из организма накопившиеся соли (шлаки), оказывает нормализующее действие на желудочно-кишечный тракт, легкое инсулиноподобное действие, снижает уровень сахара и холестерина в крови и поэтому может быть хорошим средством для борьбы с атеросклерозом. Чай могут применять лица, страдающие желчнокаменной и мочекаменной болезнями, гастритом, энтероколитами, легкой формой сахарного диабета, начинающимся возрастным атеросклерозом, обменными полиартритами, а также совершенно здоровые люди, используя его как профилактическое средство. Кроме того, входящая в состав смеси Melissa оказывает успокаивающее действие.

*Листья брусники* следует собирать или ранней весной, сразу же после схода снега, или осенью после сбора ягод, так как в это время они содержат наибольшее количество полезных веществ, не чернеют при сушке и долго хранятся.

В листьях содержится много полезных веществ, оказывающих разнообразное воздействие. Так, гликозид арбутин, который расщепляется на глюкозу и фенол гидрохинон, оказывает мочегонное, противовоспалительное и антисептическое действие, дубильные вещества наряду с фенолкислотами полезны при заболеваниях кишечника, энтероколитах и гастритах. Вещества типа кумаринов, содержащиеся в листьях, обладают способностью предупреждать тромбоз сосудов крови, имеют сосудорасширяющий эффект. Кроме того, в них найдены различные органические кислоты, много витамина С. Листья брусники — это незаменимая кладовая лекарственных веществ разнообразного лечебного действия.

*Листья черники* собирают во время цветения. Нож-



ницами осторожно срезают небольшие побеги без цветов. Сушат в тени, на сквозняке. После того как сырье высохло, листья отделяют от веточек и хранят в плотных мешочках или деревянных ящиках.

*Листья и плоды черники* содержат вещества, снижающие уровень сахара в крови. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, они издавна применяются при лечении заболеваний кишечника, поносах. Другие полезные соединения улучшают общий обмен веществ в организме, усиливают тонус мускулатуры, участвуют в процессе очищения организма от накопившихся солей. По разнообразию лечебного воздействия листья черники не уступают листьям брусники, а во многом и дополняют их действие.

*Мелисса (лимонная мята)* встречается в диком виде на юге нашей страны. В условиях Белоруссии ее можно разводить на приусадебном участке. Размножается отводками корневищ или семенами. В марте — начале апреля рассада высаживается в ящички, а в мае — в грунт. На зиму корни укрываются листьями, землей.

Существует несколько видов мелиссы, которые могут успешно применяться в качестве добавок в салаты и в свежем виде. Любой салат с добавлением листьев мелиссы сразу приобретает приятный вкус лимона.

Несмотря на то, что мелисса была известна уже в глубокой древности как прекрасное лекарственное растение, у нас она практически не применяется. Мало кто знает о том, что она как успокаивающее средство в 2—3 раза действует сильнее, чем знаменитая валериана. Кроме того, мелисса обладает противосудорожными, легкими снотворными, спазмолитическими, укрепляющими сердечную мышцу свойствами. В отличие от успокаивающих средств типа малых или средних транквилизаторов мелисса не вызывает побочных нежелательных эффектов — угнетенности настроения, вялости, снижения работоспособности.

Если же у вас мелиссы не оказалось, то в «Чай для пожилых» вместо нее можно добавить мяту, лимонную корочку, вереск, лепестки цветов жасмина или розы.

**Рецепт 9.** Из листьев черники готовят чай. Для этого

необходимо 60 г листьев залить 1 л кипящей воды и парить в течение часа. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Применяют при сахарном диабете.

**Рецепт 10.** Чай «Спокойной ночи». Для приготовления чая необходимы следующие компоненты: мелисса — 10 г, вереск — 10, мед липовый — 50 и вода — 200 г.

Нужное количество мелиссы и вереска заливается соответствующим количеством кипящей воды. Чайник на 10—15 мин накрывается подушкой, чтобы смесь пропарить. Затем настой фильтруют через ситечко. В стакан добавляют дольку лимона и 50 г меда. Пить в умеренно горячем виде.

Чай «Спокойной ночи» следует пить именно на ночь, за 20—30 мин до сна.

Если мелиссы нет, ее можно заменить травой и *соцветиями душицы обыкновенной*. При этом надо иметь в виду, что душица обыкновенная не рекомендуется беременным женщинам.

Водные отвары и настойки из этой травы обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему, усиливают секрецию желудочных желез, способствуют лучшему отхождению мокроты при заболеваниях бронхов и бронхиальной астме. В народе считается, что душица облегчает климактерический период у женщин.

Душица обыкновенная встречается повсеместно. Растет на полянах, пойменных лугах, по обочинам дорог. Цветки розовато-лиловые, расположены на верхушке стебля длиной до 50 см. Так как это растение многолетнее, его не следует вырывать с корнем. Надо срезать верхнюю треть растения. Сушить обычным способом. Хранить в герметически закрытой посуде.

Трава душицы содержит значительное количество эфирного масла, в состав которого входит тимол, его изомеры, гераниол-ацетат, карвакрол, дубильные вещества, витамин С и т.д.

Запах душицы напоминает запах чабреца.



**Рецепт 11.** Чай из душицы. Для приготовления чая берется 30 г травы душицы. Ее заливают 1 л кипятка и парят 20—30 мин. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Применяют при заболеваниях легких. Фармацевтической промышленностью выпускаются брикеты травы душицы (*Briketum herbae Origani*) массой 75 г. Этот брикет разделен на 10 долек. Каждая долька рассчитана на запаривание 500 г воды. Лучше всего запаривать в термосе. Через 5—7 ч термос открыть, содержимое процедить и пить за 15 мин до еды по 1/4 стакана 3 раза в день.

Траву душицы употребляют при пониженной кислотности желудочного сока, болезнях кишечника, бронхиальной астме и гипертонической болезни. В народе советуют применять душицу и при судорожных состояниях, а также эпилепсии.

**Рецепт 12.** Полынный чай, или чай для повышения аппетита. Для приготовления чая берется 19 г полыни горькой и 200 г воды. Полынь залить холодной водой и кипятить 1—2 мин. После этого остудить, процедить. Две чайные ложки отвара влить в стакан горячей воды, добавить столовую ложку меда и пить за 10—15 мин до еды.

Полынь собирают во время цветения, срезая 20—25 см стебля вместе с цветами и листьями, начиная от верхушки. Грубые части стебля срезать не следует. Сушат обычным способом и хранят в мешочках, ящиках. Химический состав листьев полыни сложный. Они содержат эфирные масла, обуславливающие стойкий специфический запах, сесквитерпеновые спирты, придающие горький вкус, углеводы, дубильные вещества и т.д.

В научной медицине применяют полынь, содержащую горькие вещества, только для возбуждения аппетита, хотя в народной она применяется довольно широко. Считается, что она устраняет метеоризм, успокаивает желудочные боли, снимает изжогу, действует успокаивающе при бессоннице, устраняет спазмы кишечника, уменьшает склонность к кровоподтекам.

Свежий сок полыни быстро останавливает кровотече-



ния из ран, обеззараживает их и способствует быстрейшему заживлению.

Если у вас случайно появился порез, например вы поранились ножом, а под рукой нет йода или спирта, то до оказания медицинской помощи к ране можно приложить растертые листья полыни.

Отвар травы полыни рекомендуют пить при укусах ядовитых насекомых.

**Рецепт 13.** Для приготовления отвара полыни с чабрецом делают смесь следующего состава: 1 часть полыни и 4 части чабреца. 15 г смеси заливают 200 г холодной воды и кипятят 3—5 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2—3 месяцев.

Применяется при лечении алкоголизма.

## ПОМОЩНИКИ ЗДОРОВЬЯ, РАСТУЩИЕ НА ГРЯДКАХ

Остановимся на травах, которые помимо пищевых ценностей имеют ценности и лекарственные, лечебные.

По выражению древних, «человек есть то, что он ест». И это действительно так. Наше тело развилось всего-навсего из двух родительских клеточек, которые, получая то или иное питание, превратились в целостный организм. Если питание полноценное, хорошее, то и организм здоровый. Плохое питание — и организм развивается отягощенным болезнями.

...Многие народы и народности имеют свои традиции в питании. Так, например, в Грузии или Армении не сядут за стол, если не будет всевозможной зелени. Зелень, употребляемая с каждым блюдом, — это не только пища, но и лекарство. В России и Белоруссии при обилии в пище белков, жиров и углеводов люди мало употребляют зелени и трав. И не потому, что не могут себе это позволить. Нет, в любой деревне можно всегда выделить пару грядок для этого. Просто обычаи питания, диетическая грамотность еще не получили достаточного распространения. Неправильный образ питания ведет к нарушению обмена веществ

и различным заболеваниям... Итак, введем в обычай в любую пору года всегда иметь на столе свежую зелень, сырые овощи и фрукты.

Приведем перечень трав, которые обязательно должны присутствовать на столе каждого человека, по степени их полезности и важности в пищевом рационе: 1) лук (шнитт-лук, лук-чернушка); 2) чеснок; 3) петрушка; 4) сельдерей; 5) укроп; 6) шпинат; 7) щавель; 8) мелисса (лимонная мята); 9) тмин; 10) ревень; 11) любисток; 12) огуречная трава; 13) салаты; 14) базилик; 15) иссоп; 16) кориандр (кинза); 17) настурция; 18) календула; 19) кресс-салат.

Все травы, кроме ревеня, нужно употреблять сырыми, без термической обработки. К столу на одном блюде могут подаваться сразу несколько трав в целом виде или в виде салата, заправленного сметаной, майонезом или растительным маслом.

Определим ценность некоторых трав.

С ранней весны, когда все травы еще дремлют, из земли уже показываются тонкие листья *шнитт-лука*, но и зимний лук-чернушка не отстает от своего товарища. Снег не весь стаял, а луковая зелень уже показала из земли и дарит нам первые, столь желанные свежие витамины. А зимой репчатый лук у всех на столе... Народная мудрость гласит: «Лук от семи недугов», хотя, на наш взгляд, лук полезен при большом количестве заболеваний.

В луковице содержатся летучие лекарственные вещества — фитонциды. Эфирные масла, содержащие серу, вызывают слезотечение, но убивают микробов. В луке найдены сахара, органические кислоты, витамины С, В и другие вещества. Лук, обладая гипотензивным действием (снижает артериальное давление), применяется при гипертонической болезни. Он оказывает антисклеротическое действие и применяется при атеросклерозе. Это хорошее средство, используемое при трихомонадных кольпитах и вялозаживающих ранах. Лук убивает микрофлору и стимулирует рост здоровых тканей. Благодаря способности усиливать перистальтику кишечника, он применяется при атонии кишечника, способствует отделению желчи,



поэтому полезен и при холециститах. Отхаркивающее действие и способность разжижать мокроту позволяют использовать его и при заболеваниях легких. Кроме того, лук имеет еще одно важное свойство: снижает сахар крови, поэтому полезен и при диабете.

Сок лука применяют при угрях на лице. Для этого на чисто вымытое лицо наносят сок лука и оставляют его на ночь. Утром после умывания лицо протирают отваром аира, который устранил запах. При плохо созревающих фурункулах, имеющих твердый инфильтрат, прикладывают половинку испеченной луковицы (умеренно горячей) и прибинтовывают ее на ночь. Утром, как правило, фурункул созревает, гной «вытягивается» луком и заживление идет быстро.

При выпадении волос сок лука или луковую кашку втирают в волосистую часть головы два раза в неделю. Для избавления от обильной перхоти используют отвар из луковой шелухи. Для этого горсть шелухи заливают 300 г холодной воды и кипятят. Полученным отваром промывают волосы. Оставляют их высохнуть. Перхоть исчезает, а волосы приобретают золотистый оттенок.

Для борьбы с глистами (аскаридами и острицами) натошак съедают 2—3 небольшие луковицы один раз в день. Курс лечения повторяют 2—3 дня подряд.

И наконец, лук может помочь женщинам, у которых появились морщины на лице.

**Рецепт 14.** Для приготовления мази против морщин берутся сок лука, мед, воск и сок белой лилии в равных количествах. Воск растапливается на водяной бане и смешивается со всеми компонентами.

Мазь наносится на лицо в теплом виде тонким слоем вечером, а утром смывается теплой водой.

**Чеснок** является разновидностью лука и имеет его положительные свойства. В отличие от лука он непригоден к наружному применению, так как вызывает сильное раздражение кожи. В последние годы обнаружено, что чеснок обладает противораковым свойством.

*Черемша*, или *медвежий лук*, — в основном пищевой продукт. Она полезна, поскольку содержит много различных витаминов и, главное, соединения йода. Особенно показана при атеросклерозе в сочетании с гипертонической болезнью. Листья черемши пахнут обыкновенным чесноком и похожи на листья ландыша, поэтому при сборе в лесу важно не ошибиться, так как листья ландыша ядовиты. В данном случае следует определять листья по запаху.

Поскольку все растения, о которых пойдет речь, содержат витамин С, останавливаться на этом их свойстве не будем.

*Петрушка* в научной медицине в качестве лекарственного растения не применяется, хотя в народной используется довольно широко. Вещества, содержащиеся в листьях и корнях петрушки, способны растворять камни в почках и мочевом пузыре. Эфирное масло с апиолом и миристицином вызывает сокращение матки, поэтому петрушка применяется при чересчур обильных месячных для их нормализации. Эфирные масла усиливают мочеотделение. Свежий сок петрушки применяют для выведения веснушек и при укусах комаров и пчел (место укуса натирается свежими листьями).

**Рецепт 15.** Для приготовления отвара 30 г мелкоизмельченных листьев и корней заливают 200 г воды и кипятят 2—3 мин. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Свежий сок принимается по 1 чайной ложке 3 раза в день. Вместо сока можно употреблять и листья петрушки: 1 чайная ложка сока может быть заменена 15—20 листьями.

*Сельдерей* выращивают двух видов — корневой и салатный. С лечебной целью используется только в народной медицине. Сельдерей содержит эфирные масла, которые обуславливают его запах, витамины А, В, С. В народной медицине применяют как мочегонное, противовоспалительное и противомаларийное средство.



**Рецепт 16.** Для приготовления отвара 40 г измельченного корня сельдерея разминают в ступе и заливают 1 л холодной кипяченой воды. Настаивают 8 ч и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*Любисток* — это многолетнее пряно-ароматическое растение. Имеет сильный запах, напоминающий запах сельдерея. Обладает значительными сильными, многосторонними лекарственными свойствами. Химический состав изучен недостаточно полно. Известно, что любисток содержит большое количество эфирных масел, витаминов, органических кислот и других веществ. Отвар из плодов и листьев применяют в качестве мочегонного, сердечного и отхаркивающего средства.

Кроме того, он улучшает пищеварение, используется при болезненных месячных, импотенции мужчин пожилого возраста в период естественного угасания половой функции. Отвар из корней употребляют для усиления роста волос, при головных болях.

При головных болях пригоршню свежих листьев разминают в руках и прикладывают ко лбу на 5—10 мин. Головные боли, даже сильные, быстро проходят, возможно, благодаря действию эфирных масел, вдыхаемых через нос.

**Рецепт 17.** Для приготовления отвара берут 4 г плодов или листьев, заливают 150 г кипяченой воды, плотно закрывают крышкой и томят. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Рецепт 18.** Для приготовления отвара 15 г корня заливают 200 г холодной воды и кипятят 2—3 мин. Пить по 1 столовой ложке 3—5 раз в день.

*Укроп пахучий (огородный)* в свежем виде используют в блюдах, сухие стебли — для засолки огурцов, помидоров. Укроп аптечный (фенхель) растет на юге. В лечебных целях применяют семена укропа и фенхеля. Семена укропа в научной медицине используются только как ветрогонное, улучшающее перистальтику кишечника, а в народной — как возбуждающее, укрепляющее и отхаркивающее средство (особенно фенхель).

**Рецепт 19.** Для приготовления настоя чайную ложку толченых плодов (семян) укропа заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 мин.

Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

**Рецепт 20.** Чтобы приготовить укропное масло, 1 стакан растолченных плодов укропа заливают доверху подсолнечным или оливковым маслом и неделю настаивают, временами помешивая. Затем процеживают и отжимают плоды. Дают детям для улучшения отхождения газов, при запорах по 2—3 капли масла на кусочек сахара.

*Шпинат* — полезный и ценный пищевой продукт. Употребляется в сыром виде. Содержит много витаминов и соли железа. Лицам, склонным к образованию камней в почках, применять в большом количестве его не следует. В лекарственных целях используют и листья, и сок растения. Шпинат способствует восстановлению в крови железа, стимулирует рост детей при его замедлении. Является хорошим средством питания нервной системы для работников умственного труда и людей неврастенического склада.

К этому надо добавить, что шпинат — растение неприхотливое и не боится заморозков. Высаживать его можно ранней весной, а к осени оно уже дает семена. Семена, упавшие на землю, весной могут дать рост новым растениям.

*Щавель* — многолетнее растение, встречающееся почти на всех огородах. Ценят его за то, что уже ранней весной, когда все остальные растения еще дремлют, кислые листья щавеля дают первые свежие зеленые борщи, богатые витаминами. В народной медицине применяется в виде отваров для полоскания полости рта при ангинах и кровотечениях из десен.

*Тмин* — двухлетнее растение. Семена тмина используются в пищевой промышленности. Собирают семена дикорастущего и культурного тмина. Лечебное действие обусловлено наличием до 3—7% эфирного масла, которое содержит большое количество разных полезных веществ — кетон карвон (носитель запаха), лимонен, карвакрол и



другие терпеноиды, небольшое количество органических кислот и дубильных веществ. Плоды обладают спазмолитическим, противогнилостным, обезболивающим действием. Они усиливают диурез (мочеотделение), а также моторику кишечника.

**Рецепт 21.** Столовую ложку семян тмина всыпать в стакан свежей сметаны, прокипятить в течение 3 мин на слабом огне, процедить и отжать. Пить в течение дня в несколько приемов.

Применяется в качестве молокогонного средства и рекомендуется кормящим матерям. Рекомендуется для усиления деятельности желудочных желез, атонии кишечника, метеоризма, а также для увеличения диуреза (увеличения мочеотделения).

**Рецепт 22.** Для приготовления отвара 20 г предварительно размельченных семян тмина (истолочь в ступе) заливают 200 г холодной воды. Варить 3—5 мин.

Принимается по 3—4 столовых ложки 3 раза в день. Детям рекомендуется 1 десертная ложка при вздутии живота и для отхождения газов. Может использоваться как отхаркивающее средство при бронхитах и сухом кашле.

*Ревень* — многолетнее травянистое растение с крупными листьями, сидящими на длинных упругих черешках. Молодые листья используются для приготовления зеленых борщей (наподобие борщей из щавеля), черешки — для приготовления варенья, компотов.

Черешки и корни применяются и в лекарственных целях. В них содержатся гликозиды, пигментные вещества, микроэлементы. Ревень в малых дозах оказывает закрепляющее действие, а в больших — слабительное, причем слабительный эффект наступает через 8—10 ч.

**Рецепт 23.** Для приготовления отвара берут 20 г корней ревеня, заливают 200 г холодной воды и кипятят 2—3 мин. Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и при гастритах с пониженной кислотностью употребляют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для получения слабительного эффекта за один прием выпивают 200 г. Как желчегонное используется порошок корня ревеня (0,2 г).

*Огуречная трава* — однолетнее растение. Стебель и листья покрыты жесткими волосками. Молодые листья, имеющие запах огурца, употребляются в пищу в виде салатов. Цветки растения содержат слизь и поэтому применяются как смягчительное при запорах. У нас в стране огуречная трава не пользуется широкой популярностью ни как съедобное растение, ни как лекарственное, хотя в Древнем Риме и других странах высоко ценили ее целительные свойства. Так, древние римляне говорили: «Я, огуречник, всегда приношу радость». В 1563 г. известный врач Маттиолус восторженно писал: «Благословенные цветы огуречника... пробуждают отчаявшихся, опечаленных и меланхолических для радости и веселья». В наше время огуречник применяется в свежем виде в качестве приправы. Сок цветущего растения используется как лечебное средство, повышающее работоспособность и улучшающее настроение. Рекомендуются при депрессивных состояниях, ипохондрии и меланхолии, а также при сердечной слабости нервного характера. В народе бытует мнение, что огуречник и его сок чем-то напоминают любовный напиток древности. Как бы там ни было, к такому мнению, на мой взгляд, стоит прислушаться, ибо трав, улучшающих настроение и помогающих бороться с депрессией, не так уж и много. Немецкий диетолог В.Шененбергер описал такой случай: женщина, желая исправить меланхолический, тяжелый характер мужа, в блюда начала добавлять (без его ведома) сок огуречника. К ее удивлению, довольно быстро произошло смягчение характера супруга, он стал веселее, жизнерадостнее. Следовательно, здесь не было элементов внушения и воздействие сока огуречника было объективным. Почему бы и нам не убедиться в способности огуречника вызывать чувство радости?\*

---

\*Шененбергер В. Соки растений — источники здоровья. М., 1979.



*Пастернак* — двухлетнее растение, имеющее крупный корень и содержащее эфирные масла, фурукумарины и витамины. Употребляется пастернак в пищу в качестве приправы к супам и мясным блюдам. По вкусу напоминает нечто среднее между морковью и корневой петрушкой. Пастернак улучшает аппетит, обладает успокаивающим и мочегонным действием. Сушат корни растения при температуре не выше 40°.

**Рецепт 24.** Для приготовления отвара 50 г мелко измельченных корней пастернака заливают 500 г кипящей воды и парят под подушкой 1—2 ч. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

**Салаты**, в том числе кресс-салат, — это прекрасная пища, содержащая витамины, она должна быть у каждого человека на столе в период всего летнего сезона.

*Кориандр*, или *кинза*, — трава, употребляемая в салатах, приправах особенно широко на Кавказе. В средней полосе России в пищевых целях употребляются только семена. Лекарственное действие обусловливается наличием эфирного масла, в состав которого входят пинены, линанол, гераниол и т.д. Кориандр увеличивает секрецию желез пищеварительного тракта, обладает отхаркивающим и легким слабительным действием. Применяется в виде настоев.

**Рецепт 25.** Для приготовления отвара 30 г размельченных в ступке семян кориандра заливают 200 г кипящей воды. В плотно закрытой посуде парят 1—2 ч. Принимают по 1/4 стакана 2—3 раза в день для улучшения аппетита, при простудах, сопровождающихся сухим кашлем.

## ...И КРАСИВО И ПОЛЕЗНО

На любом приусадебном или дачном участке, как правило, высаживаются цветы и декоративные кустарники. Почему бы не посадить те цветы и кустарники, которые могут служить не только эстетическим целям, но и вашему здоровью?

**Барвинок малый** — вечнозеленое растение. Стебли лежат на земле и легко укореняются. Встречается повсеместно. Цветы единичные, лазурного цвета. Трава барвинка содержит алкалоиды, по своему составу напоминающие винин, пубесцин, минорин. Барвинок малый применяется при гипертонической болезни, нервном истощении, нарушении сна и судорогах мышц. В Венгрии из этого растения готовят препарат «Девинкан», а в Болгарии — «Винкапан».

В народной медицине барвинок применяется не только при повышении артериального давления, но и при бронхитах, энтеритах, колитах, а также наружно как ранозаживляющее средство.

**Рецепт 26.** Для приготовления отвара 10 г листьев барвинка заливают 200 г холодной воды и кипятят 3—5 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Настурция большая** — растение однолетнее. Цветет оранжевыми красивыми цветками.

В пищу можно употреблять цветки и молодые листья, имеющие вкус кресс-салата и тот же запах. Содержат много витаминов. В лекарственных целях применяют семена настурции. В сырье содержатся гликозиды, эфирные масла, которые и обуславливают лечебное действие настурции. Предварительно растолченные семена принимают внутрь вместе с сахаром. Поскольку в семенах содержится нестойкий, но сильнодействующий антибиотик, лекарство приготавливают сразу перед употреблением.

**Рецепт 27.** Для приготовления отвара 20 г растолченных семян настурции заливают 200 г холодной воды и кипятят 5 мин. Принимают по 2—3 столовых ложки 3 раза в день.

Применяют при бронхитах, острых и хронических воспалениях мочевыводящих путей и гриппе. Цветки настурции, отваренные с медом, в народной медицине применяются от детской болезни — молочницы.

Более простой способ применения: 3—4 зернышка семян толкут в ступе, смешивают с сахарным песком и принимают внутрь 3 раза в день после еды.



*Календула (ноготки лекарственные)* — однолетнее растение. С лекарственной целью используются цветы. Цветки содержат каротиноиды (каротин, ликопин), смолы сложного состава, слизи, эфирные масла, органические кислоты, алкалоиды горечи (календин), фитонциды. Является прекрасным лечебным средством при многих заболеваниях.

Внутри применяется в виде отвара при истощении центральной нервной системы, гипертонической болезни, слабости сердечной мышцы (замедляется ритм сердца, усиливается миокард, снижается артериальное давление). Ноготки используются и при ряде заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, холециститах (воспалении желчного пузыря). Наружно применяют для улучшения заживления ран, порезов, особенно гнойных ран, при ожогах, а также в виде полосканий при ангинах, стоматите, воспалениях десен.

**Рецепт 28.** Отвар цветков готовится следующим образом: берут 10 г высушенных цветков, заливают 200 г воды и кипятят 5 мин.

Принимают внутрь по 1—3 столовых ложки 3 раза в день. Отваром можно полоскать полость рта. Используется для спринцеваний при белях, наружно — в виде примочек. В тех же целях применяется в виде настойки. Для примочек и полосканий 1 чайную ложку настойки разбавляют на полстакана теплой воды.

*Первоцвет лекарственный, или примула*, — многолетнее травянистое растение. Повсеместно встречается в диком виде и разводится в садах. Для лекарственных целей используются корневища, цветки и листья, которые собирают в апреле — июне. Содержит много сапонинов, эфирных масел, витаминов. Является сильнейшим отхаркивающим средством, поэтому употребляется при заболеваниях легких с целью разжижения мокроты и отхаркивания. Полезно и как мочегонное средство. Растение совершенно неядовито.

**Рецепт 29.** Для приготовления отвара 20 г измельченных корней первоцвета заливают 200 г воды и кипятят 2—3 мин. Принимают 1/4 стакана 3 раза в день.

Способ приготовления (на 200 г воды берется 15 г листьев) и применения отвара листьев тот же, что и отвара корней.

**Порошок из листьев** (хранить в закрытом виде): 1 чайная ложка порошка заливается стаканом кипящей воды. Настаивается 20—30 мин. Применяется в 2—3 приема.

В народной медицине первоцвет применяется при мигренях, болях в суставах и как болеутоляющее, а также при болезнях почек и общем истощении. При коклюше смягчает кашель.

*Фиалка душистая* — многолетнее растение с большим корнем. Распространена повсеместно. Хорошо приживается в саду, на клумбах. Фиолетово-синие цветы фиалки имеют нежный, тонкий запах и являются как бы символом весны, чистоты и нежности. Для лечебных целей используются только листья и корневища. Растение содержит сапонины и алкалоид виолин, которые являются хорошим отхаркивающим средством. Особенно хорошо действует отвар фиалки при коклюше у детей.

**Рецепт 30.** Для приготовления отвара берется 2 г корней и листьев фиалки душистой, смесь заливается 200 г холодной воды и варится 2—3 мин. Ребенку до 7—10 лет дают по 2—3 столовых ложки отвара 3 раза в день.

В народной медицине отвар применяется внутрь при ревматизме, эмфиземе легких, а также при недержании мочи. Хорошие результаты дает при лечении подагры.

При лечении мочекаменной болезни (при наличии песка в почках или мочевом пузыре) фиалку применяют в смеси с другими лекарственными растениями.

**Рецепт 31.** Смесь готовят из фиалки душистой, стручков фасоли, кукурузных рылец, листьев толокнянки и почек березы. Компоненты берут в равных количествах. Две столовые ложки смеси заливают 2—4 стаканами кипятка и настаивают в течение 20 мин. Употребляют по 2—3 столовых ложки настоя 3 раза в день.



... На этом я и закончу перечень цветов, которые можно разводить в саду и на приусадебных участках с эстетической и лечебной целями. Следует помнить, что к ландышу, наперстянке, руте душистой и нужно относиться осторожно, так как они ядовиты и при неумелом употреблении могут вызвать нежелательные последствия.

... На земельных участках можно выращивать не только лекарственные цветы, но и кустарники. Они, как правило, высаживаются по периметру сада и могут выполнять несколько функций: как ограда, медоносные цветы и лекарство от многих недугов.

*Боярышник* — многолетний кустарник или небольшое дерево. Для лекарственных целей используются цветки и плоды боярышника кроваво-красного и боярышника колючего. В условиях Белоруссии цветки собирают в мае — июне, плоды — в сентябре.

Цветки боярышника содержат флавоноиды, кофейную и хлорогеновую кислоты, а также амины (холин, ацетилхолин, триметиламин), плоды — органические кислоты, сахара, сорбит, витамины, феноловые соединения и другие активные вещества.

В медицине широко применяются препараты из цветков и плодов боярышника. Из плодов готовят жидкий экстракт и настойку. Они особенно показаны при заболеваниях сердца и сосудов. Эти лекарства уменьшают возбудимость сердечной мышцы, поэтому оказывают хороший эффект при аритмиях, учащении ритма сердца (тахикардиях), улучшают кровообращение в коронарных сосудах и сосудах мозга. Препараты боярышника рекомендуются при гипертонической болезни, атеросклерозе, мерцательной аритмии, тахикардии, тиреотоксикозе (повышение функции щитовидной железы), неврастении с нарушением сна и т. д.

**Рецепт 32.** Для приготовления настоя 2—3 столовые ложки высушенных цветов заливают 3 стаканами кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день.

**Рецепт 33.** Для приготовления отвара 20 г плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 8 ч. Можно пить как чай.

Для приготовления экстракта плодов боярышника 25 г плодов заливают 100 г воды и кипятят. Сваренные плоды растирают, отжимают. Жидкость варят на медленном огне до тех пор, пока объем не уменьшится в 2 раза. Пьют по 20—40 капель экстракта 3 раза в день до еды.

Хороший лечебный эффект дает «Чай для гурманов», включающий и цветы боярышника, которого необходимо в 4 раза меньше, чем чая. Заваривать и пить как обычный чай. Его пьют как с профилактической, так и с лечебной целью.

*Рябина черноплодная (арония)* — многолетний кустарник, нетребователен к почвам. Морозостоек. В лечебных целях применяют плоды растения.

*Плоды черноплодной рябины* — это природный концентрат витаминов и других лекарственных веществ, имеющих оздоровительное свойство. Плоды содержат много витаминов Р и С, сахаров, органических кислот, каротина, йода, флавоноидов, пектиновых, дубильных и красящих веществ. Плоды черноплодной рябины незаменимы для борьбы с гипертонической болезнью, атеросклерозом, а также при тиреотоксикозе.

Употребляют черноплодную рябину в свежем виде, 50—100 г в день.

**Рецепт 34.** Для сохранения на зиму берут 1 кг плодов рябины черноплодной, 700 г сахарного песка, перетирают или пропускают через мясорубку и держат в закрытых стеклянных банках. Суточная норма 75—100 г.

Черноплодная рябина долго сохраняется в свежем виде благодаря дубильным и пектиновым веществам. Она сохраняется дольше всех культурных ягод в полиэтиленовых пакетах, положенных в холодильник или погреб.

*Ирга круглолистная, или коринка*, — кустарник или небольшое дерево с прямыми, тонкими маловетвящимися стволиками. Цветет в мае, плоды созревают в июле — августе, но неравномерно. Наряду с перезревшими плодами на плодовой кисточке могут встречаться и незрелые. Из-за формы плодов, собранных в кисточку, иргу называют белорусским виноградом, бузиной. В тех деревьях и



селах, где ирга встречается, к ней относятся с некоторым пренебрежением, не ценят, хотя дети любят лакомиться ее плодами. Между тем это растение по своим пищевым и лечебным свойствам заслуживает самого пристального внимания. В одном селе о целебных свойствах ирги мне пришлось разговаривать с местным жителем, пожилым человеком, который не знал истинного названия дерева, но всех уверял, в том числе и меня, что это богатырская ягода. Он посоветовал после сильной физической усталости съесть стакан ягод, после чего, по его мнению, силы полностью восстановятся через 5—10 мин.

Ягоды ирги содержат до 11,2% сахара, 0,6% кислот, разнообразные витамины и дубильные вещества. Их рекомендуется употреблять 1—2 стакана в день в свежем виде больным при сердечно-сосудистых заболеваниях и нарушении работы желудочно-кишечного тракта в течение 1—1,5 месяца. Особенно полезны пожилым людям для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, укрепления общего тонуса организма.

Сушеные грибы ирги называют коринкой, из них можно готовить компоты, добавляя к другим сухофруктам.

В народной медицине из листьев и коры ирги готовят отвары и экстракты, которые обладают вяжущим и обволакивающим свойствами.

На дачных участках достаточно одного дерева или куста. Плодоносит ирга уже на 2—3-й год после посадки. Ягоды обильные, плодоношение ежегодное.

**Рецепт 35.** Листья ирги сушат, измельчают. Для приготовления отвара 30 г листьев заливают 200 г воды и кипятят 3 мин. Выпить за день. Применяется при расстройствах стула, гастритах с повышенной кислотностью и для промывания гнойных ран.

*Облепиха* — это кустарник 2—5 м высотой или дерево до 10 м. В садах, как правило, разводят облепиху кустарниковую. Ветви облепихи колючие, поэтому ее иногда используют как ограду, высаживая по периметру садового

участка. Небольшие оранжевые ягоды имеют маленькую плодоножку. Они густо облепливают веточки кустарника, поэтому растение получило название облепиха. Плоды имеют довольно крупные косточки. И в мякоти плодов, и в косточках содержится значительное количество масла сложного состава, которое широко используется в лечебных целях.

Исследования последних лет выявили высокую и разнообразную терапевтическую активность этого растения.

В настоящее время советскими селекционерами выведен ряд сортов облепихи (Дар Катуни, Масличная, Золотой початок и др.). Плоды облепихи имеют приятный запах, напоминающий запах ананаса. Они держатся на ветвях очень долго, и собирают их, как правило, поздней осенью, когда появляются первые заморозки. По своим лекарственным возможностям облепиху можно сравнить только с аронией, но она имеет другие показания к применению, поэтому эти растения не заменяют, а скорее дополняют друг друга.

Лечебное действие облепихи определяется комплексом полезных веществ: масло облепихи уникально по содержанию различных жирных кислот, глицеридов. В плодах содержится большое количество витаминов — С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, (токоферол), К (филлохинон), каротиноидов, никотиновая кислота, инозит, фолиевая кислота. Кроме того, в плодах и ветвях растений обнаружен серотонин — вещество, играющее большую роль в передаче нервных импульсов, участвующее в сложнейших процессах торможения и возбуждения центральной нервной системы. Серотонин обладает также способностью помогать организму в борьбе с радиацией, задерживает рост раковых клеток.

В плодах и листьях содержатся и другие полезные вещества. Все это позволяет широко применять препараты облепихи, но все же они не являются панацеей от всех болезней, как склонны полагать некоторые люди. Более того, считается, что они не показаны при заболеваниях



поджелудочной железы и острых холециститах (воспалениях желчного пузыря).

Масло облепихи можно сделать и в домашних условиях, но более ценно и надежно масло, приготовленное в аптеке. Облепиховым маслом лечат ожоги, пролежни, радиационные поражения кожи (после рентгенотерапии), трофические язвы, ангины, хронические риниты, фарингиты. Принимают внутрь масло при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Существует несколько способов домашнего приготовления масла облепихи.

Способ 1. Ягоды облепихи высушить и измельчить в кофемолке вместе с косточками. 500 г размельченных ягод залить 500 г подсолнечного (или оливкового) масла и кипятить на слабом огне 2—3 ч. Перелить массу в двухлитровую банку и продолжать кипятить уже на водяной бане еще несколько часов. Закрыть банку полиэтиленовой крышкой. Через 10 дней вновь прокипятить на водяной бане 1—2 ч и повторить процедуру опять через 10 дней. После охлаждения полученную массу отфильтровать через марлю и дать отстояться. Оранжевое масло слить в отдельную посуду.

Способ 2. Ягоды облепихи протереть на мелком сите, отделив мякоть от кожуры и косточек. Косточки измельчить в ступке.

Состав компонентов и способ приготовления такие же, как и в предыдущем рецепте.

Способ 3. После промывки ягоды облепихи заливаются водой так, чтобы они были только слегка покрыты ею. Увариваются на медленном огне (следить, чтобы не было пригорания) до получения однородной желеобразной массы с густотой сметаны. Смесь перекладывается в трехлитровую банку, которая заполняется на 2/3. Заливается 1 л подсолнечного масла. Все тщательно перемешивается и становится на 1 ч на водяную баню. Отстаивается 10 дней. Затем снова кипятится на водяной бане, охлаждается, процеживается, отстаивается и сливается.

Полученное домашним способом облепиховое масло будет нестандартным, однако никаких вредных примесей оно содержать не может. Его употребление внутрь или наружно будет безопасным и полезным в показанных случаях.

Если вы решили протереть облепиху, то полученный сок вместе с мякотью надо смешать с сахаром из расчета 0,5 л сока на 1 кг сахара. Довести до кипения, чтобы сахар растаял, и разлить по банкам. Одна — две столовые ложки облепихового сиропа на стакан кипятка дадут вам великолепный по вкусу напиток, напоминающий сок манго, но значительно полезнее его, так как в этом напитке масса витаминов и других полезных веществ.

*Черная смородина* — одна из ведущих ягодных культур. Выведены культурные сорта: Белорусская сладкая, Кантата, Минай Шмырев, Голубка и др.

Лекарственным сырьем являются не только ягоды, но и листья. Листья собирают в июне — июле, причем рвут не верхушечные, а расположенные у основания ветки — с целью сохранения продуктивности на следующий год. Ягоды сушат на русской печке и в духовке. Для сохранения всех полезных веществ, содержащихся в ягодах, лучше всего делать варенье-пятиминутку. При прокручивании ягод с сахаром с последующей упаковкой их в стеклянные банки происходит потеря витамина С, так как в момент обработки в сахарно-ягодной смеси находится значительное количество воздушных пузырьков. Кислород воздуха окисляет аскорбиновую кислоту, и ягоды теряют свою ценность.

Считается, что основная ценность ягод черной смородины заключается в том, что они содержат много витамина С. Кстати, его много в ягодах не совсем зрелых, и его количество сильно уменьшается при их перезревании, что следует иметь в виду при заготовках. Однако помимо витамина С, ягоды содержат и другие витамины — В<sub>6</sub>, Е, К, а также никотиновую, пантотеновую, фолиевую кислоты и другие биологически активные вещества. В ягодах имеется большой набор микроэлементов, которые играют



важную роль в поддержании нашей жизни, — фтор, цинк, молибден, марганец, медь, кобальт, бор, барий, соли калия, железа, меди.

Таким образом, черная смородина весьма полезна всем людям, но особенно показана лицам ослабленным, перенесшим тяжелое заболевание, а также пожилым людям, страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью. Листья используются как мочегонное, противоревматическое и общеукрепляющее средство.

Чистый сок применяют по 50—70 г при пониженной кислотности желудочного сока и атонии кишечника 2—3 раза в день.

Кисели, желе, варенье-пятиминутка особенно полезны в зимний период при естественном авитаминозе.

**Рецепт 36.** Для приготовления отвара листьев их измельчают и 20 г смеси заливают 200 г холодной воды, кипятят. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день.

Способ приготовления отвара из ягод тот же, что и способ приготовления отвара из листьев.

Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

На семью из 3—4 человек необходимо минимум 4—6 кустов черной смородины.

У нас в стране насчитывается до 90 видов шиповника, или дикой розы. С лечебно-профилактической целью используют плоды шиповника, вернее, ложные плоды, так как сами плоды — это маленькие твердые орешки, заключенные в разросшееся цветоложе. Плоды шиповника содержат целый комплекс витаминов, но больше всего витамина С. Если содержание витамина в лимоне принять за единицу, то в черной смородине его содержится 7—10 единиц, а в шиповнике 50—100. Правда, витаминная ценность разных видов шиповника далеко не одинакова. Больше всего их в шиповнике Беггера и коричном.

Действие на организм витамина С, содержащегося в плодах шиповника, значительно выше, чем выпускаемого фармацевтической промышленностью. Кроме витамина С в плодах шиповника содержатся витамин Р, каротин

(провитамин А), витамины В<sub>2</sub> и К. В нем много органических кислот, микроэлементов и пектиновых веществ.

Отвар плодов способствует быстрому заживлению ран. Экстракт из плодов шиповника «Холосас» используется при воспалениях желчных путей, настой шиповника — при язвенной болезни желудка, нарушениях процесса свертывания крови, благодаря наличию витамина К. Настой шиповника — великолепное общеукрепляющее средство, полезно и старым, и молодым, и детям, особенно в зимний период.

Как лучше сохранить сырье? Плоды шиповника сушить лучше всего в русской печке или в духовке при небольшой температуре. Можно сушить и на открытом воздухе под солнцем, но этот способ недостаточно хорош, так как большая часть витаминов разрушается и плоды теряют свою ценность. Правильно высушенные плоды шиповника могут храниться около года без изменения полезных свойств.

**Рецепт 37.** Для приготовления настоя вымытые плоды шиповника загружают в фарфоровую или фаянсовую посуду и заливают кипятком из расчета 1 часть плодов на 5 частей воды. Томят 2—3 ч. Перекладывают в эмалированную кастрюлю, раздавливают плоды и 15—20 мин кипятят. Вновь настаивают в течение суток, затем откидывают на решете твердую часть, а жидкую процеживают через марлю. После разлива в бутылки помещают в холодильник. Пьют настой с сахаром, лучше с медом, по 1/2 стакана 2—4 в день. Настой может сохраняться 2—3 суток.

**Маринованные плоды шиповника** хранятся значительно дольше. Надо взять сочные и крупные плоды, очистить их от косточек и волосков, хорошо промыть. Затем отварить в течение 20 мин в соке красной смородины или соленой воде. Откинуть на дуршлаг, охладить и сложить в стеклянные банки, залить уксусным рассолом, сваренным с пряностями и приправами. Добавляют 2—3% сахара. В холодной кладовке, погребе такой маринад сохраняется более чем полгода.



Джем из плодов шиповника — еще один способ сохранения целебных свойств этого продукта, который можно назвать и лекарством. Способ приготовления: свежие плоды шиповника заливают кипятком и кипятят 15 мин, разрезают плоды и вынимают семена и волоски. На 1 часть полученной массы берут 2 части сахарной пудры. Перемешивают, укладывают в стеклянные банки как можно плотнее и закрывают крышками. Хранят в прохладном месте. Джем может храниться без ущерба для его свойств 2—3 года.

*Лимонник* — растение, широко внедряемое в систему культивирования на приусадебных участках. Для лечебных целей и как тонизирующее средство употребляют листья лимонника в составе различных чаев. Для приготовления отвара 20 г листьев заливают холодной водой и кипятят 5 мин. Принимают по 2 столовых ложки 2 раза в день.

Настой из ягод лимонника готовят следующим образом: 100 г ягод разминают и заливают 300 г водки. Настаивают 2 недели. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

С лечебными целями можно применять зерна и солому овса. Солому срезают вместе с цветками в начале цветения и сушат обычным способом. Содержащееся вещество авенин обладает успокаивающим действием, а витамины А и Е — общеукрепляющим.

**Рецепт 38.** Для приготовления отвара 30 г измельченной соломы овса заливают 400 г воды и кипятят 10 мин.

Принимается при нарушении сна и общей возбудимости.

Отвар зерен овса с молоком и медом готовится следующим образом. Берется 1 стакан овсяной крупы на 5 стаканов воды. Кипятить долго, на медленном огне, выварить до половины содержимого и процедить. В содержимое влить равное ему количество молока, вновь прокипятить и добавить 2 чайные ложки меда на стакан полученного отвара овса с молоком. Вновь прокипятить.

Пить при нарушениях питания и сна у детей, а также при возбудимости. Отвар полезен и взрослым, перене-

щим тяжелую болезнь или нервное истощение. Рекомендуется принимать перед сном.

**Рецепт 39.** Успокаивающая ванна из соломы овса. Для этого берется 150—200 г соломы овса, которая измельчается и варится в 2 л воды 10 мин. Процедить и влить в ванну с теплой водой. Принимать ванну перед сном.

*Пустырник обыкновенный* встречается повсеместно. Является прекрасным лекарственным растением, которое успокаивает, укрепляет сердечную мышцу, снижает артериальное давление. Кроме того, может использоваться как снотворное. Показан и при психогенной импотенции у мужчин. Действие пустырника объясняется присутствием алкалоидов леонурина и леонуридина. Он содержит также большое количество и других полезных веществ. В аптеках готовят в виде настойки, гранул растительного происхождения (листья, мелкие веточки). Лучше всего пустырник заготавливать в период начала цветения. Для этого служат листья и мелкие веточки, стебли.

**Рецепт 40.** Для приготовления отвара берут 20 г сухих листьев, заливают 200 г кипятка, доводят до кипения, снимают и ставят томиться. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день, при бессоннице на ночь — 1/4 стакана.

Можно употреблять свежий сок пустырника или свежие вымытые листья в салатах (хотя они и горчат).

*Мать-и-мачеха* — встречается повсеместно. Собирают цветы, а чаще молодые листья. Лечебное действие оказывают тритерпены, гликозиды Туссилягина, флавоноиды, дубильные вещества и др. Листья мать-и-мачехи обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мягчительным и дезинфицирующим действием. Их назначают при бронхитах, фарингитах, бронхоэктазах.

В народной медицине это растение применяют значительно шире: при гастритах, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, как жаропонижающее при разного рода простудах. Крепким отваром моют голову при перхоти и для усиления роста волос.



**Рецепт 41.\*** Для приготовления отвара берут 10—15 г листьев, заливают 200 г воды и кипятят 2—3 мин. Принимать по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день.

**Рецепт 42.** Готовится сбор: сосновые почки — 10 г, корень фиалки душистой — 20 и исландский лишай — 40 г. Для приготовления отвара 4 полные чайные ложки сбора заливают 200 г кипятка, настаивают в течение 2 ч и затем варят. Выпить за день в 3 приема. Применяется при бронхиальной астме.

**Рецепт 43.** Готовится сбор из травы росянки, корней пиона и фиалки душистой — по 10 г каждого компонента, смешивается с 30 г травы тимьяна и 40 г листьев мать-и-мачехи. Принимать настой с сахаром, лучше с медом, по 1/2 стакана 2—4 раза в день.

**Рецепт 44** (собственная пропись). Готовится смесь трав: чабрец, мать-и-мачеха, крапива двудомная (большая жгучая), плоды можжевельника берутся в равном количестве по 20 г и смешиваются с 40 г моха исландского и 30 г хвоща полевого. Для приготовления отвара 3 столовые ложки смеси трав заливают 500 г кипятка. Томить 1—2 ч в герметически закрытой посуде. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Рецепт 45.** Смешивают 20 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего и 50 г цветков боярышника. Две чайные ложки смеси трав заливают стаканом кипятка и полчаса настаивают. Выпить глотками за день (при сердечной слабости).

**Рецепт 46.** Смешивают 15 г корня валерианы, 15 г листьев Melissa и 50 г травы тысячелистника. Две чайные ложки смеси трав заливают стаканом воды и настаивают в холодном месте в течение 3 ч, затем варят и процеживают. Выпить за день в несколько приемов (при сердцебиениях нервного порядка).

**Рецепт 47** (собственная пропись). Смешать в равном количестве листья черники и цветы с мелкими веточками

---

\*Рецепты 41—43, 45, 46, 50—54 взяты из кн.: Фитотерапия. София, 1976.

гречихи. Отвар готовят следующим образом: 50 г смеси трав заливают 500 г воды и кипятят 2—3 мин. Пить по 1/2 стакана за 5 мин до еды 3 раза в день (длительное время). Применяется при диабете.

**Рецепт 48.** Взять 20 г измельченных корней дикого цикория, добавить 200 г воды и кипятить 5 мин. Пить по 2—3 столовых ложки 3—5 раз в день. Применяется при хроническом гепатите (после болезни Боткина).

**Рецепт 49.** К 50 г измельченных корней дикого цикория добавить 500 г снятого и предварительно прокипяченного молока. Кипятить 10—15 мин на очень слабом огне, затем еще столько же времени томить на водяной бане. Остудить и пить в теплом виде. Принимать по 1/2 стакана натошак 3 раза в день в течение 25—30 дней.

Принимается при хроническом гепатите и начинающемся циррозе печени (алкогольном и после болезни Боткина, при наличии желтухи). Известны случаи излечения начинающегося цирроза печени.

**Рецепт 50.** Смешать 10 г травы чистотела с травой тысячелистника, зверобоя и цветками ромашки аптечной в равных количествах каждого компонента — по 20 г. Настой готовят следующим образом: 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 1 ч. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день до еды.

Применяется при повышенной кислотности желудочного сока.

**Рецепт 51.** Смешать траву горца птичьего, лапчатки гусиной в равных количествах — по 20 г с листьями подорожника (40 г). Для приготовления отвара 1 столовую ложку смеси залить 200 г воды и кипятить 2—3 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Принимается при поносе.

**Рецепт 52.** Смешать корень цикория, цветки тмина песчаного (бессмертник), корень одуванчика в равных количествах — по 40 г. Для приготовления отвара полную столовую ложку смеси залить 200 г холодной воды и кипятить 5 мин. Принять в 3 приема за день.

Применяется как желчегонное средство.



**Рецепт 53.** Смешать стручки фасоли, листья черники, траву тысячелистника, цветки терновника и зверобой в равных количествах — по 20 г и 15 г травы хвоща полевого. Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать 6 ч, а затем 15 мин кипятить. Выпить за день в несколько приемов (противопоказано при беременности). При уратных камнях в почках.

**Рецепт 54.** Смешать листья земляники лесной, крапивы двудомной (большие жгучие листья) и ежевики в равных количествах — по 10 г с листьями березы (20 г) и льняным семенем (50 г). Одну столовую ложку смеси залить 200 г воды и кипятить 15 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Применять при нефрите.

**Рецепт 55.** Для приготовления отвара 15 г корня лопуха залить 200 г холодной воды и кипятить 5 мин. Пить по 2—3 столовых ложки 3 раза в день.

Применяется при хронических экземах в виде компрессов на места высыпаний. Делать их лучше на ночь.

При порезах, длительно незаживающих ранах применяют листья *подорожника большого*. На места поражений кожи прикладывают чистые, свежестолченные листья подорожника и делают повязку. Помимо наружного применения он показан при гастритах с пониженной кислотностью и нервном возбуждении, так как оказывает успокаивающее, снижающее артериальное давление и даже снотворное действие. Препараты подорожника применяются и при хронических колитах, энтеритах. Более того, он оказывает лечебное действие и при заболеваниях легких — бронхите, коклюше и даже туберкулезе. Противопоказан при язвенной болезни желудка и гиперацидных гастритах (с повышенной кислотностью). Многосторонность действия подорожника объясняется большим количеством сложных лекарственных веществ, содержащихся в нем.

**Рецепт 56.** Для приготовления настоя 20 г подорожника заливают 200 г кипятка и настаивают 1—2 ч. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

...На опушке леса, на болотных кочках, около старых пней, на небольших полянках то тут, то там виднеются

темно-зеленые, словно лакированные, листья *земляники*. Они не бросаются в глаза. И только в ягодный период, когда под листьями обнаруживаются ярко-красные ягоды, земляника начинает привлекать всеобщее внимание. Но этот период недолог. Земляника снова скромно уходит в тень, как Золушка из старинной сказки, как маленькая лесная фея.

В период появления ягод знатоки советуют, не жалея сил и времени, собирать их и есть по 2—5 стаканов в день. Считается, что 1—2 недели такого интенсивного воздействия ягод земляники вполне достаточно, чтобы ваш организм как бы обновился, насытился витаминами, целебными лесными эликсирами, очистился от всех ненужных залежей, накопившихся за зиму. Это соки земли, животворящее обновление, свежие и пьянящие силы самой жизни... И все же основные целебные свойства земляники заключены в ее листьях. Земляника способствует выведению солей из организма, поэтому полезна пожилым людям, и особенно страдающим подагрой, почечнокаменной болезнью, солевыми отложениями в суставах. Это верный друг страдающих атеросклерозом. Болезни печени, селезенки, заболевания сердца и сосудов — и это по силам нашей маленькой лесной скромнице...

Цветы и молодые листья земляники собирайте и сохраняйте для зимы. Они могут использоваться для приготовления «Чая для гурманов». Во время сбора листьев не вырывайте куст с корнем.

**Рецепт 57.** Для приготовления отвара 20 г измельченных листьев заливают 200 г воды и кипятят 3—5 мин. Для лечебных целей достаточно 1 стакана в день.

Заканчивая главу о лечении лекарственными растениями, хочется подчеркнуть, что она не претендует на всеобъемлющую полноту и не может заменить многочисленных книг о лекарственных растениях. Ее цель совершенно иная — рассказать о лечебных свойствах растений, повсеместно распространенных или выращиваемых на садовых участках, а также об их применении.



## Глава 7. МАЛЕНЬКИЙ КРЫЛАТЫЙ ДРУГ

Пчела дает возможность излечивать все наши болезни. Это лучший маленький друг, какой только имеется у человека на свете.

*Д. Мор*

Я не знаю более мирного и успокаивающего шума, чем шум работающих пчел, когда они летним погожим днем деловито и быстро вылетают из улья на взлеток и, отягощенные нектаром и пылью, возвращаются назад. Отдав свой драгоценный груз внутриульевым пчелам — приемщицам, мирно отдыхают на прилётной доске. Но недолго их отдых. С утра и до вечера летают неутомимые труженицы и за свой недолгий век (а живут они летом не более трех месяцев) приносят массу полезных продуктов в свой улей, опыляя цветущие растения и тем самым увеличивая урожай плодов и ягод.

Культ матки, строгая специализация работ в различные периоды жизни, сложный «язык общения», общий коллективный труд по переработке продуктов, собираемых ими, защита улья от других пчел, не входящих в состав семьи, — эти и многие другие интересные сведения можно было бы предложить читателю. Однако цель этой главы совсем иная: помочь читателю правильно воспользоваться продуктами пчеловодства для целей самооздоровления.

Говоря о пчелах, мы сразу же вспоминаем о меде, этом приятном и полезном продукте. Зачастую наши сведения этим и ограничиваются. А между тем все, что приносит или производит пчела, в высшей степени полезно, полезен даже яд, которым она поражает врагов и, поражая, зачастую сама умирает.

Какие же вещества производит пчела? Это мед, воск, прополис, маточное молочко и пчелиный яд.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

Мед получается в результате переработки пчелами нектара, собираемого с цветков, от которых зависит и цвет, и запах, и вкус, и его целебные свойства. Он может быть даже ядовит, если собран с ядовитых цветков, но в средней полосе нашей страны таких растений нет. Единственное растение, которое даст такой мед, — багульник; на Кавказе ядовитый мед получается при переработке цветков азалии, рододендрона, аконита.

Наиболее полезным считается мед липовый, цветочный (особенно с белого клевера), гречишный, менее полезный — вересковый. Последнее место по значимости занимает падевый мед. Он собирается пчелами в период, когда ухудшается медосбор с цветков. Падь — это собирательное понятие, и она может быть животного (выделения тлей, червецов, листоблошек) и растительного (выделения растений в виде клея сладкого вкуса, которые бывают на листьях боярышника, бузины, камеди, вишни, черешни, сливы и т.д.) происхождения. Падевый мед определяют специальными химическими реакциями.

Состав меда сложный: 65—80% инвертированного сахара (глюкоза, фруктоза), 1—5 — сахарозы, 10 — декстринов, от 2 до 5 — органических кислот, азотистых и минеральных веществ, 0,5 — 6,5 — витаминов ( $B_6$ ,  $B_2$ ,  $B_1$ , C, и др.) на 100 г меда и 15—20% воды\*.

Декстрины — это смесь полисахаридов, образующихся при разложении крахмалов. Азотистые вещества представлены белками и аминокислотами, минеральные — макро- (калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор и др.) и микроэлементами (медь, марганец, цинк и т.д.).

Если сахар некоторые ученые считают «белой смертью» за его способность вызывать повышенную аллергизацию

---

\* Чернигов В.Д. Мед. Мн., 1979.



организма, пагубно действовать на инсулярный аппарат поджелудочной железы (возникает опасность сахарного диабета), ускорять атеросклероз и т.д., то мед, наоборот, нормализует жизнедеятельность человека благодаря концентрации в нем полезных веществ.

Авиценна утверждал, что ежедневное употребление меда отодвигает старость и сохраняет молодость.

Мед полезен при заболеваниях сердца, печени, легких, желудка, кишечника, простудных заболеваниях и расстройстве нервной системы. При наружном применении он способствует заживлению ран, трофических язв, ожогов. В косметике его применяют для борьбы с увяданием кожи и для усиления роста волос.

Противопоказаний для лечения медом почти нет. Его нельзя применять только при сахарном диабете и аллергии к меду.

Ежедневный прием меда с целью оздоровления — 50—80 г, лечебная доза взрослого человека — 100—150 г в день. Принимать его надо не сразу, а в 2—3 приема. Курс лечения — 1—2 месяца. Особенно хорошо проводить лечение медом при общем упадке сил, истощении, после перенесения тяжелых органических заболеваний, при длительных нервных расстройствах. Мед может употребляться и в смеси с другими веществами.

**Рецепт 58.** Смешать 100 г меда и сок половины или целого лимона. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день.

**Рецепт 59.** Смешать 100 г меда и 100 г сока хрена. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день.

**Рецепт 60.** Смешать 100 г меда и 50 г мелко натертого чеснока. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Применяется при простудных заболеваниях.

**Рецепт 61.** Смешать по стакану морковного, свекольного сока и сока хрена, добавить сок одного лимона и стакан меда. Чтобы получить сок, хрен натирают на мелкой терке, заливают холодной кипяченой водой так, чтобы она только покрыла хрен, настаивают 36 ч и отжимают. Хранить в холодильнике. Принимать по 1

столовой ложке за час до еды 3 раза в день в течение двух месяцев. Народное средство для лечения гипертонической болезни.

При стенокардии, для улучшения коронарного кровообращения, укрепления мышцы сердца рекомендуется принимать мед или в чистом виде (50 г в день), или по рецепту 58.

**Рецепт 62.** В 1 стакане теплой кипяченой воды разводится 30—50 г меда. Принимается за 1,5 ч до еды 3 раза в день.

Применяется при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Рецепт 63.** В 1 стакане холодной воды разводится 30—40 г меда. Принимается за 5 мин до еды. Раствор меда в холодной воде усиливает секрецию желудочного сока.

Применяется при гипацидном гастрите (с пониженной кислотностью).

**Рецепт 64.** Смешать 500 г меда и 10 г березового дегтя. Предварительно подогрев, смочить салфетку и наложить на место поражения кожи. Повязку следует менять ежедневно. Курс лечения 20 дней. Применяется при трофических язвах, долго незаживающих гнойных ранах.

**Рецепт 65.** Смешать мед и желток яйца в равных количествах. Нанести на лицо в виде маски. Смыть теплой водой через час. Смесь хорошо действует на кожу, улучшает ее питание, уменьшает морщины. Если ее немного разбавить водой, чтобы она стала более жидкой, то можно втирать в кожу волосистой части головы на 1—2 ч, после чего волосы хорошо промыть теплой водой и отваром аптечной ромашки. Улучшает рост волос.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВОСКА

Воск в основном используется в виде компонента различного рода мазей, применяемых наружно.

**Рецепт 66.** Взять 30 г воска, 30 г меда и 30 г сока лука репчатого. Воск растопить в фарфоровой чашке, лучше в



ступке, нагретой предварительно на огне, и добавить остальные компоненты прописи. Перемешивать деревянной лопаточкой. Полученная мазь наносится слоем на лицо, и через полчаса масса снимается салфеткой

Показана против увядания кожи и морщин.

**Рецепт 67.** Бальзам Ильиной. Бальзам готовится в домашних условиях, самостоятельно, так как его нет в фармакопее. Он разработан народными целителями более двухсот лет тому назад. Его секрет раскрыт автору Ильиной.

Взять в равных частях воск, мед, канифоль, оливковое (или подсолнечное) масло и сливочное масло. Вначале в кастрюльку наливается оливковое масло и после его нагревания добавляется воск. После того как воск растает, всыпают мелко разбитую канифоль и остальные компоненты. В результате образуется однородная масса консистенции густого вазелина с приятным смолистым запахом. Хранится мазь в стеклянных баночках. Срок хранения не ограничен. Бальзам успешно применяется при ряде заболеваний кожных покровов — долго незаживающих трофических язвах голени, обширных ожогах, гнойных поражениях кожи, фурункулах, карбункулах, нагноившихся порезах и т.д.

На необыкновенных свойствах бальзама Ильиной хочу остановиться более подробно. Как-то в поликлинику обратилась женщина, у которой произошло большое несчастье. Во время стирки ребенок, сидевший у нее на руках, вдруг выскользнул и окунулся в кипящую воду, в которую женщина всыпала соду. Она успела выхватить ребенка. Хирург, видя, что ожог почти тотальный, сказал матери, что спасти ребенка невозможно.

В это время в поликлинике была Ильина, которая предложила использовать свой бальзам. Она не гарантировала выздоровления. Бальзам был нанесен на чистую полотняную тряпочку, которой было укутано тельце ребенка. Через семь дней повязка была снята и под ней виднелась новая розово-красная кожа...

Быль это или легенда, я не знаю. Но в конце 50-х гг. у меня самого случилось несчастье: в руках взорвалась дымовая шашка. Горящая смесь облепила грудь, живот,

руки, бедра. Смесь горела без доступа воздуха. Пока я добежал до ведра с водой, на теле образовались обширные и сильные ожоги 2, 3 и 4-й степени (обугливание). Хирургом была наложена традиционная мазь Вишневского (кстати, называемая тоже бальзамом). Естественно, в первые два дня причин для радости не было: боли, некротизация тканей и т.д. На третий день мы получили баночку с бальзамом Ильиной — и тут же боли стихли, ожоги стали очищать от гнойных выделений, процесс заживления начал идти быстрее... Вот с этих пор в нашей семье этот бальзам стал играть роль своеобразной палочки-выручалочки при всех воспалительных заболеваниях кожных покровов.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОПОЛИСА

Название этого продукта жизнедеятельности пчел происходит от латинского «про» (вперед) и греческого «полис» (город). Таким образом, слово «прополис» означает «находящийся впереди города», т.е. впереди улья. Прополисом пчелы заделывают летки в ульях перед зимними холодами, они обмазывают им стенки улья, скрепляют рамки и т.д. Прополис — пчелиный клей. Он имеет двойное происхождение: часть его получается от неполного переваривания цветочной пыльцы пчелами, а часть собирается пчелами на листьях тополя, орешника, стволах вишен, почках березы и т.д.

Прополис имеет горький вкус с легким анестезирующим эффектом и своеобразным приятным запахом. Его состав довольно сложен и не всегда одинаков. Прополис включает 50—55% смолистых веществ, 8—10 — эфирных масел и до 30% воска, а также бальзамы, растительные эфирные масла, большое количество микроэлементов.

Прополис обладает выраженным действием против микробов и вирусов, стимулирует регенерацию тканей, уменьшает боли, прекращает воспалительные процессы, убивает дрожжеподобные грибки, вызывающие кожные заболевания, обладает многими другими лечебными свой-



ствами. В ряде случаев по степени лечебной эффективности и противомикробной активности прополис превосходит антибиотики.

Препараты прополиса и чистый прополис полезны при заболеваниях полости рта, особенно при пародонтозе (в этом случае обязательно жевание), воспалениях придаточных пазух носа и среднего уха (капли настойки применяются в ухо). Чистый препарат принимается вовнутрь при бронхитах, гриппе, различных легочных заболеваниях, ангинах, фарингитах, болях в сердце, связанных с нарушением функции миокарда, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, вздутии живота (метеоризм), заболеваниях толстого кишечника, холециститах, желчнокаменной болезни, инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, простатитах, мигрени, болезни Паркинсона, экземах, нейродермитах, гнойных и грибковых поражениях кожи, ожогах, эрозиях матки и др.

Лечебные препараты прополиса приготавливают в виде жидких и мягких форм.

**Рецепт 68.** Охлажденный в холодильнике прополис мелко настругивают острым ножом, взвешивают и в соотношении 1 часть прополиса и 45 частей 95-градусного этилового спирта помещают в бутылку или стеклянную банку. Настаивают 24 ч, периодически встряхивая. Затем фильтруют через полотно, отжимают. Фильтрат ставят в темное место в холодное помещение или на дно холодильника и через 12 ч вновь фильтруют через бумажный фильтр. Спирт доливают до первоначального объема. Хранят настойку в темной посуде при комнатной температуре. Настойка темно-коричневого цвета, с приятным запахом и горьким вкусом. Принимается по 1 чайной ложке прополиса, разбавленного в 1/3 стакана теплой кипяченой воды, за 10 мин до еды 3 раза в день.

Применяется при гастритах и язвенной болезни желудка.

**Рецепт 69.** Винно-спиртовая эмульсия прополиса готовится следующим образом: к 1 л кипяченой воды добавляют 10 мл настойки прополиса. Образуется жидкость

молочного цвета с небольшим количеством мелких хлопьев. Принимают по  $1/3$  стакана эмульсии за 10 мин до еды.

Показания те же, что и в рецепте 68.

**Рецепт 70.** Способ приготовления экстракта прополиса такой же, как и приготовления настойки, разница только в том, что прополиса берут 1 часть на 2 части спирта. Если спирт выпарить на водяной бане, получится густой экстракт прополиса.

Принимают по 10 капель экстракта, разведенного в  $1/3$  стакана теплой воды, за 10 мин до еды 3 раза в день.

Показания те же, что и в рецепте 68.

**Рецепт 71.** Для приготовления мази берут 1 часть экстракта прополиса на 5—10 частей вазелина, ланолина, масла какао и растирают в фарфоровой ступке до получения однородной смеси.

Применяется наружно при порезах, осложненных гнойной инфекцией, и грибковых поражениях кожи.

**Рецепт 72.** Мазь прополиса готовится и другим способом. Берут 100 г деревенского сливочного масла (без синтетических добавок, которые бывают в обычном масле, купленном в магазине), оставляют его при комнатной температуре до размягчения. Прополис (10—20 г) помещают в морозильную камеру холодильника. После этого острым ножом его нужно настругать, 10—20 г добавить в навеску прополиса и полчаса или час растирать в фарфоровой ступке. Когда смесь станет совсем однородной, постепенно добавляется остальное масло и состав перетирается до получения однородной массы. Хранят в холодильнике без доступа света.

Мазь эффективна при поражении кожи стригущим и цветным лишаем.

**Рецепт 73.** Для приготовления водного экстракта прополиса берут 1 часть мелко измельченного прополиса и 1 часть дистиллированной воды, медленно нагревают в течение 1 с. Полученную массу профильтровывают.

Применяется внутрь после еды и наружно в виде полосканий, ингаляций и т.д. Для этого  $1/2$  чайной ложки полученного экстракта развести  $1/2$  стакана воды и



выпить за день или производить пульверизацию зева при ангинах, фарингитах, стоматитах, бронхитах, астме.

**Рецепт 74.** Чистый прополис (1 г) следует медленно жевать и проглотить слюну, а затем всю навеску. Принимать 3 раза в день после еды.

Эффективно действует при хронических бронхитах, бронхоэкстатической болезни, воспалительных заболеваниях брюшной полости и мочевыводящей системы. На курс лечения требуется 60 г прополиса.

По мнению датского естествоиспытателя натуропата К. Аагаарда, прополис является чуть ли не универсальным средством для лечения многих заболеваний, связанных с развитием патогенной микрофлоры и нарушением обмена веществ. Он считает, что курс лечения чистым прополисом не должен быть больше 8—10 дней, а общее количество принятого внутрь прополиса — не более 20 г на курс. В крайнем случае курс можно продлить до месяца, уменьшив дозу приема наполовину.

Следует помнить, что прополис может вызвать сильную аллергию. Она бывает у небольшого числа людей, но ее следует остерегаться. Пробы на аллергию: кусочек марли, смоченной препаратом прополиса, приложить к коже предплечья и заклеить лейкопластырем. Если через 12 ч не будет ни покраснения, ни зуда, проба отрицательная. И все же принимать прополис внутрь надо осторожно: в первый день не более 0,5 г.

Побочные действия: при длительном применении прополиса возможен понос, при длительном жевании может появиться раздражение слизистой полости рта. В остальном, кроме появления этих редких осложнений, прополис совершенно безвреден и весьма полезен.

Научными исследованиями подтверждено неоспоримое достоинство препаратов из прополиса и чистого прополиса, однако установлено, что при одних и тех же заболеваниях он помогает одинаково хорошо не всем людям, а некоторым больным он и вовсе не помогает.

Благодаря относительной безвредности прополиса он может применяться в качестве дополнительного средства

лечения при ряде заболеваний, а в отдельных случаях и самостоятельно. При острых заболеваниях необходимо посоветоваться с врачом, а при хронических он может применяться только в комплексе лечебных мероприятий.

И врачи, и сами больные еще редко обращаются к этому естественному, сильному и полезному лекарству широкого диапазона действия. В некоторых случаях прополис может играть роль общего биологического стимулятора (типа женьшеня, лимонника, элеутерококка, золотого корня) и применяться в период выздоровления после тяжелой болезни, при общем упадке сил...

### **ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЫЛЬЦЫ, ПЕРГИ И МАТОЧНОГО МОЛОЧКА**

Если вы летом со стороны понаблюдаете за жизнью пчел, то, конечно, заметите, что некоторые из них возвращаются в улей, имея на задних ножках своеобразные «штанишки» типа галифе. Они бывают разного цвета — желтые, белые, коричневые, даже черные. Это обножка пчелы. Она набивает пыльцу растений в карзиночки, расположенные на ножках. Пыльца является основным составляющим перги — хлеба и основного корма для личинок. Пчелы набивают в ячейки сотов пыльцу, смешивая ее с медом, где она под действием сложных ферментов превращается в пергу.

В специальные ловушки-пыльцеулавливатели пчеловоды собирают пыльцу, сушат ее и используют в качестве добавок в рацион ежедневного питания для детей, ослабленных болезнями, страдающих некоторыми формами заболеваний крови и пониженным аппетитом и т.д.

Перга добывается путем разрушения сотов. Она бывает кисло-сладкого вкуса с мучным привкусом и кислым запахом. Перга замедляет процессы старения и укрепляет защитные силы организма. Полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, анемии, склерозе, общем упадке сил.



Для достижения лечебно-профилактических целей достаточно принимать по 5—10 г перги 2 раза в день. Она добавляется в салаты, первые и вторые блюда в мелко измельченном виде. Курс лечения 15—30 дней.

Маточное молочко называют эликсиром жизни. Пожалуй, другого такого вещества на земле нет.

В пчелиной семье главное действующее лицо — матка — особь женского пола, есть несколько сотен пчел мужского пола — трутней. Основную массу составляют так называемые рабочие пчелы (их до 60—100 тыс. и более), являющиеся также особями женского пола, но они недоразвиты. Любая из таких рабочих пчел, по существу бесполой, могла бы стать маткой, если бы ее кормили маточным молочком весь период развития — от яйца до куколки. На самом деле, после того как из яйца образуется личинка, ее кормят маточным молочком всего три дня, а затем — медом и пергой. Матку же кормят маточным молочком весь период личиночного развития, и она за первые пять дней жизни увеличивается в массе в 2500 раз.

Маточное молочко — вещество беловато-серого цвета, желеобразной консистенции и очень сложного состава. Химический состав до сих пор полностью не изучен. В нем много белков, липидов, углеводов, минеральных веществ, а также витаминов  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$  и биостимуляторов — пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин, инозит, эргостерин, в том числе и гонадотропный гормон, активизирующий функции половых желез.

Маточное молочко улучшает обмен веществ, способствует продлению половой активности мужчин, усиливает защитные иммунные силы организма, стимулирует кроветворение, улучшает работу эндокринной системы. Оно способствует борьбе с атеросклерозом, омолаживает организм. Препараты из маточного молочка продаются в аптеках в виде таблеток, порошков и свеч («Апилак»).

## ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПЧЕЛИНОГО ЯДА

Вряд ли есть взрослый человек, которого бы ни разу в жизни не жалили пчелы. Укус пчелы может сопровождаться сильной болью, припухлостью, вызвать недомогание, поэтому многие люди боятся пчел.

Пчелиный яд — апитоксин — является отличным лечебным средством. Он очень стоек. В сухом виде может подвергаться длительному воздействию высоких ( $100^{\circ}\text{C}$ ) и низких температур, не теряя своих свойств.

Апитоксин можно применять в виде мазей, инъекций или в виде обычного укуса пчелы.

Венгерский специалист по пчеловодству Н.П.Иойриш предложил простой способ получения пчелиного яда в условиях любительской пасеки. Пчелу берут пинцетом и прикладывают к предметному стеклышку или кусочку обычного стекла. Пчела пытается жалить стекло и оставляет на нем немного яда. На одном предметном стекле можно зафиксировать до 300 единиц апитоксина (одна единица — это яд одной пчелы). Из яда в аптеках приготавливают утвержденные к применению препараты, хотя мазь можно приготовить и самому.

**Рецепт 75.** Для приготовления мази из пчелиного яда необходимо взять яд от 10—15 пчел (по способу Иойриша), 10 г вазелина и тщательно перемешать. Втирать в кожные покровы при радикулитах, невралгии и суставных болях.

Учеными разных стран установлено, что апитоксин обладает многими положительными лечебными свойствами: улучшает обмен веществ, аппетит, повышает работоспособность, ночной сон становится крепким и освежающим. Кроме того, он благотворно действует при повышенном артериальном давлении, стимулирует работу сердечной мышцы.

Давно замечено, что люди, работающие на пасеках и время от времени получающие укусы пчел, не болеют полиартритом, в пожилом возрасте не испытывают болей в суставах, избавлены от невралгии и радикулитов. Стре-



мось избавиться от мучительных суставных болей, люди предпочитают препараты типа индометацин, бруфен, румалон, не зная, что гораздо лучше, надежнее и эффективнее действуют укусы обычных пчел.

Прежде чем приступить к лечению пчелами, надо посоветоваться с врачом и проверить себя на чувствительность к пчелиному яду. Для этого ваткой нужно взять пчелу и приложить ее брюшком к коже предплечья. Дайте ей себя ужалить и тут же выньте жало. Возможны местные и общие реакции. Местные — боль, покраснение, отек. Они могут быть значительными, но не противопоказаны для терапии укусами пчел. С каждым последующим укусом местные реакции будут уменьшаться. Общие реакции — возбуждение, чувство жара, повышение аппетита, если они выражены умеренно, тоже не являются противопоказанием. Однако обморочное состояние, судороги, сильное сердцебиение, крапивница, резкая головная боль, появившиеся после укуса пчелы, свидетельствуют о том, что проводить курсовое лечение ядом нельзя.

При нормальной переносимости 50—60 одномоментных укусов могут вызвать ярко выраженные болезненные реакции с судорогами, резким возбуждением и т.д., 200—250 укусов — общее отравление, требующее срочной врачебной помощи, и 400 и более укусов могут привести к смерти.

При лечении укусами пчел возможна повышенная реакция организма, поэтому каждый человек должен знать об оказании помощи.

Самая действенная и быстрая помощь при массированном воздействии укусами пчел или повышенной реакции на укусы — обычная водка, 50—100 г которой принимают внутрь. На место укуса делаются примочки из спирта, одеколona, нашатырного спирта или его следует потереть свежими листьями петрушки. Кроме того, принимаются внутрь препараты антигистаминной (десенсибилизирую-

щей) группы — демидрол, супрастин, фенкарол, пипольфен, тавегил.

Водка и антигистаминные препараты всегда должны быть на пасеке как средство неотложной самопомощи. Полчаса или час до приезда скорой помощи могут быть роковыми!

Для борьбы с неспецифическими и обменными полиартритами, невралгиями, радикулитами, а также для лечения гипертонической болезни I, II степени, для общей стимуляции организма после тяжелых заболеваний Н.П.Иойриш предлагает курс лечения укусами пчел.

Перед проведением курса лечения делается проба на чувствительность к пчелиному яду — укус пчелы в область передней поверхности предплечья. Если отечность после укуса держится 2—3 дня, проводится курс адаптации (привыкания) через 2—3 дня по 1—2 укуса. Курс адаптации 8—10 дней.

После привыкания организма начинается собственно курс лечения, который состоит в том, что в течение 10 дней повышается количество ежедневных укусов (первый день — 1, второй — 2 и т.д. до 10 укусов в день, на 3—4 дня делается перерыв, а затем укусы продолжают ежедневно по 3). Всего на курс лечения 55 укусов. После перерыва в 1—2 месяца проводится второй курс лечения по такой же схеме, но уже с общим количеством укусов до 200 на курс.

Где же взять пчел? Конечно, если вблизи вашего места обитания есть пасека, то договориться с ее владельцем не составит труда. Если пасеки нет, то пчел можно ловить за городом на полях цветущего клевера, на цветущих деревьях и т.д. В некоторых поликлиниках Советского Союза, преимущественно в сельской местности, держат пчел в основном для лечебных целей.

Укусы пчелы, как правило, производятся в ягодицы, руки, ноги, спину. В настоящее время специалисты-иглотерапевты проводят курс лечения, воздействуя укуса-



ми на специфические точки акупунктуры (акупрессуры). В этом случае действенность лечения будет значительно выше, так как к общим факторам воздействия апитоксина добавляются факторы рефлекторного воздействия на специфические точки при данном заболевании.

## Глава 8. ЧУДО-ТОЧКИ

Всякий путь, ведущий к здоровью, я не решился бы назвать ни чрезмерно трудным, ни слишком дорогостоящим.

*М. Монтень*

Среди различных методов лечебного и профилактического самовоздействия особое место занимает точечный самомассаж, или акупрессура. Точечный массаж и самомассаж сравнительно просты, безвредны и вполне доступны любому человеку, желающему овладеть ими.

Не всегда вовремя оказывается врачебная помощь, не всегда у нас под рукой бывают нужные лекарства или лекарственные травы. Болезненные состояния могут возникнуть внезапно и в самый неподходящий момент. О мерах экстренной само- и взаимопомощи должен знать каждый человек: остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание, произвести непрямой массаж сердца и т.д. Однако круг само- и взаимопомощи может быть неизмеримо большим, если человек овладеет приемами точечного самомассажа. Оказать помощь при обмороке, снять головную боль, уменьшить чувство страха, ликвидировать спазм бронхов, улучшить дыхание, избавиться от болей в сердце, нормализовать работу органов брюшной полости можно и самим, а в необходимый момент оказать помощь и своим близким, любому человеку.

Чтобы овладеть точечным массажем, необходимо научиться определять нужные точки или их комбинацию, правильно производить их обработку, т.е. овладеть навыками надавливания и массажа точек. Надо знать, сколько времени производить процедуру и сколько раз в день.

Древнекитайский метод иглоукалывания и прижигания определенных точек на теле человека был известен тысяч лет тому назад. В настоящее время он широко практикуется во всех странах мира. Точки определяются по их положению на теле, т.е. анатомически, или с помощью различных приборов. Воздействовать на точки можно разными способами: путем введения специальных игл, прижигания полынными сигаретами, электротоками или лазером, массажем и укусами пчел.

Остановимся на массаже точек, так как это доступно любому человеку. Он может быть экстренной доврачебной самопомощью в случае возникновения болезненных состояний или применяться для борьбы с различными хроническими заболеваниями. Знание приемов точечного массажа, особенно применяемых в экстренных случаях, поможет спасти вашу жизнь или жизнь ваших близких. Точечный массаж по сравнению с общим массажем действует более целенаправленно на тот или иной орган или систему, быстро уменьшает то или иное нежелательное болезненное ощущение, в ряде случаев может быть произведен и без значительного обнажения больших участков тела.

В основе лечебного действия точечного самомассажа лежат три фактора: 1) непосредственное воздействие на биологически активную точку приводит к более правильному перераспределению энергии в организме, усилению защитных функций того или иного органа, системы или организма в целом; 2) отвлекается внимание от болезненного участка тела и тем самым снижаются нежелательные ощущения; 3) включаются механизмы положительного самовнушения.

Таким образом, надо не только правильно воздействовать на точки, но и все внимание концентрировать на процедуре.

Окружающая обстановка должна быть спокойной, дающей возможность сосредоточиться, и, наконец, у вас должна быть глубокая вера в действенность массажа. Все это усиливает лечебный эффект, и даже если исключить два последних чисто психологических фактора, то он будет достаточно высоким.



Точечный массаж успешно применяется и у детей грудного возраста, и у лиц, находящихся в состоянии спутанного сознания (обморока), с целью восстановления нормальной психической деятельности.

Приведем методики воздействия на те или иные точки с целью снятия болезненных симптомов, улучшения работы тех или иных внутренних органов; снижения перевозбуждения центральной нервной системы или усиления ее тонуса при усталости, недомоганиях или психических депрессиях.

Поскольку книга рассчитана на неспециалистов и предназначена для людей разного уровня образования, то ни китайских названий точек, ни их современных медицинских обозначений приводить не будем. Остановимся на положении точек и их анатомических данных. Однако без термина «цунь» обойтись совершенно невозможно. Цунь — мера длины, выражаемая в сантиметрах. Цунь зависит от роста человека и его анатомического типа (астеник, гиперстеник, нормастеник) и определяется следующим образом: сожмите руку в кулак (мужчины левую, женщины правую), откиньте большой и указательный пальцы — расстояние между концами складок 2-ой фаланги третьего пальца и будет ваш пропорциональный индивидуальный цунь. На бумажной полоске отложите 10 таких цуней. Полученный отрезок поможет отыскать нужные точки. Более точно точки можно определить пальпацией, т.е. при помощи надавливания пальцами. Искомая точка будет более болезненной, чем поверхность тела, где нет рефлекторных точек. Естественно, тут нужен некоторый опыт, приобретаемый с практикой.

Акупрессуру нельзя считать панацеей от всех болезней, нельзя ее применять во всех случаях заболеваний. Более того, при острых заболеваниях, инфекционных, тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, всех видах опухолей, кровоточащей язве желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, активной форме туберкулеза, психических заболеваниях со спутанностью сознания ее проводить нельзя.

При проведении курса лечения необходимо соблюдать определенный режим питания: нельзя употреблять возбуждающие (кофе, чай, какао, алкоголь в любом виде) и острые продукты, специи. Не рекомендуется проводить акупрессуру при месячных у женщин, в состоянии сильного голода.

Надавливание нужно выполнять кончиками, а массажирование — подушечками пальцев (большим, указательным или средним). Иногда для усиления давления можно прибегнуть к надавливанию кончиком указательного пальца, на ногтевое ложе которого одновременно давит средний палец. Точки на спине массирует другой человек.

Перед массажем точек руки надо вымыть теплой водой, вытереть их, а затем крепко потереть кисти друг о друга. Массировать нужно теплыми руками. Симметричные точки на груди, животе, голове, ногах по возможности нужно массировать одновременно.

Существуют тонизирующие (возбуждающие) и успокаивающие (тормозящие) методы воздействия.

При тонизирующем методе надавливание должно быть энергичным, до появления чувства некоторой болезненности в области надавливания, но коротким — не более 0,5—1 мин. При успокаивающем методе надавливание должно быть мягким, непрерывным, плавным и длительным — 2—5 мин на точку.

При упадке сил, слабости, снижении артериального давления, депрессии, истощении, страхах, ослаблении функции тех или иных органов возможно применение тонизирующего метода, а при спазмах (бронхов, сосудов, мышц и т.д.), повышении артериального давления, перевозбуждениях, бессоннице, болях, агрессивности — успокаивающего. Бывают случаи, когда за процедуру одни точки обрабатываются одним методом, а другие — другим.

Как это делать практически? При тонизирующем методе вы надавливаете на точку быстро и сильно, до появления легкой боли, и тут же отпускаете палец, чтобы вновь произвести такое же надавливание. Такой прием на Востоке называют «палец-игла», «пальцевое вонзание». Его можно осуществить кончиком второго пальца или



кончиком первого. При этом концевая фаланга первого пальца должна быть согнута, наподобие когтя. К тонизирующему способу воздействия относится и вибрация. Делается она так: вы надавливаете на нужную точку кончиком первого или третьего пальца и производите быстрые колебательные движения этим пальцем, не отрывая его от точки. Еще лучше сочетать метод пальцевого вонзания с методом вибрации, что усиливает тонизирующее действие процедуры.

Иногда после проведения тонизирующей процедуры полезно провести легкое разминание области точки. Этот прием смягчает действие процедуры и успокаивает больного.

К успокаивающему способу воздействия относятся приемы пальцевого надавливания и поглаживания.

Пальцевое надавливание надо производить с небольшой силой и длительно (не менее 20—30 с), затем отпустить палец и вновь надавить. На одну точку следует надавливать 2—5 мин. Более мягко действует прием пальцевого поглаживания. Он заключается в том, что вы медленно, непрерывно и плавно производите круговые движения подушечкой первого пальца вокруг точки акупунктуры. Сделайте таких вращательно-круговых движений 5—10 по часовой стрелке и столько же против. На голове и ногах лучше применять воздействие подушечками второго и третьего пальцев, сложенных вместе, или одним из них. Поглаживание сочетается с одновременным надавливанием на подлежащие ткани, но кожные покровы при этом не сдвигаются.

Более сильное воздействие оказывает сочетание надавливания со своеобразным ввинчиванием пальца. Делается это так: вы надавливаете на точку акупунктуры описанным выше способом, затем, несколько ослабив надавливание, производите вращательные движения пальцев по часовой стрелке и против нее. При этом палец остается на одном месте и вместе с ним движется и небольшой участок кожного покрова, который находится непосредственно под кончиком пальца. Для этого приема лучше всего использовать второй и третий пальцы.

И наконец, последний из тех простых приемов, которые можно рекомендовать широкому кругу читателей, — прием пальцевого толкания. Он применяется при воздействии на точки, находящиеся на голове, шее, руках и ногах. Осуществляется этот прием следующим образом: подушечкой первого пальца или подушечками второго и третьего производите надавливание и одновременное отталкивание от себя тканей, находящихся в зоне обработки. Естественно, что при этом сдвигается участок кожного покрова, палец проникает глубоко в ткани, надавливая на них. Движение делается быстрым, довольно сильным, и тут же давление пальца уменьшается, палец возвращается на исходные позиции и вновь толкательным движением посылается от себя. И так 2—3 мин.

Наиболее трудно воздействовать на точки, находящиеся на кончиках пальцев. В этом случае можно просто захватить кончик, предположим, мизинца (первую фалангу пятого пальца) и производить надавливание на него путем сжимания между первым и вторым пальцами противоположной руки.

Обработку точек следует проводить в порядке их нумерации. Количество точек может быть уменьшено, так как одни точки невозможно обработать самому, число других слишком велико и обработать их будет трудно из-за дефицита времени.

Приведем рекомендации по массажу точек различных авторов — Д.М.Табеева, Г.Лувсана, В.С.Ибрагимовой, У.Бёмига, Чжу Ляня, А.Уманской и собственные.

## **АКУПРЕССУРА ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ**

Для экстренной помощи (ЭП) применяется одна точка, поэтому нумеруются не точки, а показания при оказании той или иной помощи. Точки, имеющие отношение к болям в сердце, локализуются только на левой руке.



**1. Показания:** при потере сознания, обмороке, физическом или психическом шоке, а также при чувстве тревоги, колющих болях в сердце, головной боли.

*Локализация точки:* ногтевая фаланга среднего пальца (рис. 18).



Рис. 18

**2. Показания:** при солнечном ударе, а также заторможенности, чувстве оглушенности, неясности в голове.

*Локализация точки:* середина ладони (рис. 19).

Для отыскивания точки надо сжать руку в кулак и расстояние между средним и безымянным пальцами и будет искомой точкой.

**3. Показания:** боли в сердце, сердцебиение неврогенного происхождения, гипотония, головокружение, повышенная утомляемость.

*Локализация точки:* на один цунь выше лучезапястной складки, край локтевой кости со стороны мизинца (рис. 20).

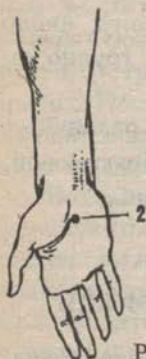


Рис. 19



Рис. 20



**4. Показания:** боли в сердце, отдающие в руку, тревога, страх, неврастения.

*Локализация точки:* выше предыдущей точки на 0,5 цуня.

**5. Показания:** боли в сердце, кошмарные сновидения, холодный пот при волнениях, страх перед выступлениями.

*Локализация точки:* ниже точки 3 на 0,5 цуня. Точки акупрессуры 3—5 можно массировать одновременно тремя пальцами противоположной руки методом вибрации или методом пальцевого толкания, при этом направление толкания должно быть в сторону мизинца.

**6. Показания:** сердцебиение, страхи, чувство стеснения в груди при волнениях.

*Локализация точки:* сожмите руку в кулак. Мизинец своим кончиком упрется в нужную точку, находящуюся на ладони.

**7. Показания:** головная боль, зубная боль, боли в области шеи, носовые кровотечения.

*Локализация точки:* выпрямите ладонь, сожмите пальцы в одной плоскости. Точка находится на вершине мышечного утолщения между первым и вторым пальцами с тыльной стороны (рис. 21).

**8. Показания:** психический или физический шок, боли в сердце, волнения перед выступлениями, чувство тревоги.

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

**9. Показания:** неукротимая рвота, запоры, заболевания печени, боли в коленном суставе, фарингиты, ларингиты.

*Локализация точки:* ниже нижнего края середины надколенка на 2 цуня кнаружи. Прощупайте головку малоберцовой кости. Точка находится во впадине у передне-нижнего края головки малоберцовой кости (рис. 22).

**10. Показания:** бронхиальная астма, кровохарканье, кашель, судороги, боли в области локтевого сустава, ночной энурез.

*Локализация точки:* в центре складки локтевого сустава, у лучевого края (со стороны большого пальца руки) сухожилия двуглавой мышцы плеча (рис. 23).



**11. Показания:** бронхиальная астма, одышка, кашель, тонзиллит, боли в затылке, зубная боль.

**Локализация точки:** выше складки лучезапястного сустава на 1,5 цуня со стороны ладонной поверхности у лучевого края (со стороны большого пальца руки).

**12. Показания:** бронхиальная астма, кашель, одышка, эмфизема легких, тонзиллит, рвота, икота, спазм пищевода.

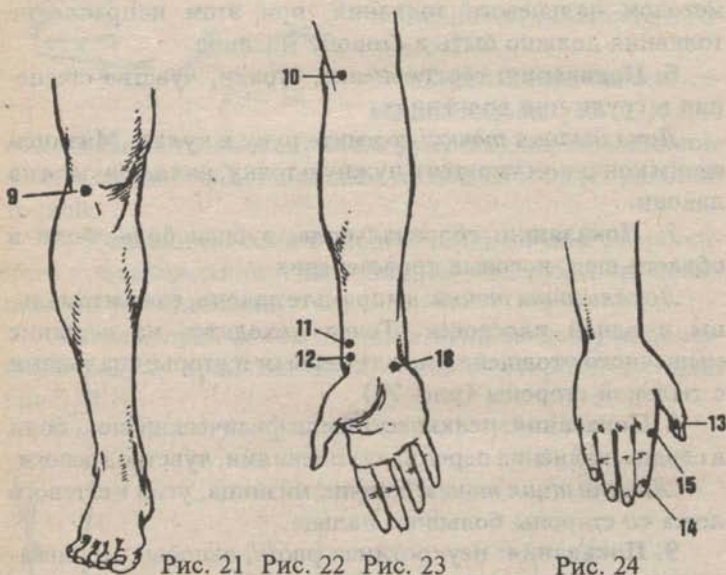


Рис. 21 Рис. 22 Рис. 23

Рис. 24

**Локализация точки:** на 1 цунь выше лучезапястной складки (там, где прощупывают пульс).

**13. Показания:** сильный кашель, затруднение дыхания, удушье при приступе бронхиальной астмы, икота, сужение пищевода, головная боль.

**Локализация точки:** угол ногтя большого пальца со стороны других пальцев кисти руки (рис. 24).

**14. Показания:** потеря сознания (кома), оказание скорой помощи, а также тонзиллит, фарингит, зубная боль, шум в ушах, заболевания полости рта.

**Локализация точки:** угол ногтя второго пальца руки со стороны большого пальца.

**15. Показания:** понос, метеоризм (вздутие живота), урчание в животе, а также боль во внутреннем углу глаза, зубная боль и боль в нижней челюсти.

*Локализация точки:* область пястно-фалангового сустава второго пальца со стороны большого пальца и немного кзади, углубление над головкой основания третьей фаланги.

**16. Показания:** диспепсия у детей, тонзиллит, зубная боль, шум в ушах, ринит, сильные головные боли, конъюнктивит.

*Локализация точки:* на дне «анатомической табакерки». (В прошлом веке анатомы во время работы нюхали табак, который насыпали в это углубление на руке и, говорят, испытывали при этом огромное удовольствие. Впрочем, этот порок ныне полностью забыт.)

Определяется «анатомическая табакерка» так: согните руку в локтевом суставе. Сожмите кисть в кулак. Сильно отведите большой палец в сторону, а затем согните его. В области лучезапястного сустава, под большим пальцем, и будет находиться это анатомическое образование, которое состоит из сухожилий короткого и длинного разгибателей первого пальца.

**17. Показания:** затруднение носового дыхания, ринит, отек слизистой носа, фурункул носа.

*Локализация точки:* на верхнем конце носогубной складки, у нижнего края носовой кости, где прощупывается углубление (рис. 25).

**18. Показания:** бессонница, раздражительность, страхи, повышение температуры тела.

*Локализация точки:* лучезапястная складка под мякотным возвышением мизинца.

**19. Показания:** бессонница, беспокойство, возбуждение.

*Локализация точки:* центр пятки (рис. 26).

Из-за трудности пальцевого надавливания на эту точку для ее массажа рекомендуется использовать деревянную палочку с закругленным концом диаметром 1,0—1,5 см и длиной 10—15 см.



**20. Показания:** головокружение, головные боли при волнениях, используется также для облегчения родов.

*Локализация точки:* ногтевая фаланга мизинца стопы (рис. 27).

За один прием можно использовать 1—3 точки одной

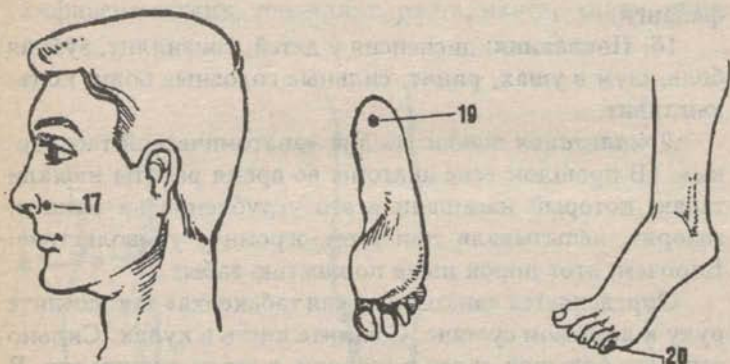


Рис. 25 Рис. 26 Рис. 27

функциональной направленности по своему усмотрению. При острых заболеваниях воздействие должно быть успокаивающим, тормозящим, а при хронических — возбуждающим. На каждую точку вы должны тратить определенное количество минут и обрабатывать их 3—5 раз в день, до ликвидации нежелательных болезненных симптомов. Однако это не значит, что массаж избавит от необходимости обратиться к врачу. Следует помнить, что это только прием доврачебной помощи...

Приведу пример. В вагоне электрички, в которой я ехал как-то летом, было очень жарко, душно. На соседней скамейке сидела женщина средних лет. Было видно, что ей не по себе — крупные капли пота скатывались по лицу, она тяжело дышала... Слабо застонав, она побледнела и потеряла сознание. Вероятно, это был обычный обморок. Мужчина, сидящий рядом с ней, подхватил ее и уложил на скамейку, а затем крепко сжал ногтевые фаланги

средних пальцев обеих рук и начал их массировать. Женщина быстро пришла в себя... Я спросил у мужчины, не врач ли он, на что он ответил отрицательно. Выяснил, что к медицине он не имеет никакого отношения, работает шофером, а о приемах воздействия при обмороках прочитал в какой-то брошюре... Комментарии, как говорится, излишни.

## ПРОГРАММЫ ДЛИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

При хронических заболеваниях акупрессура применяется в виде программ длительного воздействия (ДВ), которые предусматривают массаж нескольких точек 2—3 раза в день на протяжении нескольких недель или даже месяцев.

В связи с тем, что программы ДВ рассчитаны на борьбу с хроническими недугами, ожидать мгновенного исцеления не следует. Систематическая работа в этом направлении начнет давать ощутимые результаты через 2—3 недели, не ранее. Еще лучше, если вы не будете надеяться только на акупрессуру, а в комплекс самозащиты включите и другие методы и приемы.

К этому надо добавить, что если выбранная вами программа ДВ не удовлетворит вас, то вы можете воспользоваться другой, если же она удовлетворит вас, то выполняйте ее длительное время.

### ПРОГРАММА ДВ № 1

**Показания:** снижение работоспособности умственной и физической, снижение интереса к жизни, повышенная утомляемость, чувство разбитости после ночного сна, потливость во время сна и при волнениях, безразличие ко всему — и хорошему и плохому. При этом жизнь начинает казаться тусклой, неинтересной. Хочется бесцельно ле-



жать и ничего не делать. Нет сил даже злиться и возмущаться. Обычно эти состояния бывают после длительной психотравмы и при тяжелых органических заболеваниях.

Кроме того, программа может оказать помощь при расстройствах органов пищеварения. При этом улучшается работа печени, поджелудочной железы, желудка, кишечника.

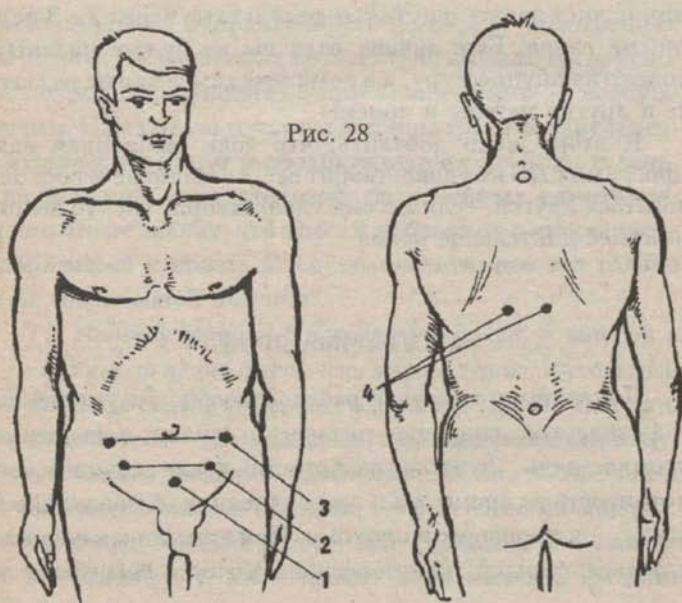
*Локализация:* Точка 1 находится на 1,5 цуня ниже пупка.

Точка 2 парная, расположена на 1,5 цуня вправо и влево от точки 1.

Точка 3 парная, находится на 4,5 цуня вправо и влево от пупка.

Точка 4 парная, расположена на 1,5 цуня вправо и влево от средней линии спины на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков (рис. 28).

Рис. 28



**Показания:** эмоциональное перенапряжение, страхи, склонность к судорогам, чувство нехватки времени, стеснение в груди при волнениях, страх закрытого пространства, плохая адаптация к новой обстановке, произвольные глубокие вздохи и т.д.

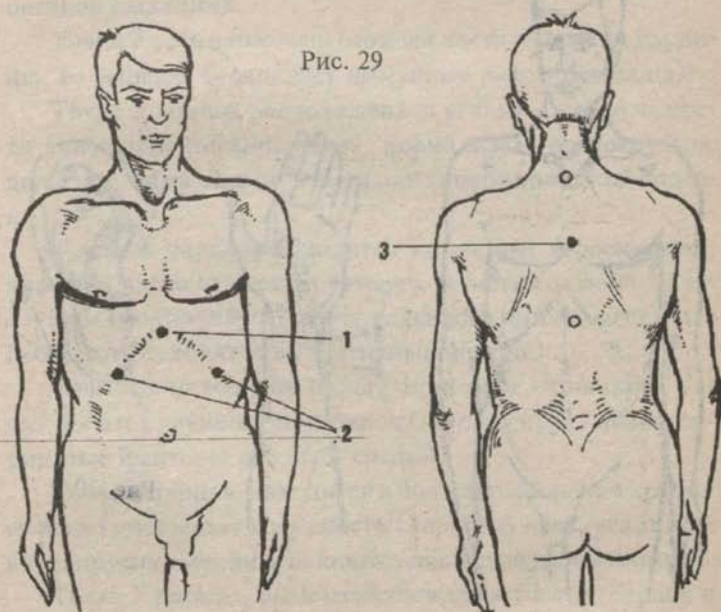
Кроме того, программа помогает при заболеваниях органов брюшной полости, эффективна при отрыжках.

**Локализация:** Точка 1 находится на 1 цунь ниже мечевидного отростка грудины.

Точка 2 расположена в крае реберной дуги по срединно-сосковой линии справа и слева.

Точка 3 находится на средней линии спины. Промежуток между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков (рис. 29).

Рис. 29





**Показания:** бессонница, общее беспокойство, повышенная чувствительность к стрессам, нарушения работы сердечно-сосудистой системы в виде вегетативной дистонии.

**Локализация:** Точка 1 находится на 1 цунь ниже мечевидного отростка грудины.

Точка 2 расположена в лучезапястной складке под мышечным возвышением мизинца.

Точка 3 расположена ниже точки 2 на 0,5 цуня. Обе точки следует массировать вместе.

Точка 4 находится за ухом, ниже сосцевидного отростка, там, где прикрепляется грудино-ключично-сосковая мышца (мышца, вращающая голову) (рис. 30).

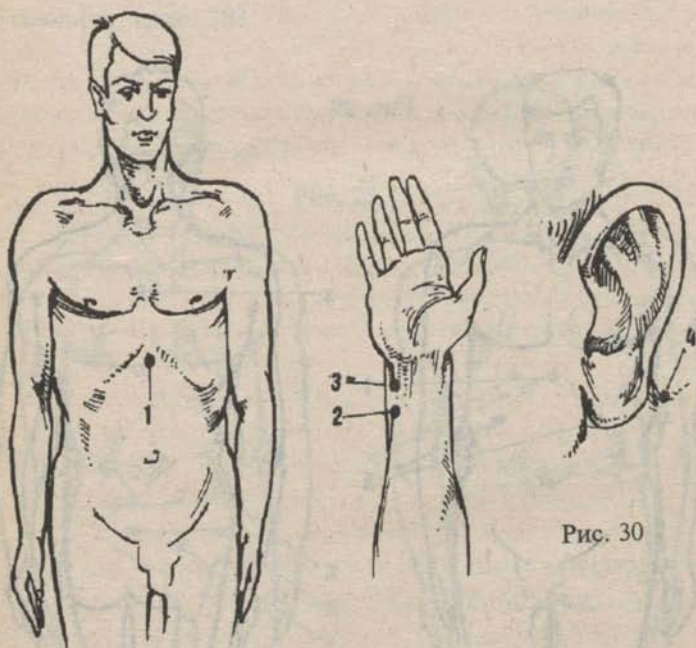


Рис. 30

**Показания:** острые вирусные заболевания и их осложнения, простудные заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, риниты и их профилактика. Воздействие на точки проводится в порядке их нумерации. Вначале выполняется давление на точку с такой силой, чтобы появилась легкая боль, затем вращательное движение кончиком пальца по часовой стрелке и против нее с одновременным надавливанием на точку по 9—10 раз. Для профилактики заболеваний воздействие на точку продолжается 5-10 с 2—3 раза в день. Для лечения уже возникшего заболевания на каждую точку оказывается воздействие по 10—15 с каждый час. Точку 3 надо массировать особенно осторожно (там расположена сонная артерия).

**Локализация:** Точка 1 парная, находится в верхней части грудины, сразу под рукояткой грудины, и в нижней — над мечевидным отростком (улучшает кровоснабжение органов дыхания).

Точка 2 расположена в верхней части рукоятки грудины, ее вырезке (усиливает иммунные защитные силы).

Точка 3 парная, расположена за углами нижней челюсти (улучшает питание мозга, нормализует артериальное давление, ее массаж полезен и при гипертонической болезни).

Точка 4 парная, находится на задней стороне шеи, вправо и влево от первых четырех остистых позвонков на 2—3 см (нормализует работу головного и продолговатого мозга, где находятся вегетативные центры).

Точка 5 находится между остистым отростком VII шейного и I грудного позвонков (компенсирует неблагоприятные факторы внешней среды).

Точка 6 парная, находится в области основания крыльев носа (уменьшает набухлость слизистой носа, усиливает антивирусную стойкость клеток слизистой полости носа).

Точка 7 парная, расположена в области лба, справа и слева от средней линии, у начала бровей (улучшает



кровообращение лобных пазух, уменьшает головные боли в передней части головы и боли в глазах).

Точка 8 парная, расположена с боков головы, справа и слева, перед обоими козелками ушей (улучшает функцию вестибулярного аппарата, снимает набухлость слизистой носа, улучшает носовое дыхание).

Точка 9 парная (это точка хэ-гу), находится у основания второй пястной кости, со стороны первого пальца (общеукрепляющее действие, снижает нервную перенапряженность, уменьшает головные боли и чувство недомогания).

Воздействие на точки рекомендуется проводить наряду с закаливанием, зарядкой, бегом и т.д.

Исходя из собственного опыта, могу добавить, что программа ДВ № 4 будет полезна и лицам, склонным к обычным бронхитам и к бронхитам с астматическим компонентом (рис. 31).

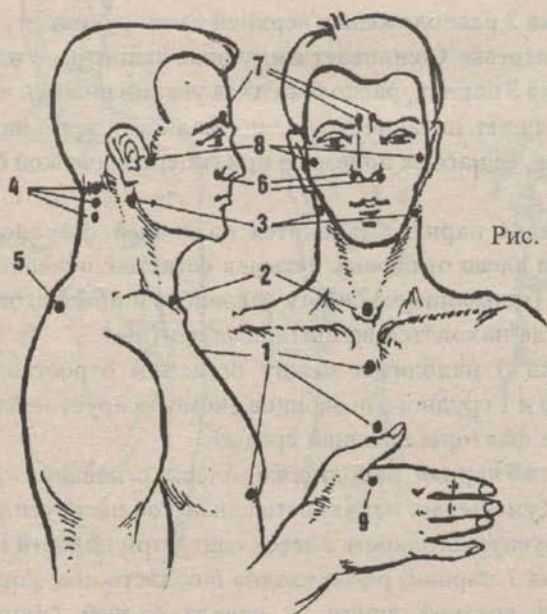
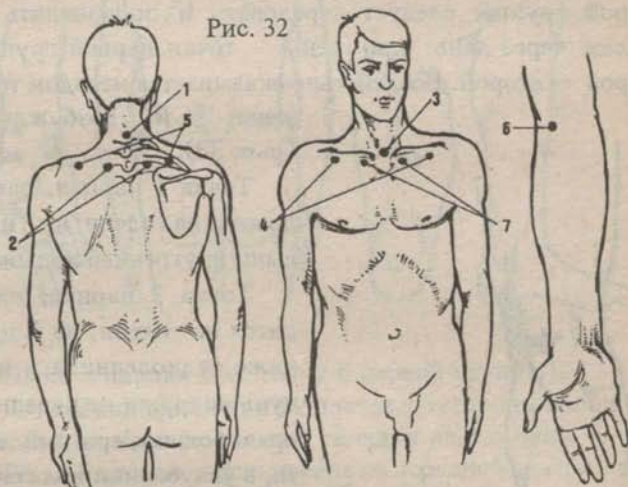


Рис. 31

**Показания:** бронхиальная астма, бронхит с астматическим компонентом.

**Локализация:** Первая группа точек рекомендуется для лиц до 40 лет при наличии бронхоспазма (рис. 32).



Точка 1 непарная, расположена в срединной линии спины, между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

Точка 2 парная, находится на 1,5 цуня вправо и влево от средней линии спины на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков.

Точка 3 непарная, находится в вырезке верхней части рукоятки грудины.

Точка 4 парная, расположена под наружным концом ключицы.

Точка 5 парная, расположена на спине, в центре надостной ямки лопатки.

Точка 6 парная, находится на передней поверхности локтевого сустава, за сухожилием, со стороны большого



пальца. Массировать точки следует поочередно, положив руку на стол ладонью кверху.

Точка 7 парная, находится на груди, на 2 цуня вправо и влево от срединной линии, под грудино-ключичным суставом.

Вторая группа точек (1—3) рекомендуется для лиц старше 40 лет. Воздействие на точку первой и второй группы следует чередовать и производить их массаж через день: один день — точки первой группы, второй — второй. Воздействие оказывается методом тонизации и возбуждения (рис. 33).

Точка 1 парная, расположена на голени, на 3 цуня выше внутренней лодыжки.

Точка 2 парная, находится на голени, на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости, в углублении под головкой малоберцовой кости.

Точка 3 — это точка «хэ-гу».

Третья группа точек. Воздействовать на них рекомендуется в межприступный период: вначале ежедневно, затем через день, 2 раза в неделю и уменьшить до 1 раза в неделю. Метод воздействия успокаивающий (рис. 34).

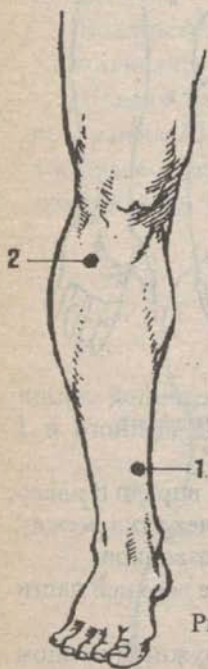
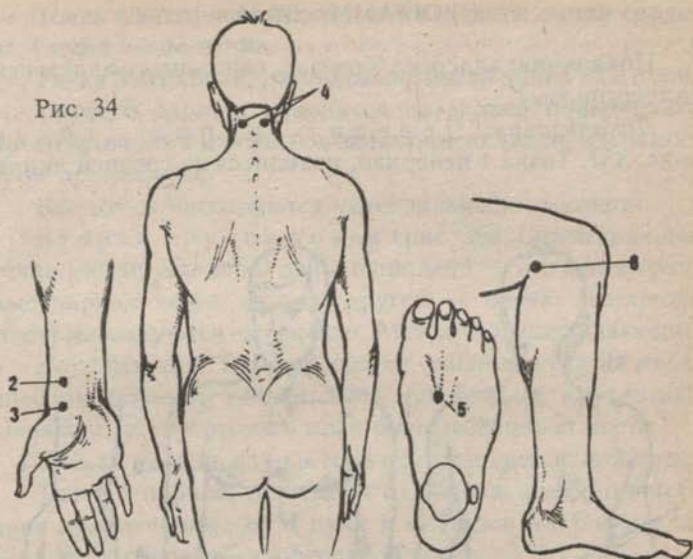


Рис. 33



Рис. 34



Точка 1 парная (см. точку 6 первой группы).

Точка 2 находится на предплечье, со стороны большого пальца, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня.

Точка 3 парная, расположена на передней поверхности запястья на 1 цунь ниже лучезапястной складки, со стороны большого пальца.

Точка 4 парная, находится на затылке, на 1,5 цуня вправо и влево на средней линии, на границе волосистой части головы.

Точка 5 парная, расположена на тыльной стороне стопы, в наиболее узком месте между 1-м и 2-м плюсневыми костями. Массировать в положении сидя, одновременно.

Точка 6 парная, расположена у внутреннего края подколенной складки, на уровне центра надколенника. Массировать сидя, одновременно.

Точка 7 (см. точку 7 первой группы).

Точка 8 (см. точку 2 второй группы).



**Показания:** аллергия, болезни, связанные с аллергией (аллергинозы).

**Локализация:** Первая группа точек (рис. 35). Точка 1 непарная, находится на средней линии

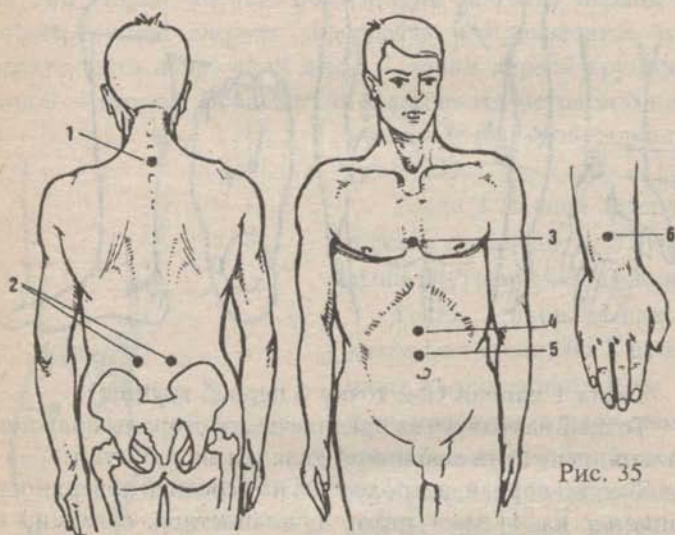


Рис. 35

спины, между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Массировать сидя, наклонив голову, третьим пальцем правой руки, успокаивающим методом.

Точка 2 парная, расположена на 1,5 цуня вправо и влево от средней линии спины на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков.

Точка 3 непарная, находится на груди, по средней линии груди, на уровне четвертого межреберья (вначале находится первое межреберье под ключицей, под вторым ребром — второе, под третьим — третье, а ниже его — четвертое межреберье), под ключицей.

Точка 4 непарная, находится на средней линии груди, на 4 цуня выше пупка.

Точка 5 непарная, расположена выше пупка на 2 цуня.

Точка 6 парная, находится на задней поверхности предплечья, на 2 цуня выше запястной складки, в межкостном промежутке.

Все точки массируются успокаивающим методом.

Вторая группа точек (рис. 36). Симметричные точки массируют через день: один день — все симметричные парные точки справа, другой — слева. Непарные точки массируются ежедневно. Метод — успокаивающий.

*Локализация:* Точка 1 парная, расположена на передней поверхности голени, на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости.

Точка 2 парная, находится в центре подколенной ямки.

Точка 3 парная, находится на голени, ниже нижнего края надколенника на 3 цуня и кнаружи на 1 цунь, во впадине у головки малоберцовой кости.

Точка 4 парная, расположена на тыльной стороне стопы, в наиболее узком промежутке между 1-й и 2-й плюсневыми костями.

Точка 5 парная, находится у внутреннего конца подколенной складки, на уровне центра надколенника.

Точка 6 парная, находится на середине свода стопы.

Точка 7 непарная, расположена на срединной линии туловища, спереди, на 4 цуня ниже пупка. Массировать лежа на спине.

Точка 8 парная, расположена на передней поверхности предплечья, на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями.

Точка 9 парная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке.

Точка 10 парная, расположена на руке, в конце складки, образующейся при сгибании руки в локтевом суставе, на стороне большого пальца.

Точка 11 парная, находится на шее, над грудинным концом ключицы, между ножками грудино-ключично-сосковой мышцы.

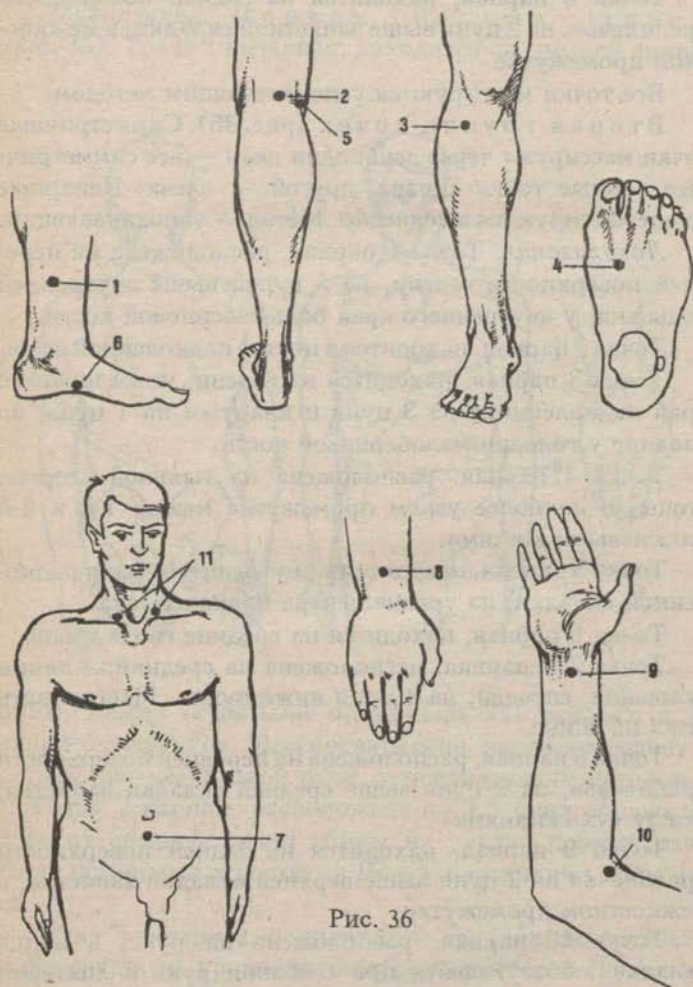


Рис. 36



Третья группа точек (рис. 37).

Воздействие производится при аллергических отеках методом тонизации, надавливания с вращением или вибра-

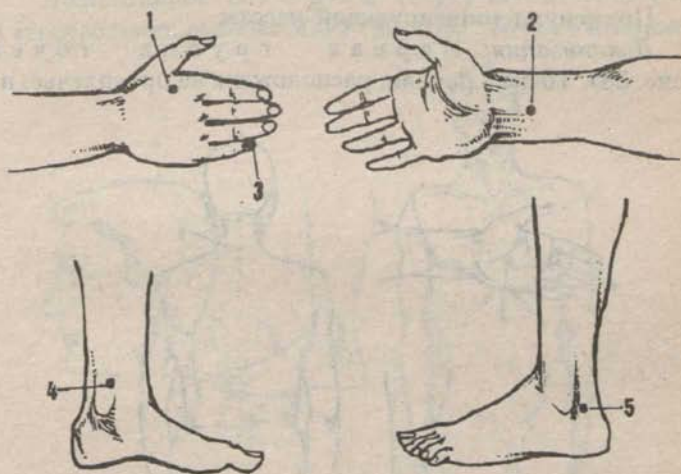


Рис. 37

цией в течение 0,5—1 мин. Сеансы проводить 2 раза в день до исчезновения отеков.

*Локализация:* Точка 1 — точка хэ-гу (на тыльной стороне кисти).

Точка 2 парная, расположена на передней поверхности предплечья, на 1 цунь выше средней складки запястья, между сухожилиями.

Точка 3 парная, находится в углу ногтя мизинца со стороны безымянного пальца.

Точка 4 парная, расположена на голени, на 2 цуня выше внутренней лодыжки.

Точка 5 парная, расположена на голени, за центральной частью наружной лодыжки, в ямке между лодыжкой и пяточным сухожилием.

**Показания:** повышенная раздражительность, гнев по пустякам, быстрая утомляемость.

Применяют тонизирующий массаж.

**Локализация:** Первая группа точек (рис. 38). Точка 1 парная, расположена на предплечье, на

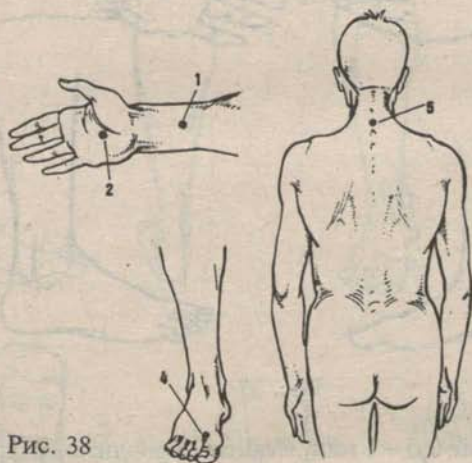


Рис. 38

3 цуня выше средней складки запястья, с ладонной стороны, между мышцами.

Точка 2 парная, находится на ладони; если сжать кулак, то межпальцевый промежуток между третьим и четвертым пальцами укажет на эту точку.

Точка 3 парная, расположена на среднем пальце руки, угол ногтевого ложа со стороны указательного пальца (отступить 3 мм от ногтевой пластинки).

Точка 4 парная, находится на тыльной стороне стопы, между головками 1-й и 2-й плюсневых костей.

Точка 5 непарная, расположена на спине, между остистыми отростками I и II грудных позвонков. (Надо найти выступающий VII шейный позвонок, и второе углубление книзу от него и будет нужная нам точка).

**Показания:** при повышенной раздражительности древневосточная медицина советовала каждое утро воздействовать на три точки.

**Локализация:** Вторая группа точек («треугольник равновесия») (рис. 39). Точка 1 непарная,

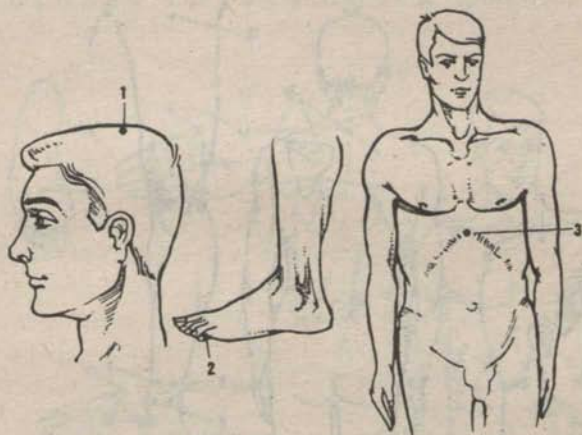


Рис. 39

находится в области макушки (на 5 цуней выше границы волосистой части головы).

Точка 2 парная, расположена на стопе, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца ноги.

Точка 3 непарная, находится на животе, на 1 цунь ниже мечевидного отростка грудины.

#### ПРОГРАММА ДВ № 8

**Показания:** повышенное артериальное давление, гипертоническая болезнь, неустойчивое артериальное давление со склонностью к его повышению.

Метод воздействия успокаивающий, кроме точек 4 и 8, на которые оказывают тонизирующее действие.

Первую группу точек массируют по нечетным дням, вторую по четным.



*Локализация:* Первая группа точек (рис. 40). Точка 1 непарная, находится на срединной линии головы, на 5 цуней выше края волосистой части головы (макушка).

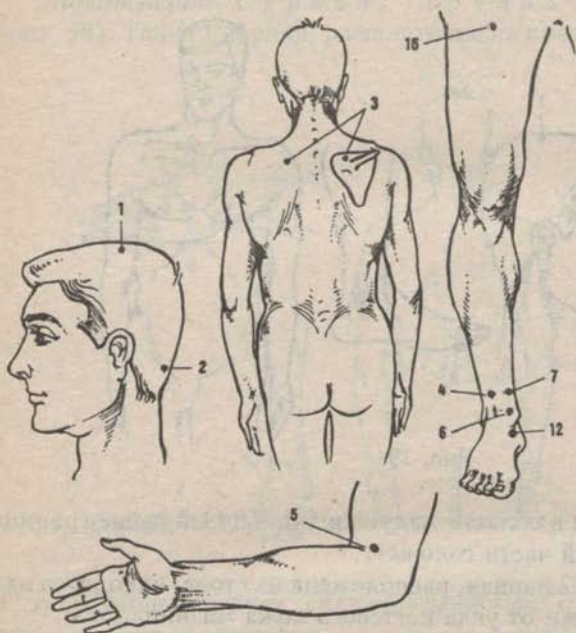


Рис. 40

Точка 2 непарная, находится на затылке, сразу под затылочным бугром.

Точка 3 парная, расположена в центре надосной ямки лопатки.

Точка 4 парная, расположена на передней поверхности голени, на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости. Массировать сидя, вытянув ноги.

Точка 5 парная, находится на руке, в конце кожной складки, образующейся при сгибании руки в локтевом суставе, со стороны большого пальца.

Точка 6 парная, расположена на голени, на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массаж этой точки снимает и максимальное, и минимальное давление.

Точка 7 парная, находится на боковой поверхности голени, на 5 цуней выше внутренней лодыжки.

Вторая группа точек (рис. 41).

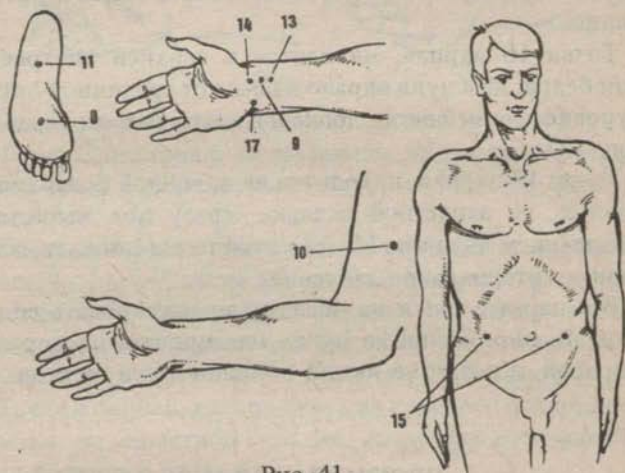


Рис. 41

Точка 8 парная, расположена на своде стопы, в ямке, которая образуется при сгибании пальцев, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, на 2 цуня ниже от пальцево-плюсневой сустава в сторону пятки.

Точка 9 парная, находится на предплечье, на 1 цунь выше средней складки запястья.

Точка 10 парная, расположена на плече, на 3 цуня выше локтевого сгиба, у внутреннего края двуглавой мышцы.

Точка 11 парная, расположена на середине свода стопы.

Точка 12 парная, находится на стопе, под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхности.

Точка 13 парная, расположена на передней поверхности предплечья, выше средней складки запястья на 2 цуня.

Точка 14 парная, находится на передней поверхности запястья, посредине запястья, прямо на кожной складке, образующейся при сгибании кисти. Массаж этой точки снимает минимальное давление.

Точка 15 парная, размещена на животе, вправо и влево от пупка на 4 цуня. Массировать лежа на спине, расслабившись.

Точка 16 парная, находится в верхней внутренней части бедра, на 4 цуня вправо и влево от срединной линии, на уровне верхней ветки лобковой кости (массировать как точку 15).

Точка 17 парная, находится на ладонной поверхности запястья, на запястной складке, сразу под мышечным возвышением мизинца. Массаж этой точки снижает максимальное артериальное давление.

Все парные точки на ногах надо массировать сидя и одновременно. Точки на руках массировать поочередно; на правой, а потом на левой, положив руки на стол.

## ПРОГРАММА ДВ № 9

**Показания:** пониженное артериальное давление, упадок сил, сниженная работоспособность. Артериальная гипотония (сниженное давление) может быть как следствием перенесенного длительного заболевания, так и следствием вегетативно-сосудистых нарушений, переутомления, функционального расстройства нервной системы в виде неврастения, гипостенической фазы. Именно в этих случаях и показано применение акупрессуры. Если же умеренная артериальная гипотония является нормой для данного лица, и при этом нет ухудшения самочувствия, работоспособность не снижена, то стремиться к повышению артериального давления не следует.

Точки массируют методом тонизации. Нужно производить глубокое давление на точку с последующей вибра-



цией или давление с одновременными вращательными движениями по часовой стрелке и против нее по 10—15 раз в течение 30 с на каждую точку.

**Локализация** (рис. 42): Точка 1 непарная, находится на голове, на 5 цуней выше границы волосистой части

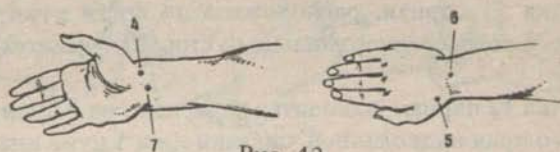


Рис. 42

головы, в теменной ямке (см. точку 1 на рис. 40).

Точка 2 непарная, расположена на срединной линии головы сразу под затылочным бугром (см. точку 2 на рис. 40).

Точка 3 парная, находится на передней поверхности голени, на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости. Эту точку следует массировать успокаивающим методом, поглаживая ее по часовой стрелке в течение 3—5 мин (см. точку 7 на рис. 40).

Точка 4 парная, расположена на передней поверхности запястья, на запястной складке, сразу над возвышением мышц большого пальца.

Точка 5 парная, находится на тыльной стороне запястья со стороны большого пальца, между сухожилиями разгибателей.

Точки 4 и 5 массируют одновременно, положив большой палец на точку 4, а указательный или средний на точку 5.

Точка 6 парная, находится посредине ладонной стороны запястья.

Точка 7 парная, расположена на средине ладонной стороны запястья. Точки 6 и 7 массируют одновременно большим и средним пальцами противоположной руки.

Точка 8 парная, находится в области локтевого сустава, в конце складки, образующейся при сгибании руки в локтевом суставе, со стороны большого пальца (см. точку 5 на рис. 40).

Точка 9 парная, расположена на стопе, сзади, в месте прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости.

Точка 10 парная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе боковой и подошвенной поверхности.

Точка 11 парная, расположена на кисти руки, угол ногтевого ложа среднего пальца со стороны указательного пальца.

Точка 12 парная, находится на голени, на 3 цуня ниже нижнего края надколенной чашечки и на 1 цунь кнаружи (см. точку 3 на рис. 36).

Точка 13 парная, находится на груди, под нижним краем ключицы, на 2 цуня вправо и влево от срединной линии груди.

Массировать одновременно.

## ПРОГРАММА ДВ № 10

**Показания:** головная боль. Поскольку головная боль возникает как следствие многих заболеваний, прежде всего надо лечить именно заболевание, предварительно посоветовавшись с врачом. Если головные боли вызваны переутомлением, нарушением сна, сосудистыми спазмами или это хронические, часто повторяющиеся привычные головные боли, то вы можете воспользоваться акупрессурой точек данной программы.

**Локализация** (рис. 43): Точка 1 парная, расположена на виске, на пересечении линий: одна идет горизонтально от верхнего края уха — вперед, другая — от места прикрепления ушной раковины выше скуловой кости вверх. Точка расположена на волосистой части виска.

Точка 2 парная, находится на виске, кнаружи от наружного края глазницы на 1,2 см и чуть выше.

Точка 3 парная, расположена на затылке, у нижнего края затылочной кости, кзади от места прикрепления грудино-ключично-сосковой мышцы, за сосцевидным от-

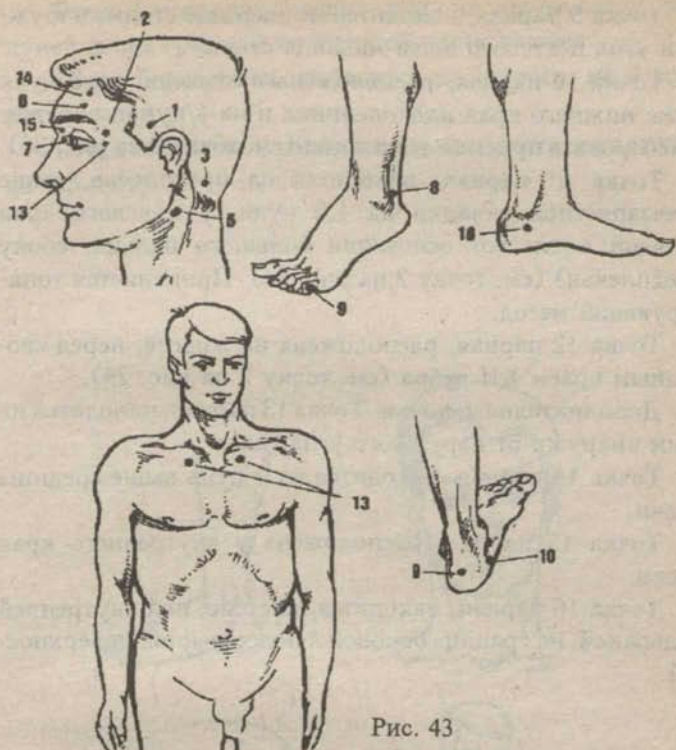


Рис. 43

ростком, в углублении перед местом прикрепления трапециевидной мышцы.

Точка 4 — точка хэ-гу (см. рис. 1).

Точка 5 парная, находится сбоку головы, между нижней челюстью и сосцевидным отростком.

Точка 6 парная, расположена посередине брови, на самом высоком месте брови.

Точка 7 парная, находится на 2—3 мм кнутри от внутреннего угла глаза.

Точка 8 парная, расположена на стопе, в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра.



Точка 9 парная, находится на мизинце стопы, наружный угол ногтевого ложа мизинца стопы.

Точка 10 парная, расположена на голени, на 3 цуня ниже нижнего края надколенника и на 1 цунь кнаружи. Массировать приемом тонизации (см. точку 3 на рис. 36).

Точка 11 парная, находится на предплечье, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня, у лучевого края лучевой кости (от основания большого пальца, сбоку предплечья) (см. точку 2 на рис. 34). Применяется тонизирующий метод.

Точка 12 парная, расположена на животе, перед свободным краем XII ребра (см. точку 2 на рис. 29).

Дополнительные точки. Точка 13 парная, находится на 5 мм кнаружи от наружного угла глаза.

Точка 14 парная, находится на 1 цунь выше середины брови.

Точка 15 парная, расположена у внутреннего края брови.

Точка 16 парная, находится на стопе, под внутренней лодыжкой, на границе боковой и подошвенной поверхностей.

#### ПРОГРАММА ДВ № 11

**Показания:** нарушение сна. Массаж точек проводится вечером, перед сном, успокаивающим методом воздействия. Массировать не более 4—5 точек.

**Локализация:** Точка 1 непарная, находится между бровями.

Точка 2 парная, расположена на стопе, 3 мм кнаружи от угла ногтевой пластинки второго пальца.

Точка 3 парная, находится на тыльной стороне стопы, в наиболее узком месте промежутка между 1-й и 2-й плюсневыми костями.

Точка 4 парная, расположена на стопе, в углублении под наружной лодыжкой.

Точка 5 непарная, расположена на голове сзади, на 5 цуней выше границы волосистой части головы.

Точка 6 непарная, находится на животе, на 4 цуня выше пупка.

Точка 7 непарная, расположена на животе, ниже пупка на 1,5 цуня.

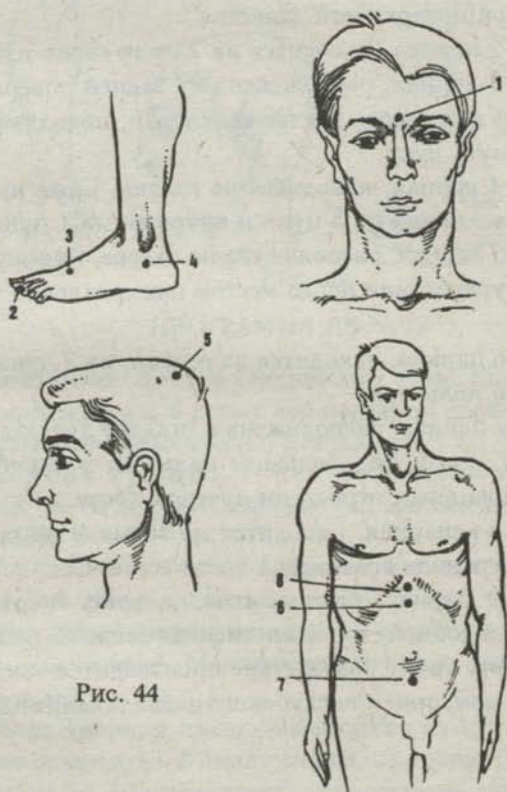


Рис. 44

Точка 8 непарная, находится на животе, ниже мечевидного отростка на 1 см (рис. 44).

## ПРОГРАММА ДВ № 12

**Показания:** заикание. Метод воздействия успокаивающий, легкое надавливание в течение 3—5 мин. Курс из 12 ежедневных сеансов, перерыв 10 дней и вновь повторение курса.

**Локализация:** Точка 1 парная, расположена посередине ладонной поверхности запястья.

Точка 2 парная, находится на 2 цуня выше точки 1.

Точка 3 парная, расположена на задней поверхности плеча, на 1 цунь выше локтевой складки, появляющейся, если вытянуть руку.

Точка 4 парная, находится на голени, ниже нижнего края надколенника на 3 цуня и кнаружи на 1 цунь.

Точка 5 парная, расположена на голове, над скуловой костью, в углублении перед местом прикрепления ушной раковины.

Точка 6 парная, находится на голени, на 3 цуня выше внутренней лодыжки.

Точка 7 парная, расположена в складке лучезапястного сустава, сразу под большим пальцем, в углублении перед шиловидным отростком лучевой кости.

Точка 8 непарная, находится на затылке по средней линии, на границе волосистой части головы.

Точка 9 парная, расположена на руке, на границе тыльной и ладонной сторон кисти, над головой 5-й пястной кости. На эту точку воздействие производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания на точку (рис. 45).



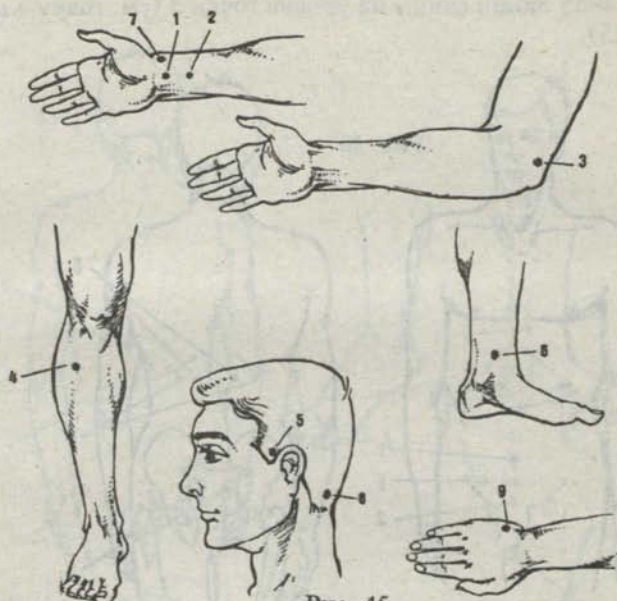


Рис. 45

### ПРОГРАММА ДВ № 13

**Показания:** ночное недержание мочи. Массаж точек проводится 2 раза в день с соблюдением порядка воздействия на точки, ежедневно, длительно.

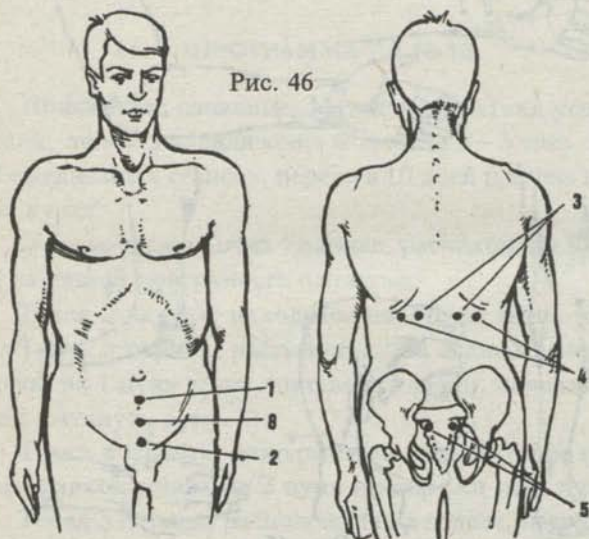
Первая группа точек (основная), применяется у детей до 10 лет. Воздействие успокаивающим методом (рис. 46).

**Локализация:** Точка 1 непарная, находится на животе, на средней линии, на 3 цуня ниже пупка.

Точка 2 непарная, расположена на животе, по средней линии над лобком. Массировать точки на животе в положении лежа.

Точка 3 парная, находится на спине, на 1,5 цуня вправо и влево от срединной линии спины, на уровне промежутка между II и III остистыми отростками поясничных позвонков.

Точка 4 парная, расположена на 3 цуня в сторону от срединной линии спины на уровне точки 3 (см. точку 4 на рис. 45).



Точка 5 парная, находится на спине, на 1,5 цуня в сторону от срединной линии, на уровне II и III крестцовых позвонков. Точки 3—5 массирует другое лицо при положении больного на животе.

Точка 6 парная, расположена на голени, на 3 цуня ниже нижнего края надколенника и на 1 цунь кнаружи.

Точка 7 парная, находится на стопе сзади, в месте прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости (см. точку 9 на рис. 43).

Точка 8 непарная, расположена на животе, на 4 цуня ниже пупка.

Вторая группа точек применяется при недержании мочи у взрослых и пожилых людей. Воздействие на точки 1—6 выполняется методом тонизации, на точки 7—10 — методом успокоения (рис. 47).

*Локализация:* Точка 1 парная, находится на спине, на 1,5 цуня от средней линии на уровне промежутка между

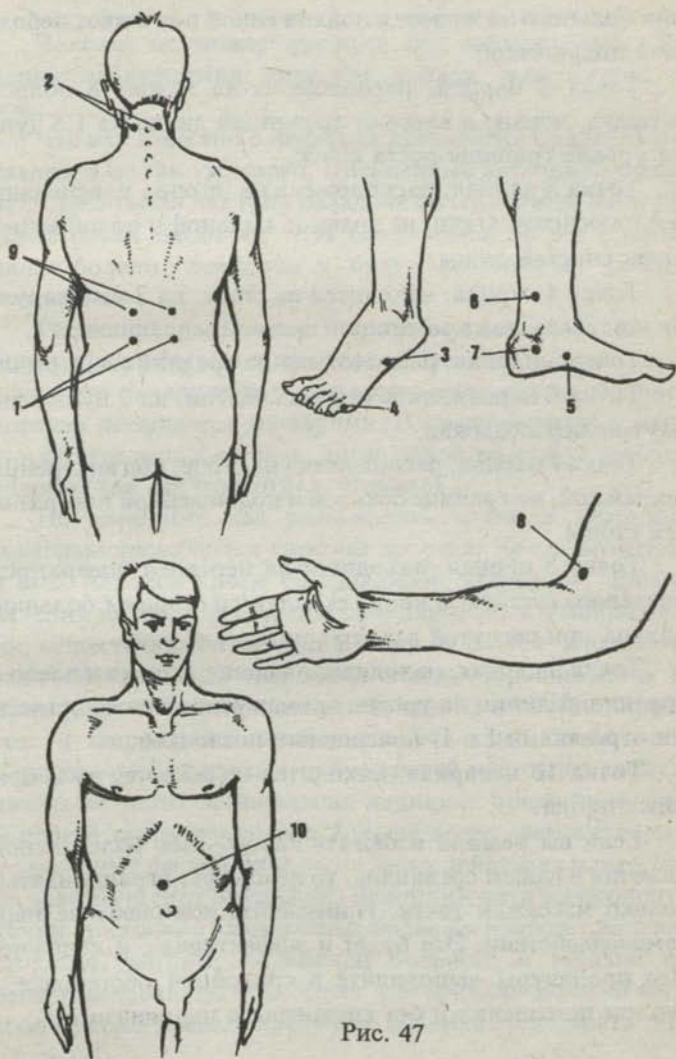


Рис. 47



остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Тонизирующий метод, массирует другое лицо при положении больного на животе с подложенной под живот небольшой подушечкой.

Точка 2 парная, расположена на голове в области затылка, вправо и влево от срединной линии на 1,5 цуня, на уровне границы роста волос.

Точка 3 парная, расположена на стопе, у основания 5-й плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы.

Точка 4 парная, находится на стопе, на 3 мм кнаружи от ногтевого ложа мизинца.

Точка 5 парная, расположена на середине свода стопы.

Точка 6 парная, находится на голени, на 2 цуня выше внутренней лодыжки.

Точка 7 парная, расположена на стопе, под внутренней лодыжкой, на границе боковой и подошвенной поверхностей стопы.

Точка 8 парная, находится на передней поверхности локтевого сустава, в конце складки со стороны большого пальца при согнутой в локтевом суставе руке.

Точка 9 парная, находится на спине, вправо и влево от срединной линии на уровне промежутков между остистыми отростками I и II поясничных позвонков.

Точка 10 непарная, находится на животе, на 2 цуня ниже пупка.

Если вы решили избежать какого-либо болезненного явления в вашем организме, то не следует ограничиваться только массажем точек. Применяйте комплексные меры самовоздействия. Это будет и эффективнее, и надежнее. Все процедуры выполняйте в спокойной обстановке, в теплом помещении и без внутреннего напряжения.

## Глава 9. О ПОЛЬЗЕ ЗАБЛУЖДЕНИЙ, ИЛИ ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ ХОТИТЕ НЕТ

Человек не может прожить без заблуждений. Для одних заблуждения приносят пользу, для других — вред...

Что нам известно о медицине древности? Сведений о ее развитии не так уж много. Письменные источники появились 3—5 тысяч лет тому назад, не более, а люди живут на земле сотни тысяч лет... И естественно, во все времена люди болели, лечились и будут лечиться от разных болезней.

Расценивались болезни по-разному: люди считали, что они посланы богами в качестве наказания, и были убеждены, что появляются в результате колдовства, «порчи», которая насылается знахарями. К сожалению, и в наши дни бытует вера в «сглаз», когда какой-то злой, недобрый человек «не так посмотрел, сглазил».

По мере того как развивались науки и медицина, совершенствовались и способы лечения. Во все времена и у всех народов кроме официальной медицины, приемы лечения которой считались правильными и законными, существовала и неофициальная медицина. Представители официальной медицины всегда обрушивались на представителей неофициальной, видя в них и конкурентов, и шарлатанов, наносящих больным людям вред. Однако представители и той и другой медицины заблуждались, и часто официальная медицина прежних и предыдущего веков приносила больше вреда, чем знахари и подпольные лекари, которые в своих действиях опирались на целебную силу внушений. Вспомним хотя бы кровопускания, постоянно назначаемые больным в конце прошлого столетия, которые ослабляли больного и мешали его выздоровлению, в то время как врачами должно было соблюдаться древнее врачебное правило Гиппократов: «Не навреди!»

Вполне возможно, что и лечение современными средствами некоторых заболеваний покажется нашим потомкам

курьезным и вредным. За примерами далеко ходить не надо: всего 2—3 десятка лет тому назад считалось, что яйца вредны, поскольку они содержат много холестерина, а сахар полезен, так как улучшает работу сердца, обмен веществ и укрепляет организм. Сейчас известно, что яйца, которые употребляет человек, нисколько не вредны, а вот сахар стали называть «белой смертью», так как он усиливает развитие атеросклероза, усиливает аллергизацию человека, истощает поджелудочную железу и ведет в конце концов к появлению болезни века — диабета.

Еще не так давно считалось, что больной, перенесший инфаркт миокарда, должен неподвижно лежать в постели по месяцу и более, чтобы не перегружать мышцу сердца. Однако оказалось, что именно в покое мышцы сердца больше всего и напрягаются, так как сосуды организма в покое сужены и кровь «прокачивается» только усилиями мышцы сердца... Во время же движения работе сердца помогают «второе» сердце — движения диафрагмы при дыхании и «третье» — движения мышц, которые улучшают циркуляцию венозной крови. А кроме того, при движении в мышцах вырабатывается молочная кислота, а в крови накапливается углекислота, которые в совокупности способствуют расширению сосудов, более легкому отделению кислорода от эритроцитов крови, что в свою очередь улучшает снабжение кислородом жизненно важных органов, в том числе и самого сердца...

Подобных примеров можно было бы приводить множество. Это говорит только об одном: медицина развивается, совершенствуется, улучшаются ее методы и в ней не должно быть застоя и отвержения новых методов лечения только потому, что они противоречат сегодняшним установкам. Примеры, когда врачи — создатели новых, прогрессивных методов буквально преследовались со стороны официальной медицины, к сожалению, не единичны. Вспомним трудное начало нового метода у замечательного врача Г.А.Илизарова, офтальмолога С.Н.Федорова, врача К.М.Бутейко...



Значительное количество болезней, по поводу которых обращаются люди в поликлиники и больницы, это болезни психогенной этиологии. Они возникают по причине чрезмерных психических, нервных переживаний, неумения бороться со стрессами, волнениями, разрушительными отрицательными эмоциями. Более 50% всех больных страдают именно такими психогенными заболеваниями. Если этих людей лечить только лекарствами, то эффект будет или незначительным, или кратковременным, или его не будет совсем. Я считаю, что многие хронические болезни у человека объясняются именно тем, что лечение психогенных болезней направлено не на причину болезни, а на ее симптомы. Не найдя нужного психотерапевтического воздействия в стенах поликлиники или больницы, больной интуитивно стремится к восполнению столь необходимого для него психического воздействия вне медицины: идет к знахарям, «бабкам-шептуньям», экстрасенсам, «травникам» и т.д. Отсюда же и стремление к новым, необычным видам лечения: пьют омагниченную воду, пьют кремневую и «живую» воду, натирают тело эбонитовым диском, носят магнитные браслеты, употребляют разрекламированные средства сомнительного свойства...

Больной должен знать основные принципы полезности или вредности любых ранее неизвестных ему средств лечебного воздействия.

1. Недопустимо применение любых неизвестных и не исследованных в медицинских учреждениях лекарственных средств.

Руководствуясь данным принципом, вы не станете принимать, предположим, мумие, предложенное вам неизвестным лицом, а также если оно при вашей болезни не показано и не подтверждено врачом. В равной степени это относится и к лечению травами — не примете неизвестную вам смесь трав от лица, не имеющего отношения к медицине, в то время как от народного целителя примете, если он подробно расскажет о составе лекарственной смеси, порядке приготовления отваров или настоев. Кроме того, вы

сможете проверить его слова, руководствуясь книгами по траволечению или посоветовавшись с врачом.

2. Применение любых физических факторов и методик опасно, если они могут превышать способности вашего организма к их восприятию.

Руководствуясь этим утверждением, вы не станете сразу же бежать на дистанцию 10 км, стремясь «убежать от инфаркта». Тут как раз вы его сможете приобрести. Вы не станете по 3—4 ч находиться на солнце или принимать грязелечение самостоятельно, не посоветовавшись со специалистом — врачом лечебной физкультуры или климатологом. Все методики физического воздействия — «моржение», баня, длительный или недлительный, но интенсивный бег, воздействие физическими полями большой силы (ультразвук, тепло, сильное магнитное поле и т.д.) — требуют предварительной консультации с врачом.

3. Применение слабых физических факторов и полей, порожденных биологическими объектами (растениями, людьми, животными), микродоз индифферентных химических веществ возможно, но при условии вашей глубокой веры в действенность данного средства, методики, приема.

Руководствуясь этими принципами, вы сами можете определить, что вам может повредить, а что — нет. В любых случаях вы должны убедиться в том, что вы больны. Предварительно обследовавшись в лечебном учреждении и узнав о своей болезни, вы можете испробовать лечение, которое вам посоветовали «знающие люди», но при условии, что болезнь носит ярко выраженный функциональный характер. Ни о каком доморощенном лечении таких грозных заболеваний, как рак, заболевания крови, тяжелые формы гипертонической болезни, диабета, язвенной болезни желудка и т.д., не может быть речи.

Итак, если искать смысл в нетрадиционных формах лечения, то он должен опираться на психотерапевтические возможности выбранного вами метода лечения, связанного с внушением и самовнушением, которые чрезвычайно велики. Известный австрийский писатель С.Цвейг в свое время писал, что, по его мнению, людей, вылечившихся от

болезни благодаря внушению и самовнушению гораздо больше, чем вылечившихся после применения лекарств.

В медицине известен эффект плацебо (обманки). Он заключается в том, что больному (или здоровому) человеку дают таблетку с каким-нибудь индифферентным веществом, но внешне похожую на конкретное лекарство. И человек верит в то, что ему дали, например, сильное снотворное, и быстро засыпает. Или, напротив, если он считает, что ему дали сильное возбуждающее средство, избавляется от сонливости. Известно также, что одно и то же лекарство действует совершенно по-разному в зависимости от того, дал его больному обычный врач, или врач со званием академика, или врач, пользующийся большим авторитетом в своей области. Более того, некоторые врачи считают, что при лечении любыми лекарственными и другими средствами 50% лечебного эффекта объясняется объективными факторами, 50% — субъективными. И если это так, то мы должны принимать лекарство, веря в его целебные силы, ибо сомнение в его полезности сводит действие лекарства к нулю или значительно снижает эффективность лечения.

В медицине известен и другой психологический эффект — потенцирование действия лечебного фактора. Он заключается в том, что лекарственному препарату или физическому лечебному фактору приписывается, благодаря вескому внушению, действие значительно большее, чем это есть на самом деле. И что же? Больной, принимающий малые дозы лекарства или препарат слабого действия, получает такой лечебный эффект, который возможен лишь при действии сильного лекарства или большой дозы. Назначая какое-нибудь лекарство больному, врач не должен говорить о том, что оно может не помочь. Наоборот, он должен убедить больного, внушить, что то лекарство, которое он назначает, обязательно ему поможет. Это и есть один из приемов «малой» психотерапии, которой должен владеть каждый врач.

Давайте рассмотрим реальную ситуацию, которая может встретиться в жизни... Предположим, вы страдаете



каким-то заболеванием «на нервной почве». Лечение, которое вы получили в поликлинике, вас не совсем устраивает. Желая найти какое-нибудь другое лечение, делитесь своими соображениями с одним, другим знакомым и получаете множество советов. Обычно чем дальше человек от медицины, тем больше он знает способов «надежного» лечения и тем обширнее арсенал его советов, но выбирать больной должен сам.

...Вы сразу отказываетесь от всех сомнительных лекарств, не утвержденных для распространения в аптеках, не применяете, например, препарат «АУ-8», несмотря на его рекламу, ибо в списке разрешенных медициной препаратов он не числится. Точно так же откажетесь и от применения природных факторов воздействия, таких как неисследованные сероводородные источники, грязи, массовое воздействие солнечной энергией (гелиотерапия) и т.д.

Вам посоветовали носить магнитный японский браслет... Как тут быть? Первый вопрос, который вы должны задать себе: не причинит ли он вам вреда? Ответ будет отрицательным. Вряд ли воздействие постоянным несильным магнитным полем будет вредным. Но будет ли оно полезным? Мы знаем, что воздействие магнитного поля на обычную воду изменяет ее свойства: из воды выпадает меньше осадков при кипячении; слабосоленая вода, губительная для растений, после ее обработки в магнитном поле приобретает такие свойства, которые позволяют применять ее для полива растений... Человек — не растение, но ... в его тканях содержится много воды. А если измененная, намагниченная вода будет действовать на наш организм положительно? Вера в ее целебные свойства поможет вам избавиться, предположим, от повышенного артериального давления.

Приняв решение, вы уже дали организму задание — «снизить артериальное давление»... Вы начинаете непроизвольно прислушиваться к себе и замечаете, что стали меньше волноваться, явственно ощущаете уменьшение головных болей. При проверке артериального давления

выясняется, что оно стало ниже обычного или даже нормализовалось. Что это? Действие надетого на руку магнита или самовнушение? Не все ли равно? В конечном счете важен не способ лечения, а полученный результат.

И в современной медицине есть способы лечения, которые не может объяснить наука, но они помогают выздоровлению. Издавна известно, что так называемая кремневая вода помогает при ряде заболеваний, и особенно при заболеваниях нервной системы функционального характера. Серый или черный кремнь дробят на мелкие кусочки и помещают в банку с кипяченой водой. На трехлитровую банку достаточно 150—200 г кремня. Сосуд должен стоять на свету, но не на солнце, 6—7 дней. За это время вода приобретает целебные свойства. Для получения лечебного эффекта достаточно пить 1/2 стакана кремневой воды 3 раза в день за 10 мин до еды. В сосуд доливается то количество воды, которое было выпито. Полезна ли кремневая вода?

Установлено, что вода не приобретает никаких вредных свойств. Но будет ли вода целебной? Если вы верите, что будет, то и вопросов нет. Приписывайте ей любые лечебные свойства, и они не замедлят сказаться! Это и есть лечение с помощью психотерапии, т.е. с помощью лечебного самовнушения. Кремневая вода обладает объективным положительным тонизирующим свойством, так как микродозы растворенного кремния действуют на организм как биостимуляторы.

Способ лечения болезней при помощи любых индифферентных средств является одним из методов психотерапии, позволяющим воздействовать на течение болезненного процесса в нужную сторону при помощи перестройки психических реакций.

По всей вероятности, такая возможность воздействия на течение болезни лежит в основе «лечения» знахарей.

И в Беларуси, и на Украине, и в других республиках существуют народные лекари, знахари, лечащие при помощи «заговоренной» воды. Официальная медицина всячески избегает решения вопроса в отношении этого вида

лечения. Более того, она говорит, что такое лечение явно вредное, хотя это не так, ибо помогает больным. И помогает именно тем, кто болен функциональными нервными или психосоматическими болезнями.

И то, что больные обращаются за помощью к народным целителям, использующим примитивные способы воздействия — это недоработка официальной медицины, игнорирующей до последнего времени методы психического воздействия.

К разряду лечения психотерапевтическими методами относятся и попытки оздоровления так называемой «живой» водой и с помощью эбонитового диска.

В мире сосуществуют два противоположных принципа лечения — гомеопатический и аллопатический.

В Москве, Санкт-Петербурге, Киеве и других городах существуют поликлиники (платные, работающие по принципу самокупаемости), где проводится гомеопатическое лечение, т.е. лечение людей малыми дозами лекарств, которые в больших дозах вызывают симптомы той или иной болезни. Многие люди стремятся в эти лечебные учреждения, и многие получают действенную помощь... Однако официальная медицина закрывает глаза на те достижения, которые имеет гомеопатия. Более того, если достижения в области лечения психиатрических заболеваний, основывающегося на принципе «*ex juvantibus*» («что поможет»), узаконены, то лечение средствами гомеопатии до сих пор не получило широкой известности.

Гомеопатия, как и любое другое лечение, имеющее положительные результаты, должна быть апробирована и узаконена в качестве одного из методов современной медицины.

Основоположником гомеопатического метода лечения считается немецкий врач и ученый С.Ганеман, живший в эпоху, когда болезненные явления в человеческом организме рассматривались как стенические и астенические, а



для объяснения болезней принимались во внимание какие-либо предположительные причины, против которых и применялось лечение\*.

В те годы лечение сводилось к частным кровопусканиям, назначению слабительных, рвотных и потогонных средств. Лекарства давались однократно, реже двукратно и в больших дозах. Они часто менялись, иногда несколько раз в день. Рецепты составлялись из большого количества средств, включающих ртуть, железо, опий, горечи и т.д. Подобное лечение часто оказывалось не только бесполезным, но и вредным. Многие врачи того времени восставали против такого лечения. К таким врачам относился и С.Ганеман.

Чисто эмпирическим путем на больных-добровольцах он испытывал различные лекарства. В конце концов он пришел к выводу о том, что большие дозы лекарств вредны, а малые полезны. Ганеман заключил, что если большие дозы лекарств вызывают те же болезненные явления, которыми страдал больной, то в малых они излечивают их. С.Ганеман сформулировал основополагающий принцип гомеопатии: «Подобное лечить подобным» («*similia similibus curentur*»). Им же был сформулирован и другой принцип лечения, применяемый современной медициной: «Противоположное лечится противоположным» («*contraria contrariis curentur*»), который он назвал гомеопатическим, саму науку — гомеопатией, а общепринятый метод — аллопатическим. Таким образом, современная медицина — это медицина аллопатическая, хотя некоторые приемы можно назвать и гомеопатическими. Например, вакцинация человека против некоторых болезней преследует цель — выработать иммунитет против болезни путем переболевания этой же болезнью, только в легкой форме. Или: лечение чешуйчатого лишая может

---

\* Гранникова Т.А. Краткое руководство по гомеопатии. Л., 1956.

осуществляться путем применения противовоспалительной гормональной мази, но может осуществляться и мазью, вызывающей легкое воспаление. Так, мазь псориазин содержит 1 часть химически чистого иприта (боевое отравляющее вещество) на 20000 частей вазелина. Как видите, здесь есть все признаки гомеопатического препарата — и малые дозы действующего вещества, и лечение по принципу «подобное — подобным».

Вполне естественно, что в свое время С.Ганеман не мог выдвинуть достаточно убедительную теорию воздействия лекарственных веществ по принципам гомеопатии. Нет ее и сейчас, но явный терапевтический эффект от лечения целого ряда заболеваний не позволяет отбрасывать этот метод и игнорировать его.

Как рабочую гипотезу можно привести следующее положение: всякая болезнь вызывается теми или иными факторами в тех границах, которые эти факторы допускают. Если путем введения лекарственных веществ или применения физических факторов усилить имеющееся патологическое состояние организма, то в ответ на это организм включает такие противодействующие механизмы, которые не только снижают болезненное состояние до исходного уровня, но и намного уменьшают общее болезненное состояние. То есть происходит гиперкомпенсация искусственно вызванных патологических процессов, что и может явиться основой терапевтического действия гомеопатических способов лечения. Это теоретическое положение можно проверить в условиях клиники и тем самым подвести под него научную базу.

Врачи-аллопаты иронически относятся к гомеопатам и в силу отсутствия теории, как я уже говорил, и в силу очень малых доз лекарств. На прием назначают тысячные, десяти- и сотысячные доли грамма. Но и у аллопатов тоже бывают очень маленькие дозировки, и никого это не удивляет (например, сердечное лекарство целанид имеет дозировку 0,00025 мг). Кроме того, прием гомеопатических лекарств производится в определенной последовательности, в строго указанное время и не 2—3 раза в день, а

гораздо чаще. Все это оказывает психотерапевтическое действие, так как больной постоянно помнит о времени приема лекарств и следит за ним. Вооруженные знаниями о том, как отделить полезное от бесполезного, рассмотрим, казалось бы, совершенно невероятный способ лечения — лечение слабыми физическими полями биологических объектов.

В первую очередь остановимся на лечении у экстрасенсов. Еще несколько лет назад в периодической печати возник своеобразный «бум» экстрасенсов. Писали о Д. Давиташвили, И. Сафонове и других. Термин «биополе» получил широкое хождение. Лечение биополем стало модным. Во многих городах и селах появились свои экстрасенсы (само это слово означает «сверхчувствительный»). Пасы руками над больным органом, наложение рук с целью лечения, воздействие даже на расстоянии — о каких только чудесах не писали газеты. Затем времена изменились. Слово «биополе» стало чуть ли не символом мракобесия и идеализма. Об экстрасенсах перестали писать в восторженных тонах, началась кампания их дискредитации. Известный процесс над шарлатанствующим Абаем показал, что модным течением могут воспользоваться и люди, нечистые на руку, моральные уроды... Прошло немного времени, и экстрасенсы опять в почете.

Существует ли на самом деле биополе? Можно ли лечить при помощи слабой энергии, излучаемой человеком?

Если под биополем понимать обычные физические поля, то оно всегда было и есть в живых существах — в людях, животных и растениях. Каждая клеточка живого существа — это маленькая электростанция, вырабатывающая энергию. Что мы делаем, когда снимаем электрокардиограмму? Мы определяем характер физических полей сердца, причем в том или ином его участке. Их ослабление свидетельствует о нарушении нормальной функции сердца, а характерные изменения — о нарушении проводимости нервных импульсов, инфаркте и т.д.



Каждый орган человеческого тела связан рефлекторным путем с участками поверхности тела, где расположены зоны Захарьина — Геда. Если заболел какой-нибудь орган, то в соответствующем участке кожных покровов наблюдается падение электрического потенциала, что определяется с помощью несложных приборов («БИО-1», «БИО-2»), выпускаемых нашей отечественной промышленностью. Помимо падения электрического потенциала может наблюдаться и падение (или, напротив, повышение — все зависит от характера болезненного процесса) кожной температуры. Человек, чутко реагирующий даже на незначительные изменения температуры, своими ладонями может уловить их и поставить ориентировочный диагноз — болен орган или нет. Таких людей называют экстрасенсами. Однако характер заболеваний и его причины при такой диагностике выявить невозможно. Следовательно, она носит ориентировочный, неточный характер, а лечение биополем является своего рода энергетическим донорством и не может быть радикальным.

Один из самых древних, но полузабытых способов лечения — лечение деревьями. В древности на территории современной Европы жили племена кельтов, которые обожествляли природу. У них был и свой способ лечения, связанный, по их мнению, с целебной силой деревьев и особой системой дыхания. Он заключался в следующем.

Больной человек находил в лесу большое, могучее дерево — дуб, сосну, березу и т.д. Всем телом прижимался к стволу дерева, причем, если у него было заболевание органов брюшной полости, легких, прижимался животом и грудью, руками и ногами обхватывая дерево; если у него было заболевание нервной системы (головные боли, радикулиты, согласно современной терминологии), то он прижимался к стволу спиной, шеей, головой. Затем он медленно и глубоко вдыхал воздух, представляя себе, что целительная сила дерева входит ему в ноги, проходит через

тело, а при выдохе выходит нечто болезненное, вверх, в крону дерева. Полчаса-час такой процедуры — и человек чувствовал себя гораздо лучше...

Конечно, скептики могут сказать: «Все это не имеет под собой никакой основы». И они будут по-своему правы. Но не будем спешить. Разберемся в предполагаемых лечебных факторах. Во-первых, ваша вера в успех лечения (психотерапевтическое положительное самовнушение); во-вторых, в лесу, около больших деревьев, всегда много отрицательно заряженных аэроионов, которые, что точно известно научной медицине, благотворно влияют на организм человека; в-третьих, система медленного глубокого дыхания, оживляющего альвеолы легких и улучшающего кислородное насыщение тканей организма; в-четвертых, обычный отдых и отключение внимания от болезненных ощущений (происходит переключение внимания на процесс дыхания с представлением циркуляции энергии по вашему телу)... Кроме того, вероятно и наличие слабых физических полей вокруг ствола дерева. Последние научные данные говорят о положительном воздействии на биологические объекты электромагнитных полей как искусственных, так и естественных.

Древние кельты приписывают лечебное действие растений чисто метофизическим причинам — богу дерева, духу растений и леса и т.д. Попробовать этот экзотический вид лечения, опираясь на чисто материалистические представления, вы можете, если захотите... Будет от этого польза или вред, вы решите сами... Больным неврозами, функциональными заболеваниями ЦНС я рекомендую применять этот способ «лечения деревьями» — и положительный результат гарантирован.

## Глава 10. КОМПЛЕКСНОЕ САМООЗДОРОВЛЕНИЕ

Всякий человек есть творец  
своей судьбы.

*Саллюстий*

Человек никогда не болеет какой-нибудь одной болезнью. При любом заболевании страдает весь организм в целом и ее диагноз — условный показатель того, что страдания организма больше выражены в том или ином органе.

В медицине утвердилась мысль о том, что надо лечить не болезнь, а больного. Это означает, что лечебные мероприятия должны быть многоплановыми и направленными не только на оказание помощи тому или иному органу, но и организму в целом.

Каждую болезнь вызывают определенные причины или болезнетворные факторы (медики их называют патогенетическими), после которых у человека появляются те или иные болезненные симптомы. На основании их врачи устанавливают диагноз и определяют лечебные назначения. Если лечение преследует цель — ликвидировать болезненные симптомы в организме, то его называют симптоматическим. К примеру, у больного повысилось артериальное давление в связи с длительной психотравмой на работе или дома, появились сильные головные боли, бессонница, повышенная раздражительность. Врач ему назначил лекарства, снижающие артериальное давление, анагетика — от головной боли, успокаивающие средства, снотворные — на ночь. Это и будет чисто симптоматическое лечение.

Если назначенное лечение преследует цель ликвидировать причину, вызывающую болезнь, то оно будет называться патогенетическим, или причинным, воздействующим на причину.

Чисто симптоматическое лечение психогенных болезней приводит к появлению хронических болезней.

Появление хронических болезней — это следствие неправильного лечения, направленного на устранение симптомов, а не причины, вызвавшей болезнь.



Фундамент витальных (т.е. жизненно важных, угрожающих самому существованию человека) болезней закладывается на протяжении всей жизни человека, и, когда на этом фундаменте воздвигается безобразное здание болезни, человек начинает лечение, направленное, образно говоря, не на его разрушение, а на придание фасаду этого здания благопристойного вида, т.е. болезнь сохраняется, а усилия больного направлены на чисто косметические операции. Это и есть то, что мы называем хроническим заболеванием.

Кто больше всего в этом виноват? Врач? Больной? Окружающая действительность? Несовершенство науки? Считаю, что истину легче и правильнее искать не на путях отрицания, а на путях созидания. Но какое же это будет «созидание», если один строит, а другой тут же разрушает? Предположим, врач пытается вылечить больного, но сам больной, принимая назначенные ему лекарства, продолжает вести тот образ жизни, который привел его к болезням. В сущности, врач и больной должны быть единомышленниками. Врач хочет вылечить больного, а больной хочет избавиться от болезни и стать здоровым, но они говорят подчас на разных языках и не очень понимают друг друга.

Каждый из нас должен уметь определять источники возникновения болезни и применять комплексные методы самооздоровления и лечения. И начинать нужно с простого — с соблюдения гигиены.

Давайте будем честными сами с собой и спросим, какие приемы гигиены мы знаем и применяем в жизни. Утром мы ежедневно умываемся и чистим зубы, периодически моем свое тело в душе или в бане, регулярно меняем постельное белье и свое нижнее белье... Однако существуют гигиена дыхания, психогигиена. Кроме того, известны гигиена питания, гигиена двигательной активности, гигиена органов зрения, гигиена органов пищеварения, гигиена полости носа, зева и т.д.

Что же такое гигиена?

В Древней Элладѣ существовала легенда о том, что родоначальником медицины был Асклепий, который основал город здоровья — Асклепион. Посреди рощи, в которой журчали сотни веселых ручейков, стоял Храм Здоровья, где и творил свои добрые дела Асклепий. Врачи в то время именовались асклепиадами, а сам Асклепий считался богом медицины и здоровья. У него были две дочери — Панакея, занимающаяся лечением больных, и Гигиея, которая должна была не допускать болезни и следить, чтобы люди не «теряли» своего здоровья.

С течением времени имя Асклепия было забыто, а имена его дочерей были положены в основу некоторых понятий: Панакея стало звучать как панацея — средство, исцеляющее от всех болезней, а Гигиея — как гигиена — наука оздоровления и предотвращения болезней.

Следовательно, уже в древние времена медицина делилась на два направления: лечение болезней и их предотвращение. Такое деление имеет место и в современной медицине. Вопросы профилактики и гигиены весьма актуальны, особенно на современном этапе.

**Гигиена жилища.** Поскольку основное время человек живет и работает в помещении, вопросы гигиены жилища являются важными. Если подсчитать общее количество часов, проведенных людьми в замкнутом помещении, то окажется, что в сутки на открытом воздухе они бывают не более 3—4 ч в среднем (с учетом прогулок в выходные дни, выездов в лес, поле и т.д.). Любое помещение, где живут и работают люди, должно проветриваться не менее 3—4 раз в день по 20—30 мин. Лучше, если форточка будет открыта постоянно в любую погоду. Вместе с наружным свежим воздухом в помещение будут поступать отрицательные аэроионы, т.е. частицы воздуха, заряженные отрицательным электричеством. Известен опыт, когда в ящик, где находились белые мыши, вдували воздух, лишенный отрицательных аэроионов, но содержащий нормальное количество кислорода, азота, углекислого газа и других газов. Несмотря на это, через некоторое время мыши стали



погибать. Следовательно, поступление в помещение воздуха, насыщенного отрицательными аэроионами, крайне необходимо.

Для того чтобы воздух содержал отрицательные аэроионы, можно воспользоваться аэро- или гидроаэроионизаторами или комбинированными аппаратами — электрогидроаэроионизаторами.

Кстати, любому человеку, особенно с заболеваниями органов дыхания (бронхиальная астма, хронические бронхиты, эмфизема легких и т.д.), полезно включать подобный аппарат при занятиях утренней гимнастикой, днем 2—3 раза на 10—15 мин и перед сном.

Курение в любом помещении, даже в коридорах, на лестницах, должно быть абсолютно запрещено. Вдыхание табачного дыма, или пассивное курение, некурящим лицам вредно, и особенно вредно детям.

В квартирах часто держат собак, кошек, рыбок, певчих птиц и т.д. Они скрашивают наше существование, облагораживают человека. Он становится добрее и отзывчивее. Одиноким старикам животные помогают избежать тоски, угнетенности. Людей с эгоистическими наклонностями домашние животные часто раздражают.

Как относиться к животным? Конечно, положительно, раз они вам нравятся. Только надо иметь в виду, что людям с аллергическими заболеваниями (бронхиальная астма, сенная лихорадка, экземы, аллергические риниты и т.д.) надо относиться к своему увлечению осторожно, так как шерсть животных, корм птичек могут быть им очень вредны. Американские демографы установили следующие факты: в семьях, где держат собак, люди живут дольше, чем в тех, где их не держат, в семьях, где любят кошек, меньше ссор и больше взаимопонимания, а там, где разводят рыбок и любят их, не болеют гипертонией.

**Гигиена одежды.** О вкусах не спорят. Покрой одежды, качество материала, цвет — это сугубо личное дело. Но... синтетическая одежда, особенно нижнее белье, вызывает статическое электричество, которое может неблагоприятно сказываться на состоянии здоровья, в частности оно



возбуждает нервную систему. Синтетические костюмы, куртки из ткани «болонья» или других плотных и воздухонепроницаемых материалов вредны тем, что они ухудшают циркуляцию воздуха под одеждой, препятствуют испарению пота. Человек дышит не только легкими, но и всей поверхностью тела. Когда-то в древности на одном из языческих праздников двух мальчиков покрасили золотой краской. Они должны были олицетворять золотой век той эпохи. Вскоре мальчики умерли. Умерли потому, что у них исчезло дыхание кожными покровами...

Скажем несколько слов о ношении джинсов и плавок мужчинами. Как и у животных, у человека мужские половые железы вынесены за пределы тела. Для нормального сперматогенеза (производства мужских половых клеток) необходимо, чтобы эти железы были холоднее на несколько градусов, чем остальные ткани тела. При ношении джинсов или плавок (вместо свободных трусов) железы прижимаются к телу, нарушаются их подвижность и тепловой режим. В результате этого может быть снижена жизненная стойкость сперматозоидов, что может отрицательно сказаться и на потомстве. Это надо иметь в виду молодым людям, желающим иметь здоровое потомство.

И последнее: одежда должна быть свободной, не ограничивающей движения и ни в коем случае не стягивающей конечности и не затрудняющей в них кровообращение. Из своего обихода женщины должны исключить резинки, поддерживающие чулки.

**Гигиена кожных покровов.** Для поддержания гигиены кожных покровов в условиях жаркого климата летом необходимо ежедневно принимать ванну или мыться под душем. Желательно раз в неделю ходить в баню, или сауну, или обычную русскую паровую баню. И сауна, и баня способствуют раскрытию всех пор тела, тем самым улучшая дыхательные функции кожи. Зимой принимать душ или ванну каждый день необязательно. Достаточно это делать 1—2 раза в неделю. Однако после работы или физических упражнений, когда вы сильно вспотели, смыть пот крайне необходимо, так как вместе с ним выделяются

вредные токсические вещества. Если их не смыть, то они вновь будут всасываться кожей, что вредно для здоровья. Если вы вспотели и нет условий смыть пот, единственный выход — обтереться полотенцем или губкой, смоченной теплой водой.

Рекомендуем чаще обнажать тело. Пусть оно закаляется. Обязательно обнажайте тело утром после зарядки и обливайтесь водой — теплой, прохладной, холодной.

В случае заболевания кожных покровов тела для их лечения кроме лекарственных препаратов можно использовать как лекарственные травы, так и продукты пчеловодства.

При образовании перхоти можно использовать рецепт 15, морщин — рецепты 16, 65, 66, при трофических язвах, гнойных и грибковых поражениях кожи — рецепты 64, 71, 72, при экземах — рецепт 63.

Я считаю, что медицину нельзя разделять на лечебную и профилактическую. Она должна быть лечебно-профилактической. Более того, она должна быть интегральной, целостной, т.е. заниматься не только лечением или профилактикой заболеваний, но и максимальным укреплением физического и психического здоровья с элементами морально-нравственного воспитания человека, способствующего творческому, радостному и активному восприятию жизни.

Если понимать интегральную медицину именно таким образом, то окажется, что одним врачам, одному Министерству здравоохранения это явно не под силу, нужны новые формы и методы.

Значит, интегральная медицина не может быть делом только врачей или медицины. Это должно быть содружество медиков и самого человека. Она предусматривает самое активное участие каждого человека в построении своего здоровья, своей психической настроенности на преодоление жизненных трудностей и воспитание в себе чувства радости, доброты к людям, отходчивости и товарищества в самом широком значении этого слова.



Надо полагать, что когда-нибудь будут созданы учебники и руководства по интегральной медицине, предназначенные для студентов-медиков, врачей и широкого круга читателей.

В этой главе я попытаюсь дать читателям рекомендации по комплексным, интегральным приемам самовоздействия при некоторых формах заболеваний. Их конечная цель — не только избавление от недугов, но и достижение хорошего здоровья, бодрого настроения и способности радоваться жизни вопреки любым обстоятельствам... Эти рекомендации не претендуют на исчерпывающую глубину. Они включают приемы различных методов самовоздействия, положительно зарекомендовавших себя в процессе их применения.

Эти рекомендации не подходят для следующей категории лиц: лентяев, маловеров, скептиков, любителей искать болезни, а не здоровье, людей, стремящихся к достижению цели путем выжимания из себя последних сил.

Следует помнить, что данные рекомендации ни в коей мере не могут заменить лечения, назначенного врачом. Они только дополняют его, а в период выздоровления дают ориентировку в направлении дальнейших усилий.

## ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Прежде чем начать укреплять свое здоровье, перестаньте ему вредить.

2. Здоровье нельзя найти или купить — его надо заработать. Труд, затраченный на укрепление здоровья, оплачивается не деньгами или золотом, а неизмеримо более ценным сокровищем — увеличением дней вашей жизни и ощущением радости ее восприятия.

3. Если сознательно, систематически не заботиться о своем здоровье, оно постепенно будет убывать.

4. Заботу о здоровье следует проявлять грамотно, чтобы ненароком не нанести себе вреда.

5. Грамм практики лучше тонны теории.



6. Лень и здоровье несовместимы.

7. Положительные результаты дает только комплексное самовоздействие.

8. Здоровье одно, а болезней — тьма, поэтому легче сохранить здоровье, чем бороться с многочисленными болезнями.

9. Человек никогда не болеет чем-то одним, в любую болезнь вовлекается весь организм, поэтому надо лечить не болезнь, а весь организм.

10. Здоровью помогут:

- надежда, склонность к юмору, шутке;
- быстрая отходчивость при нервных переживаниях;
- умение быстро, сознательно переключаться на приятную для вас деятельность;
- способность долго помнить хорошее и быстро забывать плохое;
- регулярная физическая работа на свежем, чистом воздухе до приятного утомления.

11. Здоровью могут повредить:

- все факторы риска, встречающиеся в жизни (гиподинамия, алкоголизм, курение, неправильное питание, постоянное нервное напряжение, неумение отдыхать и т.д.);
- черты характера, воспитанные в себе в процессе жизни, которые можно отнести к внутренним факторам риска: склонность к всевозможным страхам, опасениям, ворчливость и постоянное недовольство, злопамятность, злоба и зависть, противоречие между желаниями и возможностями, чувство неполноценности, лень...

12. Отдых такая же целебная сила, как и работа, доставляющая удовольствие. Сплошной, непрерывный отдых так же пагубен для здоровья, как и непрерывная, изнуряющая работа, особенно если она вам не по душе.

13. Не поднимайте тяжестей больше своих возможностей. Прежде чем браться за переделку мира или общества, переделайте самого себя. Научитесь радоваться текущему дню, часу, минуте. Радость — лучший друг здоровья.

14. Не прислушивайтесь к своим болезненным ощущениям. Не надо искать болезни, они сами вас найдут.

15. Лучшее лекарство в мире — это вы сами. Помните: любая мысль относительно своего здоровья стремится к своей реализации. Мысль может вылечить, мысль может и убить.

16. Мудрость человека в его мыслях о жизни с ее радостями и надеждами.

17. Чем больше страх смерти, тем она ближе. Любите жизнь, и она будет любить вас.

Знание основ здорового образа жизни, умение применять на практике те или иные приемы профилактического или лечебного самовоздействия могут быть реализованы только тогда, когда появится желание их применить на практике, когда вами овладеет идея хорошего здоровья.

## ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Человек не может жить вне общества, а общество требует определенных правил поведения. Если их не соблюдать, в отношениях между людьми могут возникнуть различные осложнения, что скажется на их здоровье.

1. По отношению к другому человеку поступай так, как бы ты хотел, чтобы он поступал по отношению к тебе.

2. Делай доброе дело бескорыстно, не ожидая благодарности ни в каком виде. Делая доброе дело другому, ты делаешь это же и самому себе. И добро, и зло возвращаются назад к тому, кто их производит.

3. Живи сам и дай жить другим, при условии, что твоя жизнь — это результат труда и умения, но не обмана и насилия над другими.

4. Умей выслушать и понять другого человека, тогда и он поймет тебя.

5. Прежде чем переделывать других, исправь самого себя.

6. Борись не с чужими пороками и недостатками, а прежде всего со своими.

7. Стремись к высокому профессионализму, который включает и максимальные знания в своей области, и умение их воплотить в дело.

8. Лучше ничего не делать, чем делать плохо.

9. Уважай себя, но не заносись. Потеря уважения к себе подобна капитуляции.

10. Умение приспосабливаться к обстоятельствам и изменять их в свою пользу — хорошее дело.

11. Не унижай других, будь терпелив к чужим слабостям. Люди — не ангелы, но и ты тоже не ангел!

12. Не унижайся перед недостойными тебя людьми, даже если они всемогущи.

13. Доброжелательность по отношению к окружающим порождает дружбу и привлекает к вам друзей.

14. Подозрительность пагубна и приводит к одиночеству.

15. Одиночество хуже яда.

16. Универсальный язык дружбы между людьми — улыбка. Улыбаясь другому человеку, ты делаешь добро и ему, и себе.

17. Учись радоваться так же, как учатся азбуке. Без радости не прочтешь книгу жизни и не поймешь ее.

## КАК УСНУТЬ?

Сон — сложное состояние человека, и оно далеко не изучено. Сон имеет по крайней мере два различных состояния. Вначале, когда мы засыпаем, наступает медленный сон. Он так называется потому, что на электроэнцефалограмме в этот период возникают медленные волны. Одновременно у спящего становится реже дыхание и сердцебиение, снижаются артериальное давление, основной обмен веществ и температура тела. Так продолжается 1—1,5 ч. Затем у спящего вдруг учащаются дыхание и сердцебиение, повышается температура тела и основной обмен веществ, глазные яблоки начинают подергиваться, а на электроэнцефалограмме появляются высокие быст-



рые волны — возникает так называемый быстрый сон. Если в этот момент разбудить спящего, то он скажет, что видел сон. Если его разбудить в состоянии медленного сна, то он скажет, что сновидений не было. Длится быстрый сон 5—10 мин. Всего за ночь происходит смена снов 5—6 раз.

Предполагают, что быстрый сон восстанавливает работоспособность мозга, медленный — внутренних органов. Чем больше волнуется и переживает человек, тем больше периодов быстрого сна и тем дольше они длятся. Наконец они как бы сливаются вместе, в результате чего сон становится чутким, появляются кошмарные сновидения, наступает бессонница. Когда мы принимаем снотворное, то увеличиваем фазу медленного сна за счет уменьшения фазы быстрого, что приводит к еще большему утомлению мозга и усилению бессонницы. По этой причине мы и рекомендуем отменить снотворное. Считается, что можно принимать снотворное не более 2—3 раз в месяц.

Если вы решили бороться с бессонницей своими силами, сразу же необходимо отменить снотворное. Утром обязательно нужно провести комплекс психофизической зарядки и выпить натошак  $1/2$  стакана воды с разведенной в ней чайной ложкой экстракта элеутерококка. Это прибавит вам бодрости на весь день. К вечеру появится здоровая физическая усталость. Днем избегайте нервного перенапряжения с помощью «выключателей».

Перед сном позанимайтесь АТ и выпейте стакан теплого молока. Ложась спать, первые две ночи думайте: «Буду отдыхать с закрытыми глазами в удобной позе и не спать». Это снимает волнение по поводу страстного желания уснуть, что само по себе чаще всего и является причиной бессонницы.

Бессонница — это результат неправильного образа жизни и результат вашего неумения владеть своими нервами, своими эмоциями.

Чтобы избавиться от бессонницы, необходимо соблюдать режим сна:

— ложиться спать надо всегда в одно и то же время. Если работа сменная, то добиться перехода на односмен-

ную, так как некоторые люди не выносят нарушения режима;

— за 1—2 ч до сна сделать прогулку и не думать о своих проблемах, для этого будет завтрашний день;

— выполнить упражнения, предусматривающие успокаивающее дыхание;

— некоторое время не ходить в кино, не смотреть телевизор, а больше работать физически. Физический труд иногда действует лучше снотворного;

— 1—2 раза в день заняться самомассажем биологически активных точек (программа длительного воздействия ДВ 11; перед сном производить акупрессуру точек экстренной помощи ЭП 18 и ЭП 19);

— применять по возможности успокаивающие травы (рецепты № 3, 10, 44; воспользуйтесь одним из этих рецептов);

— принять горячую ванну для ног перед тем, как вы выпьете молоко (лучше с медом), и заняться АТ уже лежа в постели.

Выполнив наши рекомендации, вы обязательно восстановите сон, если не в один день, то через неделю, десять дней.

С любой бессонницей можно справиться при желании и настойчивости. Пересмотрите свой образ жизни, примените различные методики самовоздействия и перестаньте обижаться на жизнь...

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И БОРЬБА С НЕЮ

Это, пожалуй, самый распространенный симптом, возникающий при различных болезнях. Головную боль может вызвать даже фурункул на голени, поэтому лечить надо первичное заболевание. Различают несколько причин: сосудистые головные боли, головные боли, связанные с мышечным напряжением головы и шеи, боли при органических заболеваниях головного мозга, его оболоч-



чек, костей черепа, глаз, придаточных полостей носа и головные боли неясного происхождения.

При органических заболеваниях головного мозга самопомощь положительных результатов не даст (в данном случае необходима серьезная квалифицированная врачебная помощь), хотя при других заболеваниях она может быть действенной.

Остановимся на безлекарственных способах борьбы с головными болями. Они основаны на постепенном улучшении мозгового кровообращения, укреплении своих защитных сил, снижении нервных реакций, которые так или иначе влияют на работу сосудов мозга.

Головная боль может возникнуть на почве венозного застоя крови в голове и ее плохого оттока. В этих случаях голова сильнее болит при нахождении тела в горизонтальном положении. Особенно сильно страдают такие больные ночью — у них возникает бессонница. Им следует встать, походить, после чего голова постепенно прояснится. Для такого рода головных болей характерны ощущение распирания головы, чувство тяжести в ней, боли в затылке.

При артериальной недостаточности, когда к головному мозгу и его оболочкам поступает меньше насыщенной кислородом и питательными веществами артериальной крови, у больного бывают другие симптомы: в горизонтальном положении голова болит меньше, ночь проходит спокойно. Головные боли появляются и нарастают по мере появления усталости, чаще всего в середине и конце рабочего дня. При артериальной недостаточности ухудшается память, бывают головокружения, неприятные ощущения шума в голове.

Если ухудшается артериальное кровообращение, связанное с внутренними сонными артериями головы (пульсацию общих сонных артерий вы можете прощупать за углами нижней челюсти справа и слева), то головные боли чаще бывают в лобных областях, ухудшается память, появляется забывчивость. Если ухудшается работа артерий, проходящих в шейном отделе позвоночника (что бывает при шейном остеохондрозе), то на первый план выступают боли и тяжесть в затылке, темени, височных областях и появляется головокружение.



Иногда боли бывают то в одной половине головы, то в другой (при мигренях). Чаще всего мигрени возникают на чисто нервном основании.

Наконец, бывают головные боли смешанного происхождения, которые могут вызываться нервными факторами, артериальной и венозной недостаточностью.

## МЕРЫ ОБЩЕГО САМОВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗНОГО РОДА ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

В первую очередь следует избавиться от нервной напряженности, ничем не оправданного возбуждения или, напротив, угнетения и уныния. Не копите внутри себя отрицательные эмоции. Боритесь с этими состояниями, применяя все доступные приемы самовоздействия: а) медитации, б) аутотренинга, в) Бехтерева и Куэ, г) ограничьте время, проводимое у телевизора, до минимума. Лучше это время используйте на прогулки с применением специального успокаивающего дыхания (см. «Утренняя психофизическая зарядка»).

Измените способ своего питания: а) ешьте побольше зелени, фруктов, сырых овощей. Таких продуктов должно быть не менее 400 г в день; б) перейдите на систему раздельного питания по Хею; в) ограничьте количество мяса, рыбы, яиц.

Следите за своим кишечником. Запоры, спастические колики часто способствуют накоплению в кишечнике вредных гнилостных веществ, их всасыванию, что вызывает головные боли. Для избавления от болей 2—3 раза в день делайте массаж живота, употребляйте продукты с большим количеством клетчатки, осуществляйте периодические суточные голодания после очистки кишечника при помощи клизмы или солевого слабительного.

Проводите самомассаж головы 3 раза в день по 10 мин, после которого делайте вращение головы по циклам тоже 3 раза в день.

Обязательно выполняйте утреннюю психофизическую зарядку.

Три — пять раз в день выполняйте специальные дыхательные упражнения, способствующие расширению сосудов мозга, улучшению снабжения его кислородом и оттоку венозной крови. Сделайте вначале упражнение, способствующее накоплению углекислоты в организме (дыхание с задержкой), 5—6 мин, а затем 5—8 полных глубоких ритмичных дыханий и вновь дыхание с задержкой.

При наличии боли сделайте массаж точек акупунктуры 1, 3, 7, 13, 16, 20. Выберите для себя несколько точек, воздействие на которые помогает вам. Его лучше проводить комплексно, вместе с другими приемами, описанными в этом разделе, не менее 2—4 раз в день. При отсутствии головных болей для их профилактики массируйте точки длительного воздействия 2 или 8—10 мин (в зависимости от того, склонны ли вы к гипотонии или гипертонии). Проводить систематически, постоянно.

Используйте траволечение (рецепты 3, 5, 8, 17, 26, 40, 61).

Для лиц, страдающих головной болью с преимущественно венозной недостаточностью, кроме того, рекомендуем: а) перед сном принимать горячие ножные ванны; б) спать в кровати с приподнятым головным концом; в) делать виброгимнастику по Микулину (стать на твердую поверхность, приподняться на носки на 3—4 см и резко опуститься на пятки, удариться ими, делать 3—4 раза в день 30—40 ударов); г) выполнять упражнение «отсос» (моя методика). Установлено, что при любом вдохе происходит падение внутричерепного давления порядка 15-60 мм водного столба, а при выдохе оно увеличивается. Упражнение «отсос» основано на свойстве снижения внутричерепного давления при вдохе и выполняется следующим образом: делать максимальный выдох, перекрыть голосовую щель так, чтобы в легкие не поступал воздух, и делать имитацию вдоха, максимально расширив грудную клетку. Остаться в таком положении на 10—30 с. Затем открыть голосовую щель, т.е. вдохнуть. Сделав на 1—2 мин паузу и вновь «отсос». Достаточно сделать 5—7 таких упражнений 2—3 раза в день.

Для лиц, страдающих головной болью с преимущественно артериальной недостаточностью, рекомендуем дополнительно выполнить: а) коленопреклонную позу (по 5—10 наклонов за одно упражнение 3—4 раза в день) или стойку на плечах (при отсутствии противопоказаний); б) неторопливый бег трусцой 10—15 мин; в) массаж затылка и сонных артерий (осторожно!) 2—3 раза в день и поглаживающий, мягкий массаж передних отделов шеи там, где проходят общие сонные артерии; г) ночью спать на низкой подушке и даже с немного приподнятым ножным концом кровати.

Рекомендации желательно выполнять длительное время, ежедневно и в периоды, когда нет сильных головных болей. При непереносимых головных болях, естественно, необходимо принять какое-либо лекарство. Постепенно головные боли будут все реже и реже и наконец исчезнут совсем. Это требует терпения и настойчивости. Некоторые упражнения мы рекомендуем продолжить для целей профилактики и закрепления достигнутых успехов. Улучшение, возможно, наступит через 1—2 недели, а возможно, и через 3—4 месяца постоянных занятий.

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ВОЛНЕНИЯХ И НЕРВНОМ НАПРЯЖЕНИИ

Чтобы снять нервное напряжение, следует предпринять ряд мер:

**физическое воздействие:** а) утренняя психофизическая зарядка; б) бег трусцой вечером 10—15 мин или прогулки с успокаивающими дыхательными упражнениями; в) общий самомассаж головы, туловища, рук, ног (в том числе ступней ног) 2 раза в день — утром как элемент зарядки и после короткого отдыха по возвращении с работы; г) выполнение дыхательных упражнений (до еды за 10—15 мин);

**психофизическое воздействие:** а) аутогенная тренировка 2—3 раза в день; б) медитационные упражнения (дополнительно к АТ или самостоятельно); в) предсонные



и просоночные самовнушения по Бехтереву; г) библиотерапия; д) выработка терпимого отношения к стрессовым ситуациям; е) все выключатели нервного напряжения;

**воздействие через изменение питания:** а) усиление витаминизации пищи; б) суточное голодание каждые 10 дней при явлениях перевозбуждения; в) лечение медом (по 50 г 3 раза в день) 1—1,5 месяца; г) раздельное питание по Хею;

**воздействие лекарственными травами** — рецепты 3, 5, 10, 11, 26, 38, 40, 57;

Лечение пчелами — рецепт 61;

**воздействие на точки акупрессуры:** а) точки ЭП — 1—6, 8, 18—20; б) точки ДВ — № 1—3, 7—9, 11. Для воздействия на точки в случаях волнений на работе, в людных местах выберите 3—5 точек, наиболее доступных вам, из группы ЭП. В более спокойной обстановке выполняйте одну из программ ДВ, более удобную и подходящую для вас. После 1—2 месяцев выполнения этой программы можете перейти к выполнению других программ.

## **САМОПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

При сердечно-сосудистых заболеваниях больной должен соблюдать осторожность при всякого рода физических нагрузках. Кроме того, обязательны врачебный контроль и советы врача. При оказании самопомощи при сердечно-сосудистых заболеваниях необходимо соблюдать:

меры физического воздействия: а) утренняя психофизическая зарядка; б) прогулки ускоренным шагом или бег трусцой в зависимости от состояния вашей сердечно-сосудистой системы; в) прогулки вечером перед сном с использованием элементов успокаивающего дыхания; г) общий самомассаж и самомассаж левой половины грудной

клетки; д) упражнения для дыхания (см. «Дыхание и здоровье»), начиная с самых легких циклов; е) специальные гимнастические упражнения, рекомендованные врачом ЛФК;

меры психического воздействия а) те же, что и при волнениях и нервном напряжении; б) своевременное применение всех выключателей нервного напряжения; в) выполнение психоэнергетического варианта;

воздействие лекарственными травами — рецепты 3, 5, 10, 26, 28, 32—34, 40, 45, 46, 56, 61. Из перечисленных рецептов с помощью врача необходимо выбрать наиболее показанные вам;

воздействие на точки акупрессуры: а) точки ЭП — 1 — 6, 8, 18, 19; б) точки ДВ — № 2, 3, 7, 8 или 9;

воздействие через изменение питания: питание должно быть полноценным в отношении витаминов. Побольше употребляйте сырых овощей и фруктов, особенно содержащих в своем составе соли калия (инжир, абрикосы, урюк, финики, персики и т.д.). Ограничьте воду, соль, сахар. Вместо сахара можно использовать несколько столовых ложек меда в день. При избыточной массе периодически делайте разгрузочные дни и один раз в декаду суточное голодание. Эти рекомендации носят общий характер. Более подробно ответы на вопросы о питании при сердечно-сосудистых заболеваниях вы можете получить у врача-диетолога.

Если больной страдает сердечной недостаточностью на почве перенесенного или текущего ревматизма, то необходимо противоревматическое лечение, назначенное врачом.

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ

Оказывая самопомощь при заболеваниях системы дыхания, главное не навредить системе дыхания курением

табака. Следует учесть, что заболевания дыхательной системы носят различный характер и некоторые из них требуют специфического лечения. Приведенные рекомендации касаются наиболее общих вопросов самооздоровления, пригодных при всех видах болезней этой системы. При их лечении необходимо предпринимать:

**меры физического воздействия:** а) утренняя психофизическая зарядка — вибромассаж верхней части грудной клетки, массаж свода обеих стоп не менее чем по 3 мин на каждую, массаж межлопаточной зоны спины самомассажером; б) прогулки в ускоренном темпе до появления чувства тепла; в) при обострениях заболеваний легких горчичники накладываются на грудь и спину (предпочтительнее перцовый пластырь), причем лучше в области нахождения физиологически активных точек (1 горчичник накладывается по средней линии груди, начиная от вырезки рукоятки грудины и вниз по груди, 2 — справа и слева, в подключичных областях, 2 — с боковых сторон грудной клетки, вдоль боковых линий, 4 — вдоль позвоночника, отступая от него на 2—3 см в обе стороны, и по 2 — на область лопаток). После горчичников грудную клетку полезно обтереть насухо полотенцем и смазать ее скипидарной мазью от шеи до пояса. Тепло одеться на ночь. Лучше всего одеть просторную фланелевую рубашку. Утром обтереть всю грудную клетку полотенцем, смоченным горячей водой, затем вытереться насухо. Скипидарная мазь всегда продается в аптеках, но ее можно приготовить и самому. Для этого берут 20 г очищенного скипидара и 80 г свиного смальца (перетопленного внутреннего свиного сала), подогревают, перемешивают и охлаждают. Вместо растирания скипидарной мазью можно воспользоваться растиранием мазью с ядом пчел (рецепт 18).

**меры психического воздействия:** а) аутогенная тренировка — группа «регуляции дыхания»; б) все выключа-тели нервного напряжения; в) медитационно-дыхательное



упражнение Цян-Чжуан-Гун, дыхание обычное и Дантиань (по Г. Лувсану). Заниматься 2 раза в день по 20—30 мин;

воздействие лекарственными травами — рецепты 5, 6, 11, 19, 25—27, 29, 41, 44, 56—58, 74, а также продуктами пчеловодства (рецепты 58—60);

воздействие на точки акупунктуры: а) точки ЭП — 10—13, 17; б) точки ДВ — № 4—6, 11;

**воздействие через изменение питания:** ограничить сахар, заменить его медом (сахар способствует аллергизации организма). Летом в рацион ввести травы — укроп, петрушку, любисток, кинзу, крапиву двудомную, листья липы (молодые), чабрец, Melissa, зимой — корни петрушки, пастернака, редьку черную, зеленый лук и чеснок.

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

При заболеваниях системы пищеварения основное внимание необходимо обратить на режим и качество питания, налаживание работы кишечника и состояние нервной системы. Большинство заболеваний органов брюшной полости носит ярко выраженный психосоматический характер. Местное лечение этих заболеваний без изменения психического реагирования особых успехов не принесет. При такого рода заболеваниях следует предпринять:

**меры физического воздействия:** а) массаж органов брюшной полости. Щадящий, нежный массаж — обычное брюшное, или диафрагмальное, дыхание. Отмечено, что у людей, обладающих данным видом дыхания, почти никогда не бывает заболеваний этих органов. Щадящим видом массажа является усиленное диафрагмальное дыхание (15—30 раз подряд сделайте глубокие, усиленные вдохи с выпячиванием передней стенки живота и медленные полные выдохи). Он показан при любых желудочно-кишечных заболеваниях, в любой стадии и даже при

обострениях. Щадящим является и массаж при помощи втягиваний передней брюшной стенки на выдохе: станьте прямо, с несколько разведенными ногами (для устойчивости), сделайте полный выдох, резко и сильно втяните брюшную стенку внутрь и с силой выбросьте ее вперед. Снова втяните, снова выбросьте вперед и так 5—10 раз. Затем подышите обычным способом и вновь повторите весь цикл упражнений. За одно упражнение должно быть от 20 до 50 втягиваний живота. Для того чтобы полнее втянуть переднюю брюшную стенку живота внутрь (на выдохе), делайте движения грудной клеткой, как будто бы хотите дополнительно вдохнуть воздух и грудью, т.е. производите имитацию грудного дыхания. Еще один вид массажа — втягивание живота на вдохе. Сделайте не очень глубокий вдох, задержите дыхание и начинайте с силой втягивать и выбрасывать вперед переднюю брюшную стенку. На одном вдохе таких движений сделайте 5—10. За одно упражнение должно быть 20—50 втягиваний и выпячиваний.

Более сильный массаж можно сделать при горизонтальном положении тела. Станьте на колени и локти рук. Туловище при этом приобретет горизонтальное положение. Сделайте выдох, задержите дыхание. На выдохе резко втяните живот и резко выбросьте его вперед. На одном выдохе сделайте 5—10 втягиваний, за одно упражнение 20—50 движений. Данные виды массажа можно производить при любых заболеваниях органов брюшной полости, даже в стадии умеренного обострения. Они особенно показаны лицам, страдающим нарушениями работы кишечника и гастритами.

Следующий вид массажа — массаж руками (см. «Утренняя психофизическая зарядка»). Он производится только после ликвидации острых явлений, обострений и применяется в профилактических целях. Кроме того, в период выздоровления рекомендуются и другие физические упражнения (поза «таза», поза «плуг», поза «полукунзничик», поза «кобра»).

**меры психического воздействия:** а) такие же, как и при укреплении нервной системы; б) психоэнергетический вариант АТ с фиксацией внимания на области солнечного сплетения; в) аутогенная тренировка (см. «Заболевания органов брюшной полости»); г) медитационно-дыхательные упражнения Цян-Чжуан-Гун, дыхание встречное;

**воздействие лекарственными травами** — рецепты 2, 4, 5, 9, 12, 13, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 35, 43, 47—52, 62, 63;

**воздействие на точки акупрессуры:** а) точки ЭК — 9, 15, 16; б) точки программы ДВ — № 2, 3;

**воздействие через изменение питания** — показано раздельное питание по Хею. Продукты питания должны быть витаминизированными. Об особенностях вашего индивидуального питания вы узнаете у лечащего врача. Если же болезнь уже позади и вы укрепляете свое здоровье, то питание общее.

Если у вас или у ваших знакомых появились сильные боли в животе, никогда не применяйте самостоятельно никаких мер самовоздействия. Срочно обратитесь к врачу, так как промедление может быть опасно для жизни!



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мудрые люди говорят, что Бог помогает только тем, кто сам хочет себе помочь. Это положение особенно верно в отношении здоровья. Действительно, человек генетически запрограммирован таким образом, что его жизненные силы, его здоровье растут сами по себе и достигают максимума к периоду 18—30 лет, а затем постепенно убывают. Так бывает со всеми, кто ничего не предпринимает для укрепления своего здоровья и пассивно плывет по течению жизни. Но если человек заботится о своем здоровье, то прекрасное самочувствие, бурление жизненных сил он может ощущать и в 40, и в 50, и в 60 лет...

Укрепление здоровья — дело рук самого человека.

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». В Греции, на скале выбиты слова: «Если не бегаешь, пока здоров, забегаешь, когда заболеешь».

Иждивенчество в отношении своего здоровья — ни к чему хорошему привести не может. Как наказание — последуют болезни. И тогда человек обращается к врачам. Однако, врачи не дают здоровья, а в лучшем случае только избавляют от болезней!

Эта книга — итог сорокалетней врачебной деятельности и более чем тридцатилетней работы в области психотерапии и безлекарственного оздоровления. Заинтересованному читателю я рекомендую выбрать наиболее приемлемую для себя методику, составить комплекс упражнений и уделять им 30—40 минут ежедневно. Положительный эффект гарантирован. Если вы уже лечитесь от недуга, обратите особое внимание на главу «Самооздоровление по системам» и, посоветовавшись с лечащим врачом, подберите для себя подходящую методику. В деле самооздоровления важно никогда не забывать слова великого Гиппократа: «Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе».

## ЛИТЕРАТУРА

- Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М., 1981.
- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1978.
- Бабаян Э.А., Пятов М.Д. Профилактика алкоголизма. М., 1981.
- Бассин Ф.В. Проблемы «бессознательного». М., 1968.
- Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылева И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1971.
- Бёмиг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Мн., 1985.
- Бехтель Э.Е. Донозологические формы злоупотребления алкоголем. М., 1986.
- Бирах А. Победа над бессонницей. М., 1979.
- Бирах А. Здоровье — своими руками. Мн., 1984.
- Варшавский К.М. Гипносуггестивная терапия. Л., 1973.
- Вейн А.В. Три трети жизни. М., 1979.
- Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. Мн., 1982.
- Владин В., Капустин Д. Гармония брака. Мн., 1981.
- Внутричерепная гемодинамика: Биофиз. аспекты. Л., 1975.
- Гаммерман А.Ф., Гром И.И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1976.
- Гехт К. Психогигиена / Пер. с нем. М., 1979.
- Гита С. Айенгар. Йога для женщин. М., 1992.
- Гримак Л.К. Резервы человеческой психики. М., 1987.
- Джарвис Д. Мед и другие естественные продукты. М., 1981.
- Девонанда С.В. Полное иллюстрированное издание йоги. Нью-Йорк, 1964.
- Дильман В.М. Большие биологические часы. М., 1981.
- Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М., 1979.
- Добрович А.Б. Общение: наука и искусство. М., 1978.
- Добрович А.Б. Фонарь Диогена. М., 1981.
- Дядык Н.В., Кокколо В.И. Зеленая аптека. Калининград, 1976.
- Жбанков Р. Учись быть здоровым. Мн., 1979.
- Ибрагимова В.С. Точечный массаж. М., 1984.
- Иванов С.М. Абсолютное зеркало. М., 1986.
- Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия: Лечение лекарственными травами / Пер. с болг. София, 1976.
- Короленко Ц.П., Фролова Г.В. Вселенная внутри тебя. Новосибирск, 1979.

- Корсун В.Ф.* Растения и здоровье. Мн., 1984.
- Кратохвил С.* Терапия функциональных сексуальных расстройств / Пер. с чеш. М., 1985.
- Купер К.* Новая аэробика. М., 1976.
- Купер К.* Аэробика для хорошего настроения. М., 1989.
- Куприянович Л.И.* Биологические ритмы и сон. М., 1976.
- Лекрон Л.* Добрая сила, самогипноз. М., 1993.
- Лувсан Г.* Очерки методов восточной рефлексотерапии. Новосибирск, 1980.
- Лувсан Г.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986.
- Лук А.Н.* Юмор, остроумие, творчество. М., 1977.
- Мартынов А.* Исповедимый путь. М., 1990.
- Маслоброд С.Н.* Электрический «язык» растений. Кишинев, 1984.
- Мацу Я., Крейча И.* Атлас лекарственных растений / Пер. со словац. Братислава, 1972.
- Миронова Л.Н.* Цветоведение. Мн., 1984.
- Мисюк Н.С. Пригун П.П.* Головные боли. Мн., 1984.
- Мышляев С.* Гипноз, личное влияние. Н.Новгород, 1993.
- Нагорный В.Э.* Гимнастика для мозга. М., 1975.
- Николаев Ю.С. Нилов В.И.* Голодание ради здоровья. М., 1973.
- Подымов П., Суслов Ю.* Лекарственные растения Марийской АССР. Йошкар-Ола, 1974.
- Попов А.* Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1970.
- Попов В.И., Шапиро Д.К., Данусевич И.К.* Лекарственные растения. Мн., 1984.
- Пресман А.С.* Электромагнитная сигнализация в живой природе. М., 1974.
- Продукты пчеловодства — пища, здоровье, красота.* Бухарест, 1982.
- Пропастин Г.Н.* Через века. М., 1979.
- Ротенберг В.С, Аршавский В.В.* Поисковая активность и адаптация. М., 1984.
- Руководство по психотерапии /* Под ред. В.Рожнова. Ташкент, 1985.
- Рюриков Ю.Б.* Три влечения. Мн., 1976.
- Сало В.М.* Зеленые друзья человека. М., 1975.
- Стояновский Д.Н.* Справочник по иглоукалыванию и прижиганию. Кишинев, 1977.
- Сытин Г.Н.* Животворящая сила; Метод СОЭВУС — метод психокоррекции; Исцеляющие настои. М., 1990.



- Табеева Д.М. Руководство по иглорефлексотерапии. М., 1980.
- Тарасов Н.В., Бохановская Т.И. Сырая пища и ее приготовления. Л., 1931.
- Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. В.Лобзина. М., 1980.
- Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. М., 1986.
- Тыкочинская Э.Д. Основы иглорефлексотерапии. М., 1979.
- Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах Востока. М., 1991.
- Фрезер Дж. Золотая ветвь. М., 1980.
- Хаббард Л.Рон. Дианетика, современная наука душевного здоровья. М. и «Нью Эра Паббликейшнс Груп», 1992.
- Холод Ю.А. Шестой незримый океан. М., 1978.
- Чернигов В.Д. Мед. Мн., 1979.
- Чжу Лянь. Руководство по современной Чжень-Цзю-терапии. М., 1959.
- Шененбергер В. Соки растений — источник здоровья. М., 1979.
- Шертюк Л. Непознанное в психике человека. М., 1982.
- Шторх Г. Гомеопатические лекарства для практики. Киев, 1993.
- Шуин К.А. 70 видов овощей на огороде. Мн., 1978.
- Эльштейн Н. Диалог о медицине. Таллини. 1983.
- Яковлева М.И. Физиологические механизмы действия магнитных полей. Л., 1973.

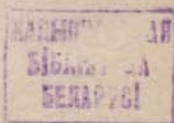
# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора.....	3
<b>Часть 1. Образ жизни и здоровье</b>	
<b>Г л а в а 1. Здоровье — непреходящая ценность человека.....</b>	<b>7</b>
Психика и здоровье.....	11
Стресс. Что это такое?.....	19
Интроверты и экстраверты.....	21
Информационные неврозы.....	22
Функциональная асимметрия полушарий мозга.....	23
О механизмах психологической защиты.....	27
Мысль — архитектор здоровья.....	31
Внушение и внушаемость.....	43
О методе лечебного самовнушения Э. Куэ.....	44
О методе лечебного самовнушения по В. М. Бехтереву.....	45
О методе Шульца.....	47
Техника проведения занятий по АТ.....	48
Лечебный вариант аутогенной тренировки.....	54
Самокодирование.....	60
Йога для самооздоровления.....	61
Первая ступень — Яма.....	64
Вторая ступень — Нияма.....	65
Третья ступень — асаны.....	70
Медитация в практике самооздоровления.....	82
Подготовительные медитационные упражнения.....	86
Виды медитации.....	93
Мантры в свете физиологии.....	102
Монгольская медитация.....	105
Медитация по В. Романовскому.....	107
Метод психического моделирования (разработка автора).....	111
Как овладеть МПМ?.....	115
<b>Г л а в а 2. Факторы риска и факторы здоровья.....</b>	<b>123</b>
Основные факторы риска.....	123
Удовольствие восполнения недостатка и удовольствие избытка.....	123
О курении.....	124
Как бросить курить?.....	126
Об употреблении алкоголя.....	128
Гиподинамия.....	138

О вреде избыточной массы.....	142
Сбалансированное питание.....	147
О раздельном питании.....	152
Разгрузочные дни или монодиета.....	156
Несколько слов о голодании.....	156
Как питаться?.....	160
Дополнительные факторы риска.....	162
Дела семейные.....	162
За семью печатями.....	166
Что же предпочесть?.....	168
О чем нужно говорить с подростком?.....	170
О «болезни» жениховства.....	171
О решении иметь ребенка.....	172
О регулярности половой жизни.....	173
Акупрессура при импотенции и фригидности.....	176
Улыбайтесь! И в ответ вам будет улыбаться жизнь.....	178
Человек с недовольным лицом, или Успешные поиски неприятностей.....	180

## Часть 2. Методы лечебно-профилактического самовоздействия.....183

глава 1. Энергообразующие зарядки.....	185
Утренняя психофизическая зарядка.....	185
Утренняя зарядка фараонов.....	203
глава 2. О закаливании.....	207
глава 3. Лечение музыкой и книгой.....	213
глава 4. Афоризмы и мудрые высказывания в психотерапии.....	232
глава 5. Дыхание и здоровье.....	244
Дыхание по К. П. Бутейко.....	260
Одыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой.....	262
глава 6. Зеленая песня здоровья.....	270
Помощники здоровья, растущие на грядках.....	280
...И красиво и полезно.....	288
глава 8. Маленький крылатый друг.....	306
Лечебные свойства меда.....	307
Лечебные свойства воска.....	309
Лечебные свойства прополиса.....	311
Лечебное действие пыльцы, перги и маточного молочка.....	315
Лечебное действие пчелиного яда.....	317





Г л а в а 9. Чудо-точки.....	320
Акупрессура для экстренной помощи.....	325
Программы длительного воздействия.....	331
Г л а в а 9. О пользе заблуждений, или Хотите верьте, хотите нет.....	359
Г л а в а 10 Комплексное самооздоровление.....	372
Принципы сохранения здоровья.....	378
Человек среди людей.....	380
Как уснуть?.....	381
Головная боль и борьба с нею.....	383
Самопомощь при волнениях и нервном напряжении.....	387
Самопомощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	388
Самопомощь при заболеваниях системы дыхания.....	389
Самопомощь при заболеваниях системы пищеварения.....	391
Заключение.....	393
Литература.....	394

---

Научно-популярное издание

Мерзляков Юрий Авксентьевич

**ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ**

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ**

Редактор Д. В. Дымов

Художественный редактор В. А. Губарев

Технический редактор Н. П. Дасаева

Корректор Т. Г. Ткаченко

Подписано в печать с оригинал-макета 12.08.94. Формат 84×108<sup>1/32</sup>. Бумага газетная. Гарнитура Кудряшевская.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,84. Уч.-изд. л. 20,06.

Тираж 75 000 экз. Заказ 959.

Промышленно-коммерческая компания «Белфакс».

Лицензия ЛВ № 364.

220030, Минск, ул. Октябрьская, 16.

ООО «ПолиБиг». Лицензия ЛВ № 894. 220600, Минск, ул. Матусевича, 38/601.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии издательства «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.





B00000000 18 1079