

18+

100 СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ



Ольга Полякова

**100 советов по здоровью
и долголетию**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55559527
ISBN 9785449889591*

Аннотация

В написании книги «100 советов по здоровью и долголетию» приняли участие 14 врачей, среди которых есть кандидаты и доктора медицинских наук. Эта книга поможет Вам повысить качество жизни во всех аспектах своего здоровья, а также существенно продлить саму жизнь. В книге Вы найдете полезный контент по кардиологии, психологии, гинекологии, стоматологии и другим жизненно важным аспектам жизни.

Содержание

Предисловие	7
Авторы	8
Биохакинг или 10 советов о том, как повысить качество жизни от терапевта Ольга Полякова. Врач-терапевт, эксперт в области профилактической медицины и биохакинга	13
Совет №1. Как обеспечить себе здоровый сон	16
Совет №2. Соблюдайте режим сна, чтобы сохранить свое здоровье и продуктивность в течение дня	20
Совет №3. Регулярно занимайтесь физкультурой, чтобы продлить жизнь и сократить темпы биологического старения	23
Совет №4. Следите за своим водным балансом	26
Совет №5. Формируйте правильную реакцию на стресс	29
Совет №6. Регулярно балуйте себя общим массажем тела	31
Совет №7. Ежедневно занимайтесь нейробикой	33
Совет №8. Придерживайтесь принципов рационального питания	35
Совет №9. Занимайтесь медитативными	37

практиками	
Совет №10. Грамотно подбирайте обувь для занятий физической культурой	40
10 советов как бороться со стрессом от психотерапевта, Айна Светушкина.	43
Врач-психиатр, психотерапевт, эксперт по восстановлению здоровья и профилактике выгорания	
Совет №1. Баланс энергий ИНЬ и ЯН – стартовый уровень регуляции организма	48
Совет №2. Массаж головы	50
Совет №3. Массаж кистей и пальцев	53
Совет №4. Массаж ушных раковин	56
Совет №5. Целебная сила сна	67
Совет №6. Как быстро снять напряжение и рассеять стресс	71
Совет №7. Как быстро расслабить и уравновесить все мышцы	77
Совет №8. Как продолговатый мозг и надпочечники помогут вам повысить выносливость организма и улучшить настроение	79
Совет №9. Арт-терапия	85
Совет №10. Дыхательная техника «Колесо»	91
10 важных советов от педиатра Анна Дегтярева.	95
Врач-педиатр эксперт по сохранению здоровья	

детей первого года жизни

Совет №1. Не пропускайте плановые осмотры
у педиатра и специалистов 96

Совет №2. Не отказывайтесь от вакцинации 98

Совет №3. Не пренебрегайте профилактикой
рахита 101

Конец ознакомительного фрагмента. 102

100 советов по здоровью и долголетию

Составитель Кирилл Прядухин

Благодарности:

Ольга Полякова

Айна Светушкина

Анна Дегтярева

Мария Мелёхина

Юрий Гусев

Цветана Войникова

Булат Гармаев

Александр Алиев

Андрей Ярута

Максим Абасов

Ольга Орлова

Наталья Кудряшова

Ольга Прядухина

Анна Кореневич

ISBN 978-5-4498-8959-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как прожить прожить молодым, здоровым и красивым до 100 лет

Предисловие

Приветствую тебя, уважаемый читатель. Разрешите представиться. Меня зовут Кирилл Прядухин. Я основатель проекта «Клуб Успешных Врачей» и составитель книги, которую Вы держите в руках. Наш проект призван помогать врачам развивать свой личный бренд, популяризировать доказательную медицину с помощью социальных сетей и полезного, а также доступного контента. Тем самым мы помогаем тысячам людей повысить свой уровень медицинской грамотности и найти по-настоящему хорошего специалиста в своей области. В написании книги «100 советов по здоровью и долголетию» приняли участие 14 врачей, среди которых есть кандидаты медицинских наук и д. м. н. Эта книга поможет Вам повысить качество жизни во всех аспектах своего здоровья, а также существенно продлить саму жизнь. Приятного чтения. Если Вы – врач, предлагаем вступить в наш «Клуб Успешных Врачей». В нем Вы помимо всего прочего сможете стать соавтором наших следующих книг.

<https://club-doctor.ru/>

Кирилл Прядухин, президент и основатель проекта «Клуб Успешных Врачей».

Авторы

1. Ольга Полякова. Врач-терапевт, эксперт в области профилактической медицины и биохакинга.

ВКонтакте: @docpolyakova_blog

Instagram: @doc_olga.polyakova

Facebook: @docpolyakova

YouTube: Здоровый биохакинг. Ольга Полякова.

Москва

WhatsApp: +7 925 710 5750

2. Айна Светушкина. Врач-психиатр, психотерапевт, эксперт по восстановлению здоровья и профилактике выгорания.

ВКонтакте: @dr.aina.svetushkina

Instagram: @aina.svetushkina

YouTube: Айна Светушкина. Врач психиатр-психотерапевт

WhatsApp: +7 916 433 2375

Сайт: ainadoc.ru

3. Анна Дегтярева. Врач-педиатр, эксперт по сохра-

нению здоровья детей первого года жизни.

ВКонтакте: @dr.degtyareva

Instagram: @doctor_for_kids

YouTube: Анна Дегтярева

WhatsApp: +7 999 982 9588

Сайт: doctorforkids.ru

4. Мария Мелёхина. Врач-офтальмохирург, кандидат медицинских наук.

ВКонтакте: @doctor_melekhina

Instagram: @doctor_melekhina

YouTube: Мария Мелёхина офтальмолог

WhatsApp: +7 995 883 0280

Сайт: www.melekhina.com

5. Юрий Гусев. Офтальмолог, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, ведущий эксперт по восстановлению зрения.

ВКонтакте: @id551476910

Instagram: @oftalmohirurg_gusev

Facebook: @oftalmohirurggusev

YouTube: Юрий Гусев Офтальмолог. Москва

WhatsApp: +7 910 435 1002

Сайт: www.doctorgusev.ru

6. Цветана Войникова. Врач-стоматолог-пародонтолог, эксперт в области эстетической стоматологии.

Instagram: @dr.voynikova

YouTube: Цветана Войникова Стоматолог Москва

Telegram: @dr_voynikova

Сайт: dr.voynikova.ru

7. Булат Гармаев. Стоматолог-хирург, имплантолог.

ВКонтакте: @id82651212

Instagram: @dr.garmaev_bulat

YouTube: Булат Гармаев

WhatsApp: +7 999 981 0624

Сайт: elite-denta.ru

8. Александр Алиев. Врач-рентгенолог, к.м. н.

ВКонтакте: @id4717354

9. Андрей Ярута. Врач по общей гигиене, врач по коммунальной гигиене.

Instagram: @dnevnik_dezinfectora

YouTube: Андрей Ярута

WhatsApp: +7 965 078 1000

Сайт: www.dez-delo.ru

www.dezrussia.com

10. Максим Абасов. Врач сердечно-сосудистый хирург, флеболог, врач ультразвуковой диагностики кандидат медицинских наук.

ВКонтакте: @club171736200

Instagram: @dr. abasov_phlebolog

YouTube: Максим Абасов Флеболог Москва

Сайт: www.maximabasov.ru

11. Ольга Орлова. Акушер-гинеколог высшей категории, к.м. н.

ВКонтакте: @gynecoloc_orlova

**YouTube: Оперирующий гинеколог. Ольга Орлова.
Москва**

WhatsApp: +7 909 668 0022

E-mail: dr.olga1@ya.ru

12. Наталья Кудряшова. Акушер-гинеколог, врач функциональной диагностики, гинеколог-эндокринолог, к.м. н.

ВКонтакте: @id510272251

Instagram: @ryzmed.ru

WhatsApp: +7 962 979 0003

Сайт: ryzmed.ru

13. Ольга Прядухина. Акушер-гинеколог, врач УЗИ-диагностики

ВКонтакте: @pryaduhina_olga

YouTube: Ольга Прядухина. Врач акушер-гинеколог. Москва

WhatsApp: +7 920 129 2447

Telegram:: Сайт: besplodiunet.ru

14. Анна Кореневич. Врач-кардиолог, врач функциональной диагностики, к.м.н., эксперт в области лечения инфаркта миокарда

ВКонтакте: @annakorenevich

Instagram: @annacardiocdoc

YouTube: Анна Кореневич. Кардиолог. Москва

WhatsApp: +7 965 307 3520

Сайт: www.cardioanna.ru

Биохакинг или 10 советов о том, как повысить качество жизни от терапевта Ольга Полякова. Врач-терапевт, эксперт в области профилактической медицины и биохакинга

ВКонтакте: @docpolyakova_blog

Instagram: @doc_olga. polyakova

Facebook: @docpolyakova

YouTube: Здоровый биохакинг. Ольга Полякова. Москва

WhatsApp: +7 925 710 5750

Здравствуй, дорогой читатель!

