

И. И. Заболотных

# ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



Санкт-Петербург  
СпецЛит

Инга Заболотных

**Психосоматические  
аспекты долголетия**

«СпецЛит»

2015

УДК 615.8

**Заболотных И. И.**

Психосоматические аспекты долголетия / И. И. Заболотных —  
«СпецЛит», 2015

ISBN 978-5-299-00632-2

В книге представлены простые и доступные методы достижения длительной здоровой активной жизни, предупреждения и лечения психосоматических заболеваний. Описанная в книге «Программа жизни» позволяет выработать активную жизненную позицию, преодолеть периоды неудач и болезней с помощью разнообразных методов – музыкотерапии, смехотерапии, цветотерапии, ароматерапии, фитотерапии. В работе описаны методики аутотренинга для сохранения спокойствия, снятия эмоционального стресса и рекомендации по точечному массажу биологически активных точек. Показаны возможности движения в сохранении активного долголетия. Представлены принципы способствующего долголетию рационального питания и характеристики пищевых ингредиентов, витаминов, особенности диетотерапии. Отдельные главы посвящены наиболее частым психосоматическим заболеваниям – артериальной гипертензии, язвенной болезни, бронхиальной астме, а также артрозам, ревматоидному артриту, подагре. Значительное внимание уделено кулинарным рецептам из доступных и полезных продуктов, употребление которых способствует долголетию.

УДК 615.8

ISBN 978-5-299-00632-2

© Заболотных И. И., 2015

© СпецЛит, 2015

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Условные сокращения               | 7  |
| Введение                          | 8  |
| Глава 1                           | 10 |
| Глава 2                           | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

**Инга Ивановна Заболотных**  
**Психосоматические аспекты долголетия**

© ООО «Издательство „СпецЛит“», 2015

\* \* \*

## **Условные сокращения**

А – акупрессура  
АГ – артериальная гипертензия  
АД – артериальное давление  
АТ – аутотренинг  
БАД – биологически активные добавки  
ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения  
ДАД – диастолическое артериальное давление  
ИБС – ишемическая болезнь сердца  
ИМТ – индекс массы тела  
ПВ – пищевые волокна  
РА – ревматоидный артрит  
САД – систолическое артериальное давление  
СОЭ – скорость оседания эритроцитов  
ЧСС – частота сердечных сокращений

## Введение

Слово «психосоматика» объединяет в своем значении душу и тело (от греч. *psyche* – душа и *soma* – тело).

Психосоматика изучает влияние мыслей человека на его тело, роль психических факторов в этиологии и патогенезе функциональных и органических расстройств органов человека. Неустранимый конфликт, неразрешимые проблемы вызывают психосоматические заболевания – язвенную болезнь, артериальную гипертензию, бронхиальную астму, нейродермит, сахарный диабет и др. При устранении эмоционального конфликта излечивается соматическое заболевание, как на это указывали великие русские клиницисты М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин.

Однако почти все заболевания, кроме тех, возникновение которых связано с инфекционными или токсическими воздействиями, являются психосоматическими, так как психика во многом определяет их течение и исход. При появлении наболевших проблем их отголосками являются обострения хронических заболеваний – аллергии, очаговой инфекции в носоглотке, желудочно-кишечной системе.

Наше тело лишь подстраивается под наши настроение и мысли, оно в случае необходимости начинает сигнализировать возникновением боли и дискомфорта. Здоровье и «мусор в голове» в виде обид не совместимы.

Именно положительное влияние на психику помогает жить, сохраняя интерес к жизни, и активно участвовать в ней, помогая тем, кому тяжело. Используя все возможности положительного влияния на психику, мы можем замедлить старение, избежать заболеваний, причиной которых являются расстройства психики.

Болезнь Альцгеймера, с прогрессирующим распадом памяти и корковыми очаговыми расстройствами, обусловлена неспособностью посмотреть жизни в лицо, принять мир таким, какой он есть. Это, в свою очередь, вызывает безнадежность и беспомощность.

Как прожить до 100 лет и сохранить ясную голову?

Английский математик Бенжамин Гомперц теоретически определил, что человек должен жить до 100–110 лет. Между тем самая высокая средняя продолжительность жизни сейчас в Швеции – 74,2 года, а самая низкая в Гвинее – 27 лет.

Большое влияние на продолжительность жизни оказывают среда обитания, наши привычки и склонности. Все зависит от самого человека – какой образ жизни он ведет, как питается, как заботится о себе. Длительность жизни животных в 5 раз превышает период их созревания. Так как человек формируется к 20–25 годам, то жить он должен до 100–125 лет.

Возрастает число людей на Земном шаре. К 2025 г. их будет в 5 раз больше, чем было в 1950 г. В 2025 г. людей старше 60 лет будет значительно больше! И человек должен не только жить, но и быть социально активным, нужным окружающим, не быть обделенным вниманием, заботой, а это возможно только тогда, когда и он любит людей, делает для них многое. Ведь мир – это зеркало. Как писал Оноре де Бальзак: «Ты улыбнешься зеркалу, и оно улыбнется тебе!»

«Самое важное открытие современного человека – это умение омолодить себя физически, умственно и духовно» – писал Поль Брэгг. Психическое состояние человека активно влияет на его здоровье. Ганс Селье писал: «На воздействия всякого рода – холод, усталость, быстрый бег, страх, боль – организм отвечает стрессом, однотипным физиологическим процессом, стимулирует выброс гормонов коры надпочечников. Этим он мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней. Стресс – тяжелое испытание для организма. Но без стресса жизнь мертва, организм не смог бы приспособиться к ней».



Есть отрицательные и положительные стрессы. Возникновение отрицательных стрессов обусловлено страхом, грубым словом, невежливым обращением, несправедливыми замечаниями. Адаптационные силы велики, и незначительные отклонения, возникающие под влиянием стресса, обратимы. Однако если нервное напряжение продолжительно, развиваются так называемые болезни адаптации – гипертония, язва желудка, бронхиальная астма и др.

Лучше всего снимают нервное напряжение физическая нагрузка и создание хорошего настроения.

Таджикский врач древности Авиценна говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Если ты вступишь в союз со мной – мы вдвоем одолеем болезнь. Если ты объединишься с болезнью – мне вас двоих не одолеть».

Роль психики в хорошем самочувствии, в возможности избавления от болезней подтверждает эффект плацебо (пустышки). Плацебо, принимаемые под видом лекарств, иногда вызывают выздоровление быстрее и полнее, чем настоящие лекарства, но при условии – больные должны быть уверены, что принимают настоящее лекарство. Выздоровление на 85 % зависит от самого больного, а на 15 % от врача. Эффект плацебо обусловлен и самовнушением, которое запускает необходимые реакции организма. Эффектом плацебо, внушения можно объяснить и работу народных целителей (экстрасенсов, колдунов, знахарей), когда развешанные на стене «дипломы» невиданных университетов и рекомендации знакомых играют решающую роль в выздоровлении пациента.

## **Глава 1**

### **Программа жизни**

В каждом организме заложены программа развития жизни, восстановления при его повреждении, а также программа свертывания жизни, умирания. Глубокая уверенность в своей преждевременной гибели исключает «программу жизни». И наоборот, глубокая убежденность в возможности выздоровления поддерживает «программу жизни». При появлении у больного твердой уверенности в том, что он чувствует себя лучше, болезнь отступает, пациент (страдающий) освобождается от страха и отчаяния. Наступает облегчение, а через некоторое время и период стихания болевых процессов. Включаются механизмы самоизлечения, свойственные каждому живому существу. Мы знаем немало примеров, что даже неизлечимые болезни при этом отступают.

Укорачивают жизнь страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть. Академик В. Н. Шабалин приводит данные, что в большинстве случаев злые люди живут меньше. Интенсивность всех метаболических процессов у них более высокая, и они быстрее «сгорают».

И. П. Павлов советовал: «Не давайте гордыне овладеть вами. Из-за нее вы будете упорствовать там, где нужно согласиться. Из-за нее вы откажетесь от полезного совета и дружественной помощи. Из-за нее вы утратите меру объективности». Самоуверенность и зазнайство весьма опасны для человека, ведь человек никогда не может знать все. Один лучше пишет книги, другой водит корабли, третий – кроет крышу.

Л. Н. Толстой писал: «Суть человека равна дроби. В числителе ее то, что он представляет собой, а в знаменателе то, что он думает о себе. Чем больше знаменатель, тем меньше значимость человека».

Элберт Хаббард метко сказал: «Три привычки, которые дадут вам любую вещь в мире, которую вы пожелаете. Это – привычка к труду, привычка быть здоровым, привычка к учению».

Вольтер писал: «Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды». Поль Брегг также подчеркивал важность труда и работы: «Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать».

Чтобы стать везучими, мы должны сами формировать свои позиции. Что бы с нами ни происходило, причина всегда в нас самих.

Нужно выбирать из всех желаний одно и достигать его. Важно заниматься тем делом, которое у тебя получается, и отказываться от того дела, которое тебе несвойственно. Не пытайся стать музыкантом, если у тебя нет слуха. Больше доверяй своей интуиции. Если интуиция подсказывает повернуть налево, а логика говорит, что нечего там делать, то лучше прислушаться к интуиции. Главное – не ждать, а действовать, тут и высшие силы подключатся, помогут в достижении цели.

Первым шагом к успеху в любом начинании является сам психологический настрой на успех, абсолютная сознательная и подсознательная уверенность в том, что цель будет достигнута. Рано или поздно каждому дается столько, сколько он себе пожелал. Позитивная установка – это уже успех. Она – не только успех, но и здоровье. Негативная установка – это болезни. Больные мысли – больные люди. Достижение успеха способствует долголетию.

Чем меньше человек придает значение своим неудачам, тем больше его уважают. Один из ведущих психиатров США Луи Биш считает: «Не стоит слишком заботиться о том, что подумают о вас окружающие. Парадокс состоит в том, что людей, не зависящих от чужого мнения, ценят гораздо больше». Успех, прежде всего, обусловлен не столько работоспособностью, трудолюбием, сообразительностью, сколько энтузиазмом. И не просто энтузиазмом, а вдохно-

вением, азартом. Когда люди по-хорошему азартны, они передают свою энергию другим, а это всегда приносит успех. Успех, в свою очередь, способствует выделению бетаэндорфинов, гормонов мозга, что улучшает мыслительные процессы, активизацию организма.

Однако надо помнить, что азарт азарту рознь. Азарт игроков в карты или на тотализаторе не безвреден. Оказывается, риск действует, как кокаин. Доктор Г. Брейтер из американского штата Массачусетс обследовал любителей покера. Риск вызывал у них такое же стимулирующее воздействие, как кокаин. Отсюда понятна развивающаяся у игроков зависимость, своего рода наркомания, которая истощает организм, вызывая его гибель. Необходимо не поддаваться азартным играм!

Довольство даже в бедности приносит счастье. Несомненно, в деньгах заключен мощный стимул нашего настроения и поведения, способствующий жизненной активности и душевному подъему. Деньги не заслуживают презрения. Это необходимый инструмент борьбы за существование в рамках человеческого общества. Их надо оценивать наряду с другими ценностями.

Однако беден не тот, у кого мало денег, а тот, кому их всегда мало. Известны слова Конфуция, что «недовольство – это бедность даже в богатстве». Достаток – это умение распоряжаться для своей пользы и в свое удовольствие теми деньгами, которые у вас есть. В стремлении к богатству можно разминуться со своим счастьем и найти полную ему противоположность. По-настоящему счастлив тот, кто посвятил себя такому делу, которое продолжал бы делать, даже если бы оно не приносило дохода. Счастлив тот, кто общается с людьми, чья симпатия к нему не связана с его финансовыми возможностями.

Каждый из нас в чем-то уступает иному человеку, но в чем-то и превосходит его. Лишь трезво осознав свои достоинства (далеко не всегда измеряемые деньгами), человек научится твердо стоять на ногах.

В Великобритании среди наиболее богатой части общества уровень психических заболеваний и самоубийств выше, чем среди людей среднего достатка и представителей беднейшего населения.

И. В. Гете писал: «В нас расцветает то, что мы питаем. Таков вечный закон природы!».

Мы должны излучать положительные эмоции, казаться жизнерадостными, даже когда мы в плохом настроении. Тогда и окружающие люди рядом с нами будут чувствовать себя комфортно. Как метко пишет об этом Луиза Хей: «Создавая в своей душе покой и гармонию, настраиваясь на положительный образ мыслей, мы будем привлекать к себе только положительные явления и людей, которые думают подобным образом. Напротив, когда мы постоянно думаем об обидах, чувствуем себя жертвой, мы начинаем притягивать к себе людей с аналогичным образом мыслей. Прекратите всякую критику. Не занимайтесь самокритикой и не критикуйте окружающих. Ведь те недостатки, которые мы находим в других, являются проекцией изображения тех качеств, которые мы осуждаем в себе».

Надо чаще улыбаться! Чтобы вызвать улыбку, надо мысленно произнести английское слово «чииз» (от англ. cheese – улыбка – одно из значений), и тогда губы начинают улыбаться. В улыбке, кроме губ, участвует все лицо. Импульсы от сокращения лицевой мускулатуры возбуждают подкорковые центры мозга и стимулируют их к выработке бетаэндорфинов. Они улучшают и кровоснабжение мозга. Это, в свою очередь, улучшает ассоциативные связи между нервными клетками. Интуитивно к нам приходят нужные решения, подходящие слова.

Нам знакомо чувство обиды на грубость, резкость. В этот момент из-за спазма сосудов уменьшается выработка бетаэндорфинов, и мы не всегда понимаем, как правильно повести себя, что ответить. Естественная реакция – ответить грубостью на грубость – лишь усиливает порочный круг, подливая масло в огонь. Сдержанность, такт успокаивают грубость маловоспитанных людей. При гневном собеседнике можно сказать: «Когда со мной говорят в таком тоне, я ничего не понимаю. Мне хотелось бы поговорить спокойно и понять, что именно вызвало такой сильный гнев».

Эмоциональное напряжение можно снять с помощью метода «чужая роль». Нужно попытаться понять другого, выявить и свои ошибки, ведь в конфликте чаще виновны оба. И попытаться вспомнить методы исправления ошибки. Можно использовать метод «громоотвода»: представить внутри себя стержни, по которым уходит гнев собеседника. Или использовать метод «предохранительного клапана»: мысленно открываем внутри себя клапан, куда вы изливаете все, что бы вы высказали. Но внешне – сдержанность, доброжелательная улыбка. А как мы помним, благодаря улыбке выделяются бетаэндорфины, появятся ассоциативные связи, и вы сможете найти нужные слова для сглаживания конфликта. Вот что такое бетаэндорфины!

Они усиленно выделяются, когда мы рядом с любимыми людьми, гладим братьев наших меньших (кошек, собак), занимаемся любимым делом. Так давайте чаще улыбаться! Несомненно, демонстрируемая бодрость духа в то время, когда больше хочется плакать, может привести к психологическим расстройствам. Если делать вид, что все замечательно, когда наступило тяжелое время, человек по-настоящему заболевает. И все же смех, улыбка и хорошее настроение, укрепляя иммунитет, продлевают жизнь.

По мнению психотерапевта А. В. Алексеева (2015), в жизни нужно соблюдать пять правил:

1. Соберись! Полностью включись в дело, которое начал.
2. Выключись! Успокой нервную систему и организм, не трать зря энергию.
3. Не злись! Злость чаще всего эмоция невыгодная. Злясь, мы невольно теряем способность к здравому рассуждению и не можем быстро преодолеть те помехи, которые породили чувство злости.
4. Мобилизуйся быстро и правильно! На любые помехи, трудности, неудачи отвечай только концентрацией своих сил.
5. Прибавь в конце! Когда человек оканчивает дело, он устает, может допустить ошибки. В этот момент следует сосредоточиться.

Особое внимание мы должны уделять своему физическому развитию. Избыточные 4 кг веса отнимают у нас примерно год жизни. Люди, имеющие вес менее 63 кг, выигрывают 7,7 года по сравнению с теми, кто весит 90 и более кг.

Регулярные физические упражнения (бег трусцой, плавание, гребля, игра в бадминтон, теннис) замедляют физическое старение и прибавляют нам 6–9 лет жизни. Даже 8 мин физических упражнений в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, укрепляющие мышцы и кости, выработка которых больше всего сокращается после 30 лет. Особенно полезна аэробика (гимнастика под музыку). В это время в мозге выделяется значительное количество бетаэндорфинов – собственных обезболивающих веществ, которые сильнее опиума в 100 раз. Они расширяют сосуды, улучшая кровоснабжение всех органов. Они подпитывают жизненной силой весь организм, делают человека энергичным и в то же время умиротворенным. Те, кто занимается аэробикой, не способны к агрессии.

Немецкие врачи выявили, что энергичная ходьба в течение 30 мин через 10 дней снимает депрессию, в то время как эффект от лучших успокаивающих лекарств начинает проявляться через 2–4 нед. Такой же эффект обнаружили у 2000 больных и калифорнийские врачи, рекомендовавшие ходьбу, плавание, гимнастику. К сожалению, к тем, кто прекратил упражнения, депрессия вновь вернулась.

Древние китайцы говорили: «Долго сидеть – нанесешь вред плоти; долго лежать – нанесешь вред дыханию; долго стоять – нанесешь вред костям; долго ходить – нанесешь вред мышцам». Нужно уметь вовремя менять занятия и даже позы. Мудр тот, кто знает, когда остановиться.

Самая высокая продолжительность жизни – у дирижеров, которые сочетают постоянное движение с высоким моральным удовлетворением от красоты музыки. Игорь Моисеев в 93 года делал постановки танцев для своего ансамбля, демонстрируя новые приемы. Галина Уланова

в 86 лет преподавала балетное мастерство совсем еще юным девушкам. Помогают сохранить молодость профессии философа, художника и священника.

Всем нам не очень легко бороться с жизненными трудностями. Но, несмотря на все это – и жизнь хороша, и жить хорошо!

И все мы хотим активного долголетия, радоваться каждому новому дню, насыщать его ранее неведомыми событиями.

Я встретил утро, я – живой!  
И рад ведь жизни я!  
А то, что я слегка больной,  
Неважно ведь, друзья.

(В. А. Заболотных, врач и поэт)

«Я люблю жизнь и хочу жить!» – провозгласил известный гуманист Поль Брегг. В этих словах выражено желание каждого человека. Жизнь – это драгоценность, это сокровище из сокровищ.

Чтобы прожить долгую и интересную жизнь, необходимо ежедневно прилагать усилия. Мы нередко увлечены работой, проблемами и заботами своих родных и друзей, а на внимание к себе, к своему телу не оставляем сил, не прислушиваемся к потребностям организма. И начинаем о нем вспоминать только тогда, когда заболеваем, почувствуем приближение старости. Мы постоянно (и на это требуется минимум времени и денег) должны находить в себе силу воли следить за своим здоровьем. Именно следствием этого будет радость красоты жизни, удовлетворение своим внешним видом и делами, уважение окружающих.

Китайские гигиенисты для сохранения здоровья давали *несколько важных рекомендаций*.

Лицо нужно массировать, а волосы чаще расчесывать. Глаза должны постоянно двигаться. Уши должны быть постоянно настороже. Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться. Рот должен быть всегда приоткрыт. Сердце должно быть всегда спокойным. Сознание должно всегда присутствовать. Спина должна быть всегда выпрямленной. Живот нужно чаще гладить. Грудь всегда должна быть выгнутой. Речь всегда должна быть немногословной.

Постарайтесь быть всегда спокойным и счастливым. Счастливые люди любят себя, верят в себя, считают себя умными. Это оптимисты и экстраверты. Счастливые люди чувствуют, что они сами управляют своей жизнью. Человек, имеющий настрой на здоровое полноценное существование, живет дольше, чем его сосед, снедаемый злобой или завистью. Нередко проблему денег люди ставят на первое место. На Земле немало стран, где народам живется еще хуже нашего. А они не унывают, пляшут, смеются и даже устраивают карнавалы. Богатые тоже плачут! Не только оттого, что боятся возмездия, так как деньги нередко нажиты нечестным путем. Но и от одиночества, от неверия в искренность окружающих людей.

Все испытываемые нами отрицательные эмоции, стрессы отражаются и на физиологических реакциях организма. Когда мы грустим или нервничаем, иммунная система перестает вырабатывать специальные клетки, защищающие организм от инфекций и даже рака. Психологи советуют, что если невозможно изменить ситуацию, то нужно изменить отношение к ней! Вспомним знаменитую фразу д`Артаньяна: «Ограбили! А ведь могли бы убить!».

Повод для положительных эмоций можно найти всегда. Нужно только дать себе позитивную установку: «Я живу, а не прозябаю, я всегда умею найти в жизни хорошее!» И тогда вам захочется улыбнуться. Чувство полного удовольствия и наслаждения жизнью укрепляет иммунную систему. Спортивная игра, интеллектуальный поиск, неожиданное радостное переживание – тоже стрессы. Но такие стрессы целебны.

Необходимо научиться избавляться от напряжения. Расслабляйтесь, занимайтесь ауто-тренингом (методика изложена во второй главе книги). 10 мин аутотренинга заменяют 2 ч сна!

Чаще смейтесь! Во время смеха работают, кроме мышц лица, мышцы брюшного пресса, диафрагмы, даже желудка. В это время мы дышим особенно глубоко. И это способствует доставке кислорода клеткам, улучшает состояние легких. Оказывается, долгожители отличаются удивительно независимым характером и чувством юмора. Встречайтесь с веселыми людьми, коллекционируйте шутки и анекдоты и от всей души радуйтесь каждому новому дню.

Один из важных факторов долголетия – гармоничная семейная жизнь. Счастливый брак, любовь и дружба делают людей счастливыми. По данным профессора Эндрю Освальда, длительный брак приносит столько же счастья, сколько и ежегодный дополнительный доход в 60 тыс. фунтов стерлингов. Особенно крепкими супружеские узы делает умная, красивая жена, которая может умело управлять финансами семьи и совмещать домашние заботы с профессиональной карьерой.

Одинокие люди не доверяют другим людям. Вследствие этого они более беззащитны и уязвимы. Если вы одиноки, постарайтесь найти близкого человека. Вы должны помнить, что близкие отношения надо холить и лелеять. Причем делать это надо каждый день, по сколько без внимания и участия они гибнут. Им всегда требуется ваш душевный свет и ваше добро. Будьте щедрыми, и это окупится с лихвой.

Любовь – самый мощный жизненный стимул. Еще не так давно наш современник, известный писатель Сергей Михалков в свои без малого 90 лет женился на женщине, которая была моложе его на полвека, и пара думала о продолжении рода. Он называл рецептом долголетия любопытство: «Жизнь таит в себе столько любопытного. Как же отказать себе в удовольствии посмотреть на это?»

Дарите друг другу ласку. Сексуальные отношения призваны восстанавливать внутреннюю энергию организма, считают японцы. Во время акта любви происходит обмен дополняющими друг друга элементами энергии. Во время сексуальных ласк вырабатываются в большом количестве бетаэндорфины, гормоны счастья. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на четырнадцать лет моложе! Даже пьющие и курящие мужчины, занимающиеся сексом дважды в неделю, живут дольше сторонников правильного образа жизни, если те занимаются сексом 1–2 раза в месяц.

Наблюдения за влюбленными студентами установили, что активация «любовных зон» мозга (именно они выделяют бетаэндорфины) вызывает торможение деятельности тех его частей, которые «отвечают» за страх и депрессию. Любить по-настоящему полезно как для головного мозга, так и для организма в целом. Интересно, что высокообразованные трудоголики – самые ненасытные любовники.

Причина этому – их энергия, бьющая через край. Особенно отличаются меломаны.

Удовлетворенность работой прибавляет нам годы жизни. Рецепт против старения души уже упоминавшийся Игорь Моисеев называл творчество и фантазию. Конечно, счастье в работе реально при условии, что требования на работе отвечают возможностям человека и не подавляют его. Получив удовлетворение от работы, можно продлить это прекрасное ощущение, хорошо организовав и проведя свой досуг.

У высокообразованного человека меньше шансов, чем у неуча, заболеть болезнью Альцгеймера, старческим слабоумием. Умные живут дольше, как показали авторы наблюдения 3 тыс. шотландских детей, родившихся в 1932 г. В 11 лет у них определяли тест на умственные способности. Среди тех, кто дожил до 1997 г., было на 37 % меньше людей с коэффициентом умственного развития до 85 единиц, чем тех, у которых этот коэффициент был более высоким и равнялся 115 единицам.

Несомненно, высокий показатель умственного развития зависит от наследственности и от родительской заботы. Кроме того, люди с высоким интеллектом более склонны вести здо-

ровый образ жизни: правильно питаться, ограничивать потребление алкоголя и не курить. А вот социальная среда не оказывает решающего влияния на показатели умственного развития. Интеллектуалы, люди творческие, всю жизнь «шевелиют мозгами» и получают от этого удовольствие. У них большое количество ассоциативных связей между нервными клетками, и при гибели одних клеток утрачиваемые функции начинают выполнять другие клетки, которые ранее не были задействованы. Вот почему деятели науки и культуры сохраняют светлые головы до старости и не страдают болезнью Альцгеймера.

Психолог Людмила Белозерова доказала, что люди умственного труда стареют более благоприятно. У них с годами и умственная, и физическая работоспособность снижаются медленнее, чем у людей физического труда. Во-первых, люди образованные ведут более рациональный образ жизни. Во-вторых, они привыкли к небольшой физической активности, и потому, приходя к старости, когда человек начинает меньше двигаться, они не испытывают такого стресса, как человек физического труда. И в-третьих, старением управляет мозг. А у людей, «работающих головой», он сохраняется лучше – благодаря постоянной тренировке.

На протяжении развития человечества разработаны философские, религиозные, нравственные постулаты, определяющие социальные нормы поведения в обществе, которые не утратили свое значение и до наших дней.

Не сотвори себе кумира и не служи ему.  
Чти отца и мать, чтобы долгими были дни твои.  
Люби своего ближнего, как самого себя.  
Во всем поступай с людьми так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой.  
Не убивай.  
Не прелюбодействуй.  
Не кради.  
Не лжесвидетельствуй против своего ближнего.  
Не желай дома своего ближнего, ни жены его, ни чего-либо другого, что ему принадлежит.  
Перестань судить, чтобы не быть судимым.

Психологи сумели подтвердить, что несоблюдение этих заповедей негативно сказывается на здоровье.

Конфуций советовал своим ученикам: «Попробуйте стать хоть чуточку лучше. И вы увидите, что уже не сможете поступить дурно».

Если заставлять мозг работать, он вовсе не переутомляется. Наоборот, в любом возрасте, особенно пожилom, необходимо постоянно «будить» зоны мозга, ответственные за память. Помочь в этом может разгадывание кроссвордов, участие в коллективных играх (домино, карты), изучение иностранных языков, счет в уме, работа на компьютере, даже компьютерные игры, которые заставляют «шевелить мозгами» и получать от этого удовольствие. Заставляя мозг работать, мы замедляем процесс деградации умственных способностей.

Когда человек уже не живет страстями молодости, когда ему равно чужды общественное признание и успехи в бизнесе, но при этом сохранено ясное мышление – это проявление мудрости.

Чтобы сохранить ясную голову, молодость, человек должен использовать не столько рекомендуемые модные препараты, сколько методы народной медицины.

Народная мудрость для продления молодости, особенно мужчин, рекомендует следующее.

Съедать каждую неделю по 1 стакану подсолнечных семечек, хорошо высушенных.

Съедать в течение 2–3 нед. по 1 ст. л. в день зеленых, еще незрелых, с хвостиком, плодов крыжовника и в течение того же времени пить чай из листьев крыжовника 3 раза в день.

Хотите жить дольше – избавляйтесь от вредных привычек. Оказывается, до 73 лет доживают, в среднем, 78 % некурящих и лишь 42 % курильщиков. В каждой пятой смерти от сердечно-сосудистых заболеваний повинны сигареты. Курение – причина 30 % всех смертей от рака (гортани, полости рта, легких, почек, поджелудочной железы). Люди, выкуривающие больше пачки сигарет в день, в 2,5 раза чаще рискуют получить инсульт. У курильщиков к старости в 2 раза чаще развиваются болезнь Альцгеймера (старческое слабоумие) и другие расстройства нервной системы. Те, кто выкуривает больше пачки сигарет в день, вдвое чаще некурящих и в более тяжелой форме страдают катарактой хрусталика глаза. К старости у курящих людей на 70 % повышается шанс потерять слух.

Все курильщики выглядят значительно старше ровесников: у них рано возникают глубокие морщины, они седеют и лысеют, будучи молодыми людьми. И, конечно, всем знакомы люди на костылях после ампутации конечностей, у которых курение вызвало закупорку сосудов ног (облитерирующий эндартериит или атеросклероз), приведшую к гангрене.

В настоящее время установлено неблагоприятное воздействие табачного дыма более чем на 30 групп лекарств. Из организма курящего человека быстрее выводятся элениум (седуксен, реланиум), бета-блокаторы (анаприлин, обзидан), а следовательно, курильщикам нужны большие их дозы. Быстро разрушаются при курении парацетамол, диклофенак, а большие дозы их применять опасно: и лекарства этой группы, и курение могут вызвать появление кровоточащих язв желудка. Следовательно, лекарств курящему человеку надо больше, а лечение будет обходиться дороже.

Алкоголизм порожден печалью, чувством беспомощности, пустоты в окружающем мире. В основе развития алкоголизма лежит страх, что «меня не любят». Алкоголь дает человеку то, в чем он нуждается. Он на время решает скопившиеся проблемы. Алкоголизм лечат добротой и любовью.

Почему молодежь прибегает к употреблению наркотиков? Нередко потому, что это делают знакомые ребята, это модно. Но чаще вследствие того, что не имеют сил справиться с имеющимися проблемами. Слабые люди считают, что наркотики могут помочь им справиться с проблемами. На самом деле, наркотики не избавляют от проблем, а создают новые. Чаще наркотическая зависимость появляется через 2–3 мес. после начала приема наркотиков. Однако она нередко возникает при первой попытке употребления наркотика.

Наркотики парализуют волю. Наркоман постепенно теряет способность мыслить, у него смещаются нравственные ориентиры. Он теряет друзей, семью, работу, совершает преступления для добычи денег на наркотики. Становится опасным для окружающих и для себя. Наркоманы умирают молодыми, часто погибают в бандитских разборках. Но они умирают и от болезней, свойственных старикам. Резко повышенное артериальное давление может привести к развитию инсультов или инфарктов. Также все знают, что наркоманы часто болеют СПИДом, побеждать который человечество еще не научилось.

Относиться к себе бережно, заботиться о своем здоровье – это разумно и практично. Занимайтесь самолечением только при легких нарушениях самочувствия и недомоганиях, происхождение которых вам хорошо известно. И если в течение трех дней не наступает улучшения, поспешите на прием к специалисту.

Среди книг домашней библиотеки должна быть популярная медицинская энциклопедия или справочник. Читайте газеты, такие как «Домашний доктор», «Аргументы и факты. Здоровье».

Всегда принимайте только хорошо проверенные лекарственные препараты. Проявляйте особенную бдительность при применении широко рекламируемых новых средств – как пра-



вило, они дороги и не выполняют того, что обещают в рекламе. Внимательно читайте вкладыши, аннотации и надписи на упаковках.

Правильно сочетайте лекарственные препараты с пищей! Основную массу лекарств (если нет особого указания врача или указания на вкладыше) необходимо принимать за 30 мин до еды. Не связано с приемом пищи только применение препаратов, принимаемых «под язык».

Прием лекарств натошак – утром за 30 мин до завтрака. До еды – значит за 15 мин до еды. Во время еды принимают препараты для улучшения процесса пищеварения (например, фестал, панкреатин, панзинорм). Сразу после еды принимают аспирин, вольтарен, так как они раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника. После еды – не менее чем через 2 ч после еды. Препараты со снотворным эффектом – за 30 мин до сна.

Доступность анальгетиков (аспирин, анальгин и др.) и уверенность в их полной безопасности создают предпосылку для лекарственной аллергии. Вещества, подобные аспирину, входят в состав пищевого красителя желтого цвета, являющегося составной частью привычных пищевых продуктов и многих консервантов. Известны аллергические реакции на пенициллин, новокаин, сульфаниламиды, витамины группы В, препараты йода и брома, на пыльцу растений и т. д. Также могут возникать аллергические реакции при проведении фитотерапии.

Взаимодействие лекарственных средств – одна из наименее изученных проблем медицины. Лучше по возможности обходиться меньшим числом лекарств и как можно больше знать о себе и своем заболевании. Тогда врачу будет легче найти то сочетание препаратов, которое при максимальном лечебном эффекте будет представлять минимальную опасность для пациента. Следует иметь в виду, что прием сразу трех препаратов вызывает побочные реакции в 25 % случаев, но прием сразу 5–6 препаратов вызывает побочные реакции в 80 % случаев.

Целесообразно учитывать взаимоотношение пищи и принимаемых лекарственных веществ. До еды следует принимать следующие препараты: адефан, аллохол, алмагель, ампициллин, анаприлин, аскорутин, аэрон, бактрим, баралгин, бруфен, валокордин, гастротрол, гидрокортизон, дибазол, желчегонный сбор, кальция хлорид, кодеин, клофеллин, корвалол, кордиамин, левомецитин, обзидан, панадол, панкреатин, папаверин, парацетамол, пенталгин, резерпин, реопирин, стугерон, супрастин, сустак, тетрациклин, ундевит. Кислая среда желудка при приеме пищи нейтрализует антибиотики, сердечные гликозиды. Кальций после еды может быть связан растительной пищей или жирными продуктами.

Сразу после еды можно принимать аспирин, амитриптилин, аспаркам, бисептол, бромгексин, викалин, вольтарен, гексавит, декамеvit, диазепам, димедрол, ибупрофен, камфору, аскорбиновую и никотиновую кислоту, нозепам, ноотропил (пирацетам), панангин, ремантадин, седуксен (сибазон), теоникол, фарингосепт, феназепам, ферроплекс, фуразолидон, холосас, цитрамон, эритромицин.

Не имеют рекомендаций по времени приема только лекарства, назначенные «под язык», сублингвально. Ведь они всасываются в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт, и быстро оказывают действие, как скорая помощь. Например, сердечные, «перебои» в работе сердца быстро снимают принятые сублингвально анаприлин или верапамил.

Молочные продукты затрудняют всасывание в кровь многих препаратов (аскофена, цитрамона, препаратов железа и др.). Жиры задерживают время прохождения пищи и действие лекарственных веществ. Молоко противопоказано при приеме препаратов кальция, тетрациклина. Напротив, кофеин (чай, кофе) ускоряет метаболизм лекарственных веществ. Они быстро проходят свой путь в организме и не успевают в достаточной мере оказать лечебное действие. Сахар, как и кофеин, ускоряет метаболизм препаратов. Большое количество белка препятствует действию сульфаниламидов, дигоксина, антикоагулянтов. При лечении сульфаниламидами нецелесообразно применение фолиевой кислоты (печень, дрожжи, шпинат, свекла, яйца).

Бета-блокаторы снижают артериальное давление (АД) лишь при низком содержании поваренной соли в пище. Седативные препараты (бромиды) также несовместимы с употребле-

нием большого количества поваренной соли. Действие мочегонных средств усиливают фасоль, арахис, картофель, капуста, подсолнечник, курага. Эффект леводопы при болезни Паркинсона снижает витамин В6 (молоко, мясо, горох, фасоль, дрожжи).

## ***Глава 2***

### **Аутотренинг – наилучший способ создания хорошего настроения**

Одним из самых эффективных методов сохранить спокойствие перед ответственным разговором, выступлением, снять пережитый эмоциональный стресс, вызвать здоровый сон является методика аутогенной тренировки (аутотренинга), созданная И. Шульцем. Каждый человек может овладеть методикой аутотренинга (АТ). Сеанс АТ продолжается 10 мин. Отдых за этот период равноценен двухчасовому сну.

Основное условие успеха АТ – достижение максимального расслабления мускулатуры. При этом клетки головного мозга отдыхают от постоянной импульсации, исходящей от напряженных мышц, и они обретают повышенную восприимчивость к вводимой в них информации, нашим желаниям, к словам и связанным с ними мысленным образам. При аутогенном погружении человек может управлять организмом и системами, не подчиняющимися ему в обычном состоянии сознания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.