*Меня зовут Полякова Ольга, я врач терапевт и эксперт
в области профилактической медицины и биохакинга.*

Расскажу немного обо мне. Я окончила Первый Санкт-Петербургский медицинский университет имени академика И. П. Павлова с красным дипломом, обучалась в ординатуре по терапии в Российской медицинской академии постди-

пломного образования. Являюсь аспирантом Российской медицинской академии по специальности «Внутренние болезни», подготавливаю диссертационный материал на присвоение степени кандидата медицинских наук по профилю профилактической кардиологии и кардио-генетики. С целью реализации научного потенциала сотрудничаю с Газпромом. Также являюсь неоднократным победителем и призёром соревнований по биатлону и лыжным гонкам.

Темой биохакинга занимаюсь уже более пяти лет. Я начала изучать возможности методики, когда сама начала остро нуждаться в повышении своего уровня работоспособности и стрессоустойчивости. Именно эта практика помогла мне сохранить хороший спортивный результат и высокую продуктивность при реализации учебной и лечебной деятельности.

Что же такое биохакинг? В рамках российского медицинского сообщества, данный термин существует еще с 2014 года, а вот суть, которая вкладывается в это понятие постоянно меняется. Но, после заседания аналитического центра Государственной Думы Российской Федерации, с 2019 года биохакинг позиционируется как новый уровень профилактической медицины.

По данным Росстата за 2016 год количество молодых

людей, недовольных своим состоянием здоровья растет с каждым годом жизни. К 35 годам, уже более 50% начинают испытывать проблемы со здоровьем. В рамках программы Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье-2020» и стратегии развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года направление профилактической медицины должно выйти на другой уровень.

Ведь в настоящее время урбанизация захватила многие города и поселки, навязывая ускоренный ритм жизни. В погоне за финансовым благополучием и статусом в обществе, мы забываем о самом главном — своем здоровье. Многим из нас известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить, и при этом так и не научились следить за ним и беречь самого себя. Метод биохакинга направлен на оптимизацию жизненных ресурсов, позволяющую повысить качество жизни и продлить срок активного долголетия.

Для того, чтобы помочь и вам сохранить свое здоровье и улучшить качество жизни, я делюсь с вами своими советами!

Совет №1. Как обеспечить себе здоровый сон

Более, чем в 50% случаев причиной плохого и некачественного сна является нарушение его гигиены и гигиены спальни. Именно поэтому, я сначала расскажу вам где и как лучше спать.

Начнем с того, на чем мы спим.

Кровать

Кровать должна быть широкой, особенно если на ней спят два человека. Идеальная ширина кровати в таком случае составляет 180—200см. Данный размер идеально подойдет для любого человека, не имеющего избыточного веса или ожирения (логично что, чем выше «обхват талии», тем больше места ему понадобится для комфортного сна). Желательно, чтобы кровать была выполнена из экологически чистых материалов, например, дерева. Перед покупкой вы можете удостовериться о наличии необходимых экологических сертификатов на изделие у продавца.

Матрац

Матрац – очень индивидуальная вещь и требует тщатель-

ного подбора. Однако существуют и общие рекомендации, которые помогут вам продлить свой сон. Во-первых, меняйте матрас каждые 7—8 лет. Помните, что даже очень качественный со временем продавливается и теряет свои функции. Для полных людей, срок эксплуатации может достигать и до 4 лет.

Во-вторых, матрас впитывает омертвевшие чешуйки кожи и пот, что способствует размножению грибка и пылевых клещей. А это уже серьезная проблема, которая может привести к аллергической реакции, экземе и даже астме!

В-третьих, приобретайте матрас только у проверенного производителя. Крупные компании дорожат своей репутацией и несут ответственность за качество товара. Сложно проверить подойдет ли вам матрас, не попробовав, поэтому выбор лучше делать в пользу известного игрока на рынках. Кроме того, в больших магазинах вы можете полежать на выставочных образцах, чтобы убедиться в том, что он действительно комфортен для вас.

В-четвертых, для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, такими как остеохондроз, радикулопатии, протрузии, миотонический синдром, грыжи, лучше подбирать ортопедические матрасы. За счет поддержания правильного анатомического положения тела, они позволяют равномерно распределить нагрузку на позвоночник.

Подушка

Выбор подушки так же важен, как и выбор матраса и кровати.

Во-первых, в качестве наполнителя должны рассматриваться экологически безопасные синтетические или натуральные компоненты. От перьевых подушек рекомендую избавиться, так как они накапливают запах и очень быстро портятся – на перьях после их выдергивания, так или иначе, остаются частички сала и кожи. Если вы все же предпочитаете данный вид наполнителя, выбирайте, пожалуйста, качественную продукцию, которая прошла несколько этапов сортировки, сушки паром и антиаллергенной обработки.

Во-вторых, если вас беспокоят головные боли, ощущение мышечного напряжения в шейном отделе позвоночника, лучше выбрать ортопедическую подушку. Она изготавливается с углублением для головы в центре и возвышениями по краям. Эта анатомическая форма позволяет расположить голову параллельно туловищу, снимая напряжение с мышц шеи и плечевого пояса.

Важно: в независимости от материала, подушку нужно регулярно чистить и стирать. Делать это нужно не реже, чем 1 раз в полгода, а замену подушке подбирайте уже через 2,5—3 года. Это связано с тем, что в ней, как и в матрасе, могут размножаться плесневелые грибки и пылевые клещи. В подушках с синтетическим наполнителем грибки тоже размно-

жаются!

Таким образом, если вас беспокоят прыщи на лице, задумайтесь: «Как часто вы стираете подушку и меняете наволочки?».

Совет №2. Соблюдайте режим сна, чтобы сохранить свое здоровье и продуктивность в течение дня

Я рекомендую ложиться и просыпаться всегда в одно и то же время суток. Во-первых, это обеспечит вам хороший ночной сон, а во-вторых позволит не сбить «ход» биологических часов. Ведь наш организм так устроен, что у него есть внутренняя регуляция (биологические часы) биологических процессов и внешняя, связанная со сменой дня и ночи (циркадные ритмы). В случае нарушения режима сна, вы будете сбивать ритм выделения гормона мелатонина. Это основной гормон эпифиза – органа, передающего информацию о световом режиме окружающей среды во внутреннюю среду организма. Мелатонин имеет заметный суточный ритм секреции, как правило, его концентрация в крови начинает увеличиваться за два часа до сна и снижается постепенно в течение дня. В среднем, пик концентрации приходится на период от полуночи до пяти часов утра (по отдельным исследованиям – на два часа ночи). Этот гормон сна отвечает не только за регуляцию цикла «сон-бодрствование», но и за температуру тела, когнитивные функции (внимание, память и т.д.), регуляцию сосудистого тонуса и работу иммунной системы, что естественным образом отражается на вашем настроении.

нии в течении дня, ощущении постоянной дневной сонливости и плохой продуктивности. Стоит отметить, что синтез и секреция мелатонина также напрямую зависит от освещения: при избытке света концентрация его в крови снижается, а при недостатке – повышается. Для того, чтобы мелатонина выработалось достаточное количество, лучше спать в полной темноте, вдалеке от гаджетов и светильников. Допустимо использование ночников, их свет не подавляет секрецию мелатонина.

Мелатонин – это не единственный гормон, секретирующийся в ночное время суток. Во время сна вырабатывается большое количество других биологически активных молекул и белков. Например, в ночное время продуцируется гормон роста (соматотропный гормон), который обеспечивает рост у детей и переработку жира в мышечную массу и энергию у взрослых, у мужчин ночью происходят пики продукции мужского полового гормона – тестостерона.

Таким образом, если сон будет хронически нарушен, то дети будут плохо расти, у взрослых начнет прибавляться вес, у мужчин могут возникать проблемы с потенцией, и проблемы с качеством сна (трудности при засыпании, появление частых пробуждений) и снижением когнитивных функций (появление частых головных болей, снижению стрессоустойчивости, памяти, концентрации внимания). Все это приведет к снижению работоспособности.

Что же с этим всем делать, спросите вы? Если вы, все же, спите мало, ложитесь в разное время в течении рабочей недели, для вас американские ученые выявили одну простую формулу нормализации работы биологических часов – выезжайте на природу минимум на два дня. За это время ваш организм будет перестраиваться под нормальный циркадный ритм дня и ночи. Но если у вас нет такой возможности, то для поддержания нормального хода ваших «часов» нужно соблюдать несколько правил:

- вставать в одно и то же время, вне зависимости от того, сколько вы спали;
- спать в темноте;
- откладывать мобильные телефоны подальше от постели;
- стараться больше времени проводить на свежем воздухе (идеальная поездка на природу от 2 до 7 дней).

При таком режиме вы будете полны энергией и позитива, а ваш мозг будет «работать» в несколько раз быстрее!

Совет №3. Регулярно занимайтесь физкультурой, чтобы продлить жизнь и сократить темпы биологического старения

Процесс старения сопровождается многочисленными изменениями биологической активности в живых клетках. С одной стороны, старость можно рассматривать как болезнь, с другой – как неизбежный физиологический процесс. В первом случае, возникает резонная мысль: «Если старость это болезнь, значит, ее можно вылечить? А если это неизбежно, то как этот замедлить?». Если было бы просто ответить на эти вопросы, люди жили бы вечно. На что же каждый из нас может повлиять, чтобы увеличить свое долголетие?

Еще в прошлом веке было показано, что продолжительность жизни человека в большей степени зависит от образа жизни и от генетических факторов. По исследованию последних, ученые значительно продвинулись: появилась диагностика генома, секвенирование ДНК, установление биологического возраста человека с помощью выявления уровня метилирования ДНК и измерения длины теломер клеток и т. д. А вот с первым фактором придумывать велосипед не приходится.

Одним из универсальных средств долголетия является физическая активность. Регулярные физические нагрузки способствуют:

- повышению мощности и работоспособности сердечной мышцы (вы становитесь менее склонны к перепадам давления, ваше сердце будет биться медленней, но эффективней);
- улучшению реологии крови (повышается количество эритроцитов и гемоглобина, соответственно к клеткам всего организма поставляется больше кислорода, что улучшает их жизненный цикл и деление, начинает вырабатываться больше энергии в митохондриях, идет нормализация клеточного дыхания);

- увеличению объема легких (жизненная емкость легких растет параллельно с тренировкой сердца). Учеными было доказано, что тот, кто дышит реже, но глубже, живет дольше!

- снижению уровня стресса за счет факта отвлеченности и формирования правильных стереотипов дыхания. Также выделение в кровь эндорфинов, энкефалинов и антипиретиков способствуют улучшению настроения, что благотворно действует на снижение уровня стресса;

- нормализации работы иммунной системы (вы реже болеете простудными заболеваниями);

- улучшению процессов пищеварения (из-за улучшения микроциркуляции обогащенной кислородом крови про-

цессы обновления слизистой органов желудочно-кишечного тракта протекают быстрее, усваиваемость продуктов возрастает в разы) и т. д.

Для того, чтобы физическая нагрузка не являлась мощным стрессом, для начала нужно исключить разовые походы в тренажерный зал в течение месяца. Начиная с 30 минутной прогулки вокруг дома перед сном, потом начните добавлять 10—15 минут утром на зарядку. Такая активность не занимает много времени и сил, но есть обязательное условия для получения эффекта – сделайте ее регулярной!

Также, в течение дня делайте более 10 тысяч шагов. Именно эта цифра во многих исследованиях достоверно приводила к снижению риска сахарного диабета и артериальной гипертензии. Для контроля установите приложение-шагомер на телефон или приобретите фитнес-браслет, измеряющий количество шагов и частоту пульса. Отслеживайте динамику ваших достижений и самочувствия. При снижении нагрузки вы заметите, что стали более сонливы и менее продуктивны.

Если вам не хватает мотивации или вы не знаете с чего начать, обратитесь к специалистам, профессионалам своего дела. Но перед тем как приступить к составлению тренировочного плана, необходимо пройти медицинское обследование.

Совет №4. Следите за своим водным балансом

Организм взрослого человека более чем на 70% состоит из воды. При потере более 20% есть риски летального исхода. А если человек теряет до 0,05% жидкости ежедневно, это может привести сначала просто к симптомам утомления и головной боли, а потом к нарушению ритма сердца, резким подъемам артериального давления и обморочным состояниям. Чтобы этого избежать, нужно научиться правильно подсчитывать свой водный баланс. В жизни бывают такие моменты, когда в течение дня кроме кофе и чая мы ничего не пьем. Будет ли в таком случае развиваться обезвоживание? Конечно, да. Тем более, что эти тонизирующие напитки обладают мощным мочегонным эффектом.

Поэтому учимся определять свой водный баланс (ВБ). ВБ – это разница между поступившей и выделившейся жидкостью в организме человека. При разных ситуациях его значение может меняться. Например, если у человека есть проблемы с почками, сердцем и щитовидной железой, жидкость будет плохо выводиться и, как следствие, накапливаться (визуально это проявляется отеками). То есть, поступило внутрь 1500 мл жидкости с учетом супов, овощей и фруктов, а объем мочи за сутки был равен 1000 мл, соответственно, 500 мл

в организме задержалось. Если ситуация обратная – поступает 1500 мл, а выделяется 2000 мл, значит есть причины, провоцирующие гиперфильтрацию в почках, учащающие дыхание или вызывающие обильное потоотделение, например, кофеин со своим мочегонным эффектом. Что же при второй ситуации происходит с клеткой, цитоплазма которой (внутренняя среда клетки, где находятся органеллы) теряет такими темпами жидкость? Она начинает сморщиваться, тянуть на себя воду из плазмы крови, замедляет процессы своего обновления и начинает быстрее стареть. В это же время кровь становится более вязкая, плотная, ее текучесть уменьшается, пройти по мелким капиллярам становится уже не так просто, метаболизм тканей и клеток на периферии тела замедляется, и появляются проблемы. Представляете, что в этот момент с мозгом происходит? Правильно, продуктивность резко снижается, зрение ухудшается, носовое дыхание становится менее эффективным и т. д. Поэтому, очень важно подсчитать ваш базовый уровень воды: сколько пришло, а сколько выделилось.

Подсчет начинаем с 8 утра одного дня и заканчиваем в 8 утра следующего дня. Расчет ведется в миллилитрах. Если вы знаете калорийность пищи, которую едите, это приблизит вас к более точному показателю, так как на переработку 1 калорию тратится в среднем 1 мл воды. Следовательно, если суточный рацион без учета физических нагрузок

и эмоционального напряжения составляет 1500 ккал, то минимум 1500 мл воды чистой в организм должно поступать.

И запомните – каждая кружка кофе или чая должна компенсироваться идентичным объемом чистой воды.

При соблюдении этих рекомендаций вы будете чувствовать себя гораздо лучше!

Совет №5. Формируйте правильную реакцию на стресс

В 50-х годах прошлого столетия потомственный врач, канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье предложил свою концепцию общего адаптационного синдрома, на базе которой он построил свое учение о стрессе. Селье под стрессом понимал неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование, вызывающее необходимость перестройки жизнедеятельности организма. Также, он выделил несколько видов стресса, которые условно можно разделить на две группы: отрицательный стресс (дистресс) и положительный стресс (эустресс). Вне зависимости от эмоционального окраса, в процесс реализации стрессовой реакции вовлекаются все системы и органы человека. Интересно, что механизм реакции практически одинаковый, что на счастье, что на чувство сильного огорчения: адреналин секретируется надпочечниками и поступает в кровоток, усиливая частоту сердечных сокращений и т. д. Однако, важно понимать, что массовый выброс в кровоток биологически активных веществ вызывает спазм сосудов, приводящий к ухудшению кровоснабжения органов. То есть, если не учиться справляться со стрессом и не менять свою реакцию на раздражители, Вы можете заполучить ряд заболеваний: от артериальной гипертензии и нервного тика, до язвенной болезни

желудка и инсульта.

Поэтому, чтобы чувствовать себя более эмоционально стабильным, нужно работать над вашей реакцией на стресс. Наверняка многие из вас слышали такое выражение – «спокоен как удав». Это полезный навык, позволяющий выстраивать свою систему защиты так, чтобы крик начальника или ощущение большой ответственности проходили в одном эмоциональном диапазоне. Чтобы этого достигнуть, нужно установить баланс между работой парасимпатической и симпатической нервных систем. «Симпатика» – стрессовая, предстартовая система, «парасимпатика» – успокаивающая система, нормализующая общий тонус организма. Чтобы понять какая из систем у вас преобладает в настоящий момент, проводится тест по оценке вариабельности сердечного ритма, по результатам которого уже объективно можно подобрать индивидуальную схему борьбы со стрессом. Для кого-то медитативная практика будет лучшим решением, для кого-то дыхательная гимнастика (чередa глубоких вдохов и выдохов), для кого-то быстрая ходьба или пробежка перед сном.

Совет №6. Регулярно балуйте себя общим массажем тела

Массаж известен еще с древних веков. Во времена Древней Греции и Рима, где красота тела и кожи была культом, массажу придавалось огромное значение. Позже была обнаружена связь между массажем и профилактикой некоторых заболеваний, в частности опорно-двигательного аппарата.

Однако мало кто знает, что массаж обладает рефлекторным и гуморальным воздействием на организм. Во время процедуры происходит отшелушивание мертвых клеток эпидермиса и активное раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий и связок, передающих сигналы к центральной и периферической нервной системе, которые в свою очередь позитивно влияют на мышечный и сосудистый тонус. Также выделяемые в кровь биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин и т.д.) улучшают передачу сигналов от одной нервной клетки к другой. Из этого становится понятным, что массаж направлен не только на снятие нервного и мышечного напряжения, но и на восстановление красоты тела в целом.

Чтобы поддерживать себя в тонусе, курсы массажа должны быть регулярными. Однако, если вам в экстренном по-

рядке нужно отдохнуть душой и телом – идите к хорошему массажисту за процедурой. За счет активного разминания мышц, улучшения кровоснабжения уже после одного сеанса вы почувствуете легкость и бодрость! Но после постарайтесь придерживаться графика, чтобы достичь максимального результата.

Почему я рекомендую именно общий массаж? Все просто, я считаю, что напряжение нужно снимать со всего тела сразу, а не с отдельных его участков. Благодаря комплексному подходу, эффект может сохраняться до 5—7 дней, что позволяет делать такой массаж минимум один раз в неделю. Все мы знаем, что опорно-двигательный аппарат – это единая система. Именно поэтому при искривлении осанки, неправильной походке, можно заполучить себе боли в области поясницы и шеи, плечевых суставах. Разминая мышечный массив только в шейно-воротниковой области, не учитывая, например, сколиоз грудного отдела позвоночника, эффект спазмирования мышц вернется к вам через 1—2 дня со всеми вытекающими отсюда последствиями – боли в шее, хруст, головные боли и т. д. Поэтому эту зону рекомендуют делать как можно чаще. Но почему же не взяться за решение вопроса правильно?

Совет №7. Ежедневно занимайтесь нейробикой

Нейробика – это тренировка мозга. Для того, чтобы развивать свои интеллектуальные способности нужно делать то, что непривычно, и то, что заставляет на время выйти из зоны внутреннего комфорта, ведь большинство вещей мы делаем на автомате.

Каждое новое действие способствует формированию новых нейронных связей в нашем головном мозге. Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет ясность мышления, но и одновременно активизирует деятельность системы кровообращения и обмена веществ.

Для тренировки попробуйте утром держать чашку кофе левой рукой, если вы правша. Или попробуйте одеться с закрытыми глазами. Это заставит кору противоположной части мозга выполнять незнакомую работу, совершенствуя память и расширяя интеллектуальные возможности.

Каждый день учите по четверостишию стихотворения своего любимого поэта, это не только тренировка памяти, но и может пригодиться в общении с людьми.

Если такая практика покажется сложной, можете начать просто регулярно читать книги перед сном или разгадывать кроссворды. После 2—3 недель, когда выработается привычка, вы заметите, что начали лучше структурировать свои мысли, лучше формулировать предложения, легче схватывать незнакомую вам информацию.

Например, хирург для оттачивания своей мелкой моторики может не только заниматься в симуляционных центрах, но и пойти на курсы гончарного мастерства, игры на пианино, рисования и т. д.

На просторах интернета можно найти большое количество платформ, специализирующихся на улучшении концентрации внимания, памяти, логики и т. д. Пренебрегать этими занятиями не нужно, особенно, если вы хотите преуспеть в любимом деле и научиться оперативно решать вопросы в своей социальной и личной жизни.

Совет №8. Придерживайтесь принципов рационального питания

Питание считается рациональным, если оно удовлетворяет потребность организма во всех веществах и энергии. Существуют три основных принципа такого питания:

- Сбалансированное питание (поступление микроэлементов, белков, жиров и углеводов в строгих пропорциях).
- Энергетическое равновесие (баланс между энергозатратами индивидуума и поступающих килокалорий).
- Режим питания (регулярность, дробность и равномерность приемов пищи).

Стоит отметить, что пища должна быть экологически чистой, безопасной и разнообразной, рацион должен включать продукты животного и растительного происхождения, причем вторые должны преобладать. Также необходимо минимизировать количество рафинированных продуктов и поваренной соли, животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, и увеличить использование цельных продуктов в виде бобов, семян, цельных зерен, орехов и фруктов с овощами.

Это все общие правила, но диету мы же подбираем ин-

дивидуально... Поэтому, для грамотного составления программы питания нужно учитывать исходные показатели организма: мониторинг морфо-физиологических показателей (состав тела с помощью импедансометрии, состояние плотности костной ткани, измерение работоспособности мышечного корсета во время физических нагрузок и т.д.) и биохимических показателей (гормональный, иммунный, метаболический статус и результаты клинических анализов крови). Назначать диету без оценки, например, гормонального статуса некорректно, потому что мы должны понимать, есть ли проблемы в работе щитовидной железы, поджелудочной, яичников у женщин или тестикул у мужчин.

Также, если вы активно посещаете тренажерные залы и фитнес-клубы для поддержания красоты своего тела, необходимо двигаться поэтапно в составлении рациона питания. Например, у профессиональных спортсменов, программы по рациону начинаются с полной диагностики организма, чистки гепатобилиарной системы (печень, желчный пузырь и желчевыводящие пути), затем – питание и составление коррекции водно-электролитного баланса, и только после – субстратные пищевые добавки (протеины, углеводы, карнитин, витамины и др.), биологические активные добавки (гепатопротекторы, микроцеллюлозные вещества, растительные адаптогены, в виде женьшеня и элеутерококка, антиоксиданты и т.д.).

Совет №9. Занимайтесь медитативными практиками

Медитация – это ряд психических упражнений, используемых не только в составе духовно-религиозной практики, но и в оздоровительной сфере. Кто-то может использовать медитацию, как средство для снятия напряжения после рабочего дня, кто-то для познания своей личности.

Польза от медитативных практик была измерена в разных клинических исследованиях, включающих в себя как маленькие выборки (количество человек чуть больше 30), так и большие (количество участников достигало 4600 человек). Конечно, есть определенная разница по скорости достижения эффекта между гендерными признаками (пол), возрастом, наличием сопутствующих заболеваний, но в целом, отмечен позитивный опыт от этих упражнений. Однако, техника выполнения упражнений имеет один общий компонент, который ограничивает время проведения медитации. Это длительное статическое положение. Были зарегистрированы случаи, когда люди с прогрессирующей варикозной болезнью, после нахождения в положении сидя (некоторые в позе «лотоса») более двух часов, экстренно госпитализировались бригадой скорой медицинской помощи с острым тромбозом вен нижних конечностей. Поэтому, если вы решаете исполь-

зовать эти практики, которые действительно эффективны, то нужно пройти обследование, включающее в себя не только общую оценку состояния вашего здоровья, но и сдачу крови на коагулограмму и выполнение ультразвукового исследования вен нижних конечностей. По заключению будет ясно, в какой позе вы себе не навредите, и сколько времени вы можете находиться без движения.

Что же вы получите от регулярных практик?

Во-первых, это снижение уровня стресса. За счет формирования стереотипа дыхания, работа вашего сердца становится более спокойной и размеренной, что, в свою очередь, влияет на выработку стрессовых гормонов (в том числе адреналина и кортизола), снижая их продукцию. Во-вторых, начинает уходить ощущение тревоги и беспокойства. Наличие такого позитивного факта было подтверждено на медицинском персонале одной из клиник США. В-третьих, нормализация психоэмоционального состояния, улучшение «эмоционального здоровья». Некоторые виды медитаций позволяют лучше разобраться в себе, что косвенно отражается на повышении самооценки в будущем. Человек осознанно фиксирует свои убеждения, мешающие ему достичь успеха в жизни, прорабатывает их и решает. В процессе работы чувство уважения к себе способствует повышению самооценки. В-четвертых, повышается уровень самосознания. Этот пункт

пересекается с предыдущим, но я решила выделить это отдельно, так как это очень важно. Идея, заключается в том, что по мере регулярности медитативных практик и улучшения понимания своих мыслительных процессов, вы сможете направлять их к более конструктивным типам мышления. В-пятых, улучшается внимание, память и скорость мышления. В 2015 году было проведено исследование по оценке позитивного эффекта медитативной практики Киртан Крия (Kirtan Kriya) для замедления темпов прогрессирования когнитивных нарушений у пожилых людей. По результатам этот метод улучшил способность участников исследования выполнять задачи, требующие хорошей концентрации внимания и памяти. Это связано, прежде всего с тем, что медитация Киртан Крия – это метод, сочетающий в себе повторение мантры с повторяющимися движениями пальцев.

Поэтому, проходите медицинское обследование и приступайте к выбору медитативной практики!

Совет №10. Грамотно подбирайте обувь для занятий физической культурой

Если Вы решили придерживаться здорового образа жизни, повысить свое качества жизни, снизить уровень стресса с помощью физических упражнений, необходимо обратить свое внимание на подбор качественной, а главное, правильной обуви. Для того, чтобы сделать действительно правильный выбор, необходимо знать в каком состоянии находится ваш позвоночный столб (нет ли искривлений, протрузий, грыж, сглаживаний физиологических изгибов позвоночника, плоскостопия и т.д.) и под какой род деятельности вы подбираете обувь (пробежка по пересеченной местности или на асфальте, занятия в тренажерном зале или марафоны).

Всем новичкам в этом деле я рекомендую изначально делать функциональное сканирование позвоночника и стоп в состоянии покоя и при ходьбе, чтобы понимать какую степень амортизации пятки, толщины подошвы и какой подъем супинатора вам нужен. Сделать это можно с помощью компьютерной оптической топографии. Этот метод безвредной диагностики позволит оценить состояние позвоночника и суставов в покое и в движении. Принцип метода базируется

ся на определении размеров, формы, истинной амплитуды движений в суставе во время ходьбы и изгибов тела по серии фотоизображений. Благодаря возможности 3D-моделирования, представление об асимметрии тела и наличия деформаций скелета можно сделать быстро и качественно. Данный метод является «золотым стандартом» диагностики заболеваний опорно-двигательного аппарата в Европе. Дополнительным преимуществом служит анализ состояния стоп в покое и при движении, это позволяет оценить точки перегрузки.

Пройдя это обследование, можно сделать еще один вывод, нужно ли Вам дополнительно к комфортной спортивной обуви изготавливать и индивидуальные ортопедические стельки.

Если такой необходимости нет, значит, вы можете приступить к поиску специализированных магазинов спортивной обуви. В профильных магазинах с линейкой спортивной обуви для всех случаев жизни вы сможете получить наиболее качественную консультацию по подбору обуви.

Но есть и более общие правила:

– примерять обувь лучше к концу дня, когда нога естественным образом отекает;

- выбирать размер кроссовок следует с запасом в 5—7 мм;
- для пробежки по асфальту нужно выбирать кроссовки специально для этого вида физической активности (у них более мощные амортизаторы и толстая подошва, позволяют снизить степень отдачи от асфальта в коленные суставы, в поясницу и шейный отдел);
- менять обувь в зависимости от погоды (есть кроссовки с мембранами, защитными прорезиненными носами и другие);
- при активном использовании кроссовок, их следует менять не реже одного раза в год, а то и чаще, если вы занимаетесь, например, теннисом, баскетболом или волейболом.

**10 советов как бороться
со стрессом от психотерапевта,
Айна Светушкина. Врач-
психиатр, психотерапевт, эксперт
по восстановлению здоровья
и профилактике выгорания**

ВКонтакте: @dr.aina.svetushkina

Instagram: @aina.svetushkina

YouTube: Айна Светушкина. Врач психиатр-психотерапевт

WhatsApp: +7 916 433 2375

Сайт: ainadoc.ru

Приветствую вас, дорогой читатель! Мы встретились на страницах книги и это значит, что наши Пути пересеклись в конкретном Пространстве и в это Время.

Немного расскажу о себе. Я Айна Светушкина, врач-психиатр, психотерапевт. Сертифицированный рефлексотерапевт, практический кинезиолог. Эксперт по восстановлению здоровья и профилактике выгорания. Более 30 лет

я успешно помогаю людям решать проблемы физического и психоэмоционального здоровья.

За годы практики я убедилась, что наилучшего результата в лечении любого заболевания человека проще достичь работая одновременно и с телом, и с душой. Поэтому в своей работе с пациентами я применяю интегративный подход, который основан на базе различных методов – психотерапия, традиционная китайская и тибетская медицина, кинезиология, акутоника, медитативные и даосские практики.

Цель этого раздела в данной книге – познакомить вас со способами, которые помогут самостоятельно восстановить здоровье и укрепить иммунитет, повысить жизненную энергию и стрессоустойчивость.

Я отобрала некоторые методики и упражнения, которые на протяжении многих лет эффективно помогают мне, моим детям и моим пациентам. Представленный материал каждый человек может использовать по-разному, например: можно быстро в стиле «911» рассеять текущий стресс за 2—3 минуты и это будет однократное использование методики. Либо регулярно и системно подойти к выполнению отдельных рекомендаций и повысить вашу общую стрессоустойчивость. Все методики простые и эффективные, не требуют много времени. Выполняйте упражне-

ния регулярно, подбирайте дозированные нагрузки, находите персональный стиль и последовательность выполнения рекомендаций. Постепенно увеличивая нагрузку, отмечайте укрепление выносливости тела и духа, увеличение силы и энергетического статуса.

Применив мои рекомендации на практике вы научитесь выполнять простые, доступные и эффективные методики рассеивания эмоционального стресса, трансформации эмоций, повышения выносливости и улучшения настроения. Восстановите равновесие и синхронную работу полушарий головного мозга, активизируете организм естественным и безопасным способом. Ощутите состояние наполненности и счастья. Устраните телесные блоки, которые чаще всего являются причинами плохого самочувствия на начальной стадии, а при длительном воздействии приводят к развитию заболеваний.

Самое важное сделать первый шаг, начать процесс и в Путь...

Наше здоровье – это динамическое равновесие между психикой, телом в качестве структуры и биохимическими процессами. Они представляют собой Три столпа здоровья, где функции всех трех составляющих равноценно значимы и равноправны между собой.

С чего начать, доктор?

Сначала попытайтесь ответить на вопросы:

Что вас беспокоит в настоящее время?

В каком состоянии ваше физическое и психоэмоциональное здоровье?

Куда вы хотите двигаться и какие изменения планируете получить?

Ответы на эти вопросы сформируют у вас понимание какие конкретно рекомендации желательно выполнять и какой уровень включенности в практику вам больше подходит:

Стартовый уровень – включенность в процесс низкая, согласно принципу «знаю, что это полезно, поэтому попробую, вдруг поможет» или это пробный вариант, в этом случае иногда требуется помощь и сопровождение специалиста.

Базовый уровень – степень включенности выше, так как есть мотивация решить конкретную задачу, активная позиция способствует самостоятельной и успешной проработке.

Уровень продвинутого практика – человек уже практикует и, встречая что-то новенькое, пытается найти какую-либо изюминку с целью обогатить свой опыт, получает удовольствие от практики, ибо для него это творческий аспект делания-бытия.

Стартовый уровень

Это прекрасно подойдет для тех, кто чувствует себя в принципе удовлетворительно, нет особых жалоб, но изредка возникают дисбалансы.

Рекомендации характеризуются общим регулирующим воздействием на организм в целом: снимают избыточное напряжение и усталость, регулируют работу и благотворно влияют на весь организм, рефлекторно стимулируют и активируют процессы восстановления, улучшают кровоснабжение головы, восстанавливают синхронную работу полушарий и гармонизируют процессы головного мозга в целом.

Совет №1. Баланс энергий ИНЬ и ЯН – стартовый уровень регуляции организма

Каждую болезнь лечат, применяя современные и традиционные методы и способы терапии. Так как болезни обусловлены факторами не только внешней среды, но и внутренними нарушениями и блоками. Первоначально определяют уровни и механизмы патологических нарушений нашего организма. Подход аллопатической медицины (современной) предлагает фармакологические препараты или оперативное вмешательство, но это не в каждом случае решает проблемы и часто этого недостаточно для полноценного восстановления. Традиционная Китайская медицина рекомендует первоначально устранить блоки и восстановить гармоничное движение энергий Инь и Ян по меридианам. Для этого достаточны, но важны собственные усилия человека.

Рекомендую использовать данное упражнение в качестве базового при утренней разминке.

Техника выполнения:

– Вытянуть руки вперед, левая рука ладонью вниз (Инь),

правая ладонью вверх (Ян).

– Вращаем руками по часовой стрелке одновременно, таким образом балансируем энергии.

– Растираем ладони друг об друга, сначала быстро, затем медленными движениями до появления легкого ощущения тепла вдоль позвоночника.

– Разводим ладони на один «цунь» – расстояние между ладонями 2—3 см и продолжаем вращать по часовой стрелке, не прикасаясь ладонями друг к другу.

– Постепенно между ладошками появляется ощущение тепла, что будет сигналом к завершению выполнения упражнения.

Выполнение Баланса энергий ИНЬ и ЯН устраняет энергетические блоки, регулирует работу организма, наполняет энергией и укрепляет здоровье.

Совет №2. Массаж головы

Массаж улучшает кровоснабжение головы, гармонизирует процессы головного мозга в целом, благотворно влияет на весь организм.

По врачебной статистике у 90% офисных работников наблюдается хроническое течение головных болей и проявления остеохондроза шейного отдела позвоночника.

При появлении дискомфорта человек интуитивно делает надавливающие или растирающие движения на голове. Это помогает в профилактике головных болей напряжения, так как снижает повышенный мышечный тонус. Рекомендуется 2—3 раза в день расчесывать волосы, с акцентом воздействия на кожу головы. Согласно традиционной китайской медицине, расчесывание волос очищает меридианы, по которым течет жизненная энергия. Поэтому продолжительность жизни женщин выше, чем у мужчин, и объяснить этот факт, может как раз то, что женщины чаще расчесываются.

Массаж головы лучше делать с помощью пальцев или расчески.

Техника выполнения массажа при помощи расчески:

- Займите комфортное положение на стуле и закройте глаза.
- Расчешите волосы, начиная с кончиков, чтобы в дальнейшем волосы не цеплялись за расческу.
- Делайте движения с акцентом на кожу головы, начиная с височной и лобной части, двигайтесь расческой к затылку.
- Смените направление движения расчески, начинайте с затылка и продвигайтесь к центру, для удобства наклонитесь вперед.
- Наклоните голову вправо и двигайтесь расческой с левой височной части головы к правой. Повторите эти движения на другой стороне.
- Мягкими и спокойными движениями расчешите волосы по пробору.
- В завершение массажа, проведите тыльной стороной расчески по задней поверхности шеи к плечам мягкими и плавными движениями.

Обратите внимание на материал, из которого изготовлена расческа. Используйте массажную расческу, воздействие которой благотворно влияет на кровообращение головы, пробуждает спящие луковицы и положительно влияет на росте волос. Расческа не должна цеплять волосы и травмировать кожу головы. Так же важно помнить о регулярном уходе: устранять следы кожного сала и ороговевших клеток, так как

это благоприятная питательная среда для развития микроорганизмов.

Техника выполнения массажа с помощью пальцев:

- Вымойте и высушите руки, займите комфортное положение на стуле.

- Начните массаж с легких круговых движений подушечками пальцев в височной области и постепенно последовательно помассируйте поверхность головы.

- Сделайте движения, направленные от границы роста волос к макушке по коже головы, погружая расслабленные пальцы в волосы. Захватите волосы «в кулак» у корней и словно «приподнимайте» их, оттягивайте или слегка подергайте.

- В завершение, сделайте легкие постукивания (перкуссионные движения) одновременно пальцами обеих рук по поверхности головы.

- Массаж головы с помощью пальцев эффективен, так как он активизирует поверхность кожи головы и одновременно создает рефлекторное воздействие на кончики пальцев (в методе Су-Джок терапия кончики пальцев соответствуют голове). Также при одновременной работе двух рук, в головном мозге происходит улучшение в работе полушарий мозга, что благотворно влияет на организм.

Совет №3. Массаж кистей и пальцев

С помощью массажа кистей и пальцев мы восстанавливаем синхронную работу полушарий, снимаем избыточное напряжение и усталость, активируем процессы восстановления.

Наше тело представляет собой высокоорганизованную форму разумной биологической жизни. Кисти и стопы подобны телу человека и представляют собой системы соответствия, это отражение не только анатомического строения и функциональных состояний, но и информационно-энергетическая копия физического тела.

Функциональное значение кистей – взаимодействие с окружающей средой. Через множество биологически активных зон и точек, расположенных на кистях, человек получает информацию о мире.

Человек, может самостоятельно восстанавливать и пополнять организм энергией, через массаж пальцев и кистей. Так как массаж левой руки активирует правое полушарие мозга, а правой руки левое, в системе картирования головного мозга. При совместных, парных движениях, когда руки равны в активности по отношению друг к другу, движения восста-

навливают равновесие, коммуникацию и синхронную работу полушарий мозга.

Техника выполнения:

- При выполнении техники одна рука активная (которая совершает массажные движения), вторая пассивная (на которой делаем массаж).

- Потрите ладони друг об друга, это будет предупреждающим сигналом для тела приготовься, начинаем работать.

- Разотрите пальцы – пройдитесь по фалангам (косточкам и суставам пальцев), в направлении от основания пальца к ногтю (дистально).

- В этом же направлении сделайте скользящие движения, легкие, словно что-то снимаете с пальца, обхватывающими движениями активной руки.

- Затем сделайте легкие «сметающие» движения одновременно по всей поверхности начиная от запястья до кончиков пальцев.

- Проработайте ладонь и тыльную сторону кисти.

- Обхватите запястье и произведите вращательные движения, массируя лучезапястный сустав.

- Повторите «сметающие» движения на предплечье начиная с локтевого сустава.

- Затем сплетите кисти рук в «замок» и сделайте произвольные движения (вращение, сжатие), это улучшает син-

хронную работу правого и левого полушария головного мозга.

– Повторите «сметающие» движения, начиная с локтя, а затем «встряхните» руки.

Массаж пальцев рук и кистей занимает 1—2 минуты. «Сметающими» и «встряхивающими» движениями снимается избыточное напряжение и усталость, а физическое воздействие на биологически активные точки стимулирует и запускает процесс восстановления организма.

Совет №4. Массаж ушных раковин

Утром каждый человек умывается и на автоматическом уровне, подсознательно, не отдавая себе отчет, зачем это делает, растирает уши, массирует шею, лицо и волосистую часть головы. Делает это и не замечает, что на самом деле готовит организм к предстоящему дню. При появлении тяжести или зажатости, например, в области шеи, человек растирает уставшие мышцы или совершает растягивающие движения, потому что рефлекторно отвечает на сигналы тела о помощи.

Массаж ушных раковин – рефлекторное стимулирование организма. Сделайте этот процесс еще продуктивнее и переведите из зоны бессознательных и автоматических действий в режим сознательных действий, что повысит качество самомассажа и улучшит взаимодействие ума и тела. Самомассаж – способ оказать помощь и активизировать организм естественным и безопасным способом. Возьмите себя в руки, в собственные руки, и научитесь настраивать и управлять энергией внутри. Действуйте, сохраняйте здоровье и поддерживайте жизненную энергию.

На поверхности ушной раковины локализованы 163 биологически активных точки, воздействуя на которые стиму-

лизовать и управлять органами может каждый человек. Уши представляют собой зону соответствия организма человека. Если смотреть на ухо и представить фигуру человека, то проекция головы расположена в мочке уха, к наружному свободному краю ушной раковины обращена спина. Внутренние органы «прячутся» в глубине. Таким образом, фигура человека в проекции расположена вниз головой, спиной наружу, в положении сидя, ноги согнуты.

Техника выполнения:

- Массаж ушной раковины начинайте с мочки уха, направляйте массажные движения по свободному краю к верхушке уха.
- Большим и указательным пальцем обхватите мочки и произведите давящие и растирающие движения.
- Медленно продвигайтесь вверх по наружному краю ушной раковины.
- Сделайте легкие прикосновения и поглаживающие движения в углублении «дно раковины».
- Обхватите козелок уха и сделайте надавливающие движения.
- Выполняйте массажные движения 1—2 минуты.

Будьте аккуратны, избегайте травм нежной кожи в области «дна» ушной раковины ногтем. Интенсивность ощущение

ний в ушной раковине достигает выраженной степени дискомфорта, но при обязательном отсутствии болевых ощущений. Неприятно – да, больно – нет.

Во время массажа появляется ощущение тепла, увеличение размеров ушной раковины, внутреннее распирающее и покраснение, которое свидетельствует о правильности выполнения массажа. Рефлекторная активация и улучшение кровообращения в органах достигнута.

Базовый уровень

Вы хотите ежедневно вносить вклад в свое физическое и душевное самочувствие? С помощью информации и рекомендаций базового уровня вы легко справитесь со стрессом, научитесь трансформировать эмоции и настраиваться на позитив, повысите свою выносливость и иммунитет, стимулируете поток энергии во всем теле. С помощью движения снимете телесные зажимы и благодаря интеграции полушарий головного мозга повысите свою умственную работоспособность.

Стрессы, хроническая усталость и выгорание, нарушение физиологических ритмов приводит к развитию болезней. С этим можно справиться и нужно работать. Однако, лучше не «набрасываться» на решение проблемы, по моим наблюдениям чем активнее начинают, тем чаще бросают на пол-

пути, так как высокий уровень активности иногда сам является стрессовым фактором. Самый оптимальный темп постепенно без напряжений, отслеживая свое внутреннее состояние заинтересованности и подбирая свой ритм, нагрузку и стиль. Медленно, но верно. Вероятно, вам будет целесообразно составить индивидуальную программу саморегулирования, средней нагрузки, на 5—10 минут в день. Упражнения могут применяться как в виде целостного комплекса, так и по отдельности, а также в любых сочетаниях друг с другом с целью определения их эффективности лично для вас. Регулярное выполнение рекомендаций в течение 21 дня начинает формировать телесную память и появляются первые позитивные результаты, далее практика поддерживает и закрепляет эффект.

Стресс как начало любого процесса

В повседневной жизни «быть в стрессе» стало привычным явлением. В разговорном языке слово стресс носит негативную окраску или означает нечто неприятное. Но стресс не всегда и не любой стресс вреден. Ганс Селье описывал стресс как реакцию организма на любое требование, предъявленное ему. Стресс – это естественная ответная реакция организма и жизненно важный постоянный механизм адаптации, происходит автоматически без нашего участия и изменяет наше физическое, физиологическое и психическое

состояние. В структуре стресса за фазой нагрузки следует фаза расслабления и организм восстанавливается. Опасно, когда воздействие длительного стресса или множественные стрессы приводят к возникновению фазы напряжения, но фазы расслабления не происходит и напряжение накапливается. Именно такой патологический стресс может стать причиной формирования блоков и развития болезни.

Выгорание и хроническая усталость

По статистическим данным у 60—90% населения отмечаются симптомы выгорания.

Выгорание – это сочетание симптомов, которые проявляются в первую очередь усталостью и утомлением.

Но как часто на приеме доктора пациент жалуется на такое состояние? Крайне редко.

Такая ситуация образовалась по причине того, что социально успешные и востребованные сотрудники не обращаются за помощью. Спрашивается, почему? Потому, что чем больше человек работает и чем более ответственные функциональные обязанности, тем меньше человек уделяет внимание нарушениям и симптомам, так как считает это естественным следствием профессиональной деятельности. Да и некогда отвлекаться, самое главное в жизни – работа. Возникающий дискомфорт и симптомы пытается компенсиро-

вать или справиться с ними самостоятельно в домашних условиях. И иногда, кажется, что это состояние на короткое время проходит, отпускает, но затем возвращается, и со временем добавляются новые симптомы. В течение этого времени человек продолжает трудиться и замыкается порочный круг.

Визит к доктору откладывается до полного истощения физических и эмоциональных ресурсов или до появления серьезных соматических симптомов. Появляются выраженные головные боли, нарушения ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) или заболевания ССС (сердечно-сосудистой системы), проблемы позвоночника и другие симптомы. Нарушается жизненный процесс, сил и энергии нет, человек страдает, из-за симптомов или мучительных болей, рушатся планы и обязательства, ухудшаются отношения и карьера. И когда уже становится уже совсем плохо, тогда обращаются за помощью. И это в принципе хорошо. Наконец-то человек обратил внимание на себя, но и на этом этапе отмечаются особенности. Накапливая годами стрессы, напряжение и перегрузки на приеме доктора человек ожидает и хочет услышать: «что доктор поднимет и восстановит прежний потенциал быстро и эффективно». И фактор времени пациенты часто оценивают как режим виртуальной реальности интернета – скоростной 4G. Но анатомо-физиологические особенности и процессы организма остались прежними, требует-

ся регулярность, систематичность и время для формирования новой привычки «паттерна поведения» или обновления физиологических циклов. Время требуется для восстановительных процессов.

Например, вариант развития физиологических процессов. Под влиянием стресса в организме включается цепочка: надпочечники → почки → обезвоживание → недостаток магния → фибромиалгия (боли в мышцах мигрирующего характера).

Стресс и травмы приводят к обезвоживанию. Обезвоживание – причина нарушений в органах и системах, которое возникает в результате стрессового воздействия на почки, и является главной причиной хронических болей.

Для усвоения магния необходим в достаточном количестве витамин С и В-6. Если при этом, человек употребляет сладкое, алкогольные напитки, и несбалансированную пищу, то дефицит магния усиливается. По утверждению экспертов у среднестатистического человека наблюдается 6-месячный недостаток магния. Дефицит магния приводит к переизбытку кальция, который откладывается в суставах и мышцах, так как для усвоения кальция необходим магний. Почему возникает дефицит магния? Это следствие перенапряжённой работы почек.

Цинк – важный микроэлемент для иммунной системы, необходим для защиты от вирусов и аллергенов. Дефицит цинка влияет на кислотность желудка, что влияет на усвоение (всасывание) жизненно необходимых микроэлементов. Кроме того, дефицит магния нарушает выработку АТФ (аденозинтрифосфорная кислота – энергия на клеточном уровне), которая зависит от окислительно-восстановительных реакций. Таким образом, всем известный на жизненном опыте стресс нарушает физиологические функции в органах и системах организма. А если к этому добавить эмоциональный компонент: взрыв и выплеск или подавление и сдерживание эмоций, и в том, и в другом случае требуется энергия. При эмоциональных всплесках энергия выплескивается вовне, тратится бессмысленно, в пустоту. Подавление чувств и эмоций – удерживает энергию внутри и на ее удержание идут дополнительные затраты энергии, но использовать ее невозможно.

Получилось длинно, но это лишь часть тех процессов, которые протекают в системе Человек.

На протяжении трех десятилетий я работаю с пациентами и главная тема, базовая для терапии различных заболеваний и состояний – адаптация личности к изменяющимся условиям социума. Со временем появились новые понятия: пере-

грузки на рабочем месте, выгорание эмоциональное и психологическое. Время течет, меняется мир вокруг, меняется мировоззрение человека, но мудрое тело сохраняет физиологический статус системы.

Человек – это многоуровневая открытая самоорганизующаяся функциональная система, активно взаимодействующая с окружающей средой и для продуктивной работы и комфортного эмоционального состояния, поставьте профилактику профессионального и эмоционального выгорания на первое место в иерархии задач.

- Самосовершенствование, профессиональное развитие позволят ощущать мир широко и ярко, избежав монотонного выполнения одних тех же действий.

- Займитесь личностным ростом – исследуйте себя, свои потребности и потенциальные возможности.

- Ставьте перед собой цели и стремитесь достигать их. Хвалите себя за результат, цените достижения – это, повод для получения радости, источник энергии и позитивных эмоций.

- Четко расставляйте и соблюдайте приоритеты.

- Откажитесь от ненужной конкуренции, которая возвращает раздражение, тревогу и агрессию.

- Делитесь переживаниями с близкими людьми, это помогает снизить напряженность, эмоциональные перегрузки

и избежать истощения.

– Начните применять практики «искоренения» негативных эмоций внутри себя, например: ежедневное «очищение» мыслей, эмоциональная перезагрузка, аутотренинг.

– Научитесь отказывать и разделять ответственность, примите, что вы не супергерой и имеете слабости, научитесь прощать себя. Не менее важна практическая работа над своим физическим состоянием.

– Регулярный отдых. Часто работа поглощает человека и занимает основную часть жизни, остается время только на сон, поэтому важно соблюдать соотношение работы и досуга. **«ТРУДИТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ»**. На рабочем месте каждый час делайте 3—5 минутные перерывы.

– Здоровый образ жизни, двигательная активность и физические упражнения способствуют выходу негативной энергии, которая скопилась в результате хронической усталости.

– Достаточный ночной сон снижает уровень стресса.

– Снизьте употребление продуктов с высоким содержанием кофеина, это сильные стимуляторы, повышающие стресс. Доказано, что в течение трех недель после прекращения употребления кофе, люди отмечают снижение беспокойства и тревоги, уходит напряжение и дискомфорт в мышцах.

– Найдите хобби, которое будет доставлять удовольствие и наполнять энергией.

Верным решением станет поиск квалифицированного специалиста по работе с выгоранием и хронической усталостью, но и самостоятельная профилактика и выполнение рекомендаций позволит сохранить продуктивность на работе, интерес к жизни и эмоциональную наполненность. Настройтесь на позитивную волну, радуйтесь собственным успехам и достижениям, умейте находить «чудесное» в мелочах вокруг.

Совет №5. Целебная сила сна

Ученые утверждают, что современный показатель продолжительности жизни человека ниже, чем заложенные возможности нашего тела, так как установлено, что срок жизни организма равен времени необходимому на взросление, умноженное в 5—7 раз. Срок взросления человека – 21—23 лет, что при умножении дает продолжительность жизни 105—150 лет. Например, в природе у млекопитающих продолжительность жизни больше периода взросления в 8—10 раз. Но, почему же тогда в жизни мы не наблюдаем этого. К сожалению, человек не способен прожить заложенный природой в него потенциал.

Исследования ВОЗ показывают, 60—70% людей отмечают сниженное здоровье и ослабленный иммунитет. Жалобы, с которыми часто обращаются пациенты 30 лет и старше: «плохое самочувствие», «сплю много, но не чувствую себя отдохнувшим», «мучает головная боль», «волосы стали сухие, тусклые, выпадают», «ногти стали ломкими», «кожа сухая, шелушится», «появились морщинки», «сил нет»...

При обследовании в поликлинике патологических отклонений в анализах часто не обнаружено. Что происходит, в чем заключена причина таких жалоб. Это симптомы ослаб-

ленного здоровья – диагнозов и болезней нет, но и здоровья нет. Состояние ослабленного здоровья – это пограничная или переходная зона. Человек может выйти из этого состояния или в здоровье, или, если будет игнорировать состояние и не заниматься восстановлением нормальной работы организма, может легко скатиться в болезни и патологические процессы.

Однако, медицина 21 века не дала методов и средств для лечения подобных состояний. Да, развиты точная диагностика, терапевтические и хирургические методы лечения, но оказать помощь при появлении первичных сигналов, которые проявляются до постановки официальных диагнозов, сложно или невозможно. В этих случаях врачи рекомендуют прием витаминов и микроэлементов, побольше двигаться и отдыхать. Но, к сожалению, назначенных мероприятий недостаточно для достижения положительного эффекта.

Описанные жалобы часто предъявляют молодые и энергичные люди, образ жизни которых соответствует требованиям стремительной жизни. Это «белые воротнички» и управленцы, владельцы бизнеса и частных компаний. Фактически жалобы свидетельствуют о переутомлении, хронической усталости и истощении.

Какую помощь в этих ситуациях предложить? Где найти

энергетические ресурсы, когда нет времени бегать по врачам и поликлиникам?

Надежный и доступный каждому способ сохранить, поддерживать и восстановить здоровье, энергетический статус и ресурсы – это сон. Принято считать, что одну треть жизни человек спит, то есть 8 часов в сутки. Но так ли это на самом деле?

Качество процесса сна определяют: продолжительность и продуктивность, глубина и непрерывность сна, время отхода ко сну. Поэтому важно ложиться спать пораньше, хотя бы до 23.00 и спать не менее 7—8 часов.

Бессонные ночи – это вариант медленного саморазрушения. Если человек ночью работал или весело отдыхал до утра, то на следующий день голова тяжелая, вялость в теле, усталость, нарушение концентрации внимания и мутное сознание, темные круги под глазами. Организм утомился и истощился в результате нарушения физиологических процессов.

Организм живет по отрегулированным ритмам и циклам на протяжении тысяч лет эволюции. Физиологические органы и системы подготовлены к работе и знают благоприятное время для сна, питания и работы. Днем тело только расходу-

ет жизненную энергию и ресурсы.

Накопление энергии, выведение отходов, токсинов и шлаков освобождение внутреннего пространства, процессы регенерации и восстановления, выработка гормона счастья и удовольствия (серотонина) – эти процессы протекают исключительно во время ночного отдыха.

Важно, что во время сна тело восполняет запасы крови, потраченные за день, и готовит необходимую порцию на завтра. Для правильного и продуктивного протекания кроветворения важна работа желчного пузыря и печени, а время функциональной работы приходится на период с 23 до 3 часов утра. Поэтому, чтобы организм восстановился, крайне важно нормализовать график раннего отхода ко сну, исключить или снизить физическую, эмоциональную и интеллектуальную нагрузку после 23 часов ночи.

Совет №6. Как быстро снять напряжение и рассеять стресс

На основе прикладной кинезиологии (кинезис – движение, логос – наука, т.е. наука о движении) получили развитие системы «Три в одном», кинерджетика, нейрокинезиология и др.

Через движение снимается накопленное напряжение в мышцах, энергетические блоки, «застывшие» в теле эмоции и травмы. Основа кинезиологической коррекции – мышечное тестирование, по тону мышцы определяется функциональное состояние органа. Тело записывает и хранит на клеточном уровне прожитый опыт. Стрессы, тревожность и гнев, травмы и потрясения человек проживает в момент, когда эти события происходят непосредственно. Затем память о событиях в виде определенного заряда энергии (положительного или отрицательного) записывается и сохраняется в теле на уровне клеточной памяти. События и прошлый опыт продолжают жить в глубинах нашего подсознания (механизм вытеснения травм и переживаний) и влиять на наши мысли, желания и поступки.

ЛЗК (лобно-затылочную коррекция)

Это простое упражнения для снятия эмоционального напряжения, которое можно использовать в качестве неотложной скорой помощи при стрессе или в качестве ежедневного упражнения для профилактики эмоционального выгорания.

Утренние упражнения помогают настроиться на предстоящий день, а вечерние – освободить организм от негативных переживаний, накопленных за день, или переписать события дня на благоприятные. Таким образом избавиться от стресса.

Зона в области лобных бугров отвечает за наше восприятие событий в настоящем времени и способна обратить взор в будущее. В области затылочных бугров расположена ОЗИ (общая зона интеграции, в которой хранится опыт предыдущих вариантов решения подобных ситуаций – как организм выжил).

При стрессе возникает внутреннее восприятие ситуации в качестве «угрожающей – это опасно, страшно, я боюсь». В таких ситуациях организм выбирает тактику «выживания» из прошлого опыта, как удалось справиться когда-то. В итоге такого развития процесса в области лобных бугров энергия блокируется, а значит и способность четко осознавать «здесь и сейчас», то есть быть в «настоящем» утрачивается. Человек физически «здесь», но на уровне ментальных и эмоци-

ональных процессов переместился в «прошлое». Это запускает зону ОЗИ. Таким образом, лобные бугры блокируются, а затылочная область работает в активном режиме.

Чтобы человек вернулся в настоящий момент, имел возможность адекватно оценивать происходящее и принимать разумные решения нужно запустить процесс равномерного движения энергии во всех отделах головного мозга, используя лобно-затылочную коррекцию.

Техника выполнения:

- Займите удобное положение сидя.
- Энергично разотрите ладони.
- Одну руку положите на лоб, вторую на затылок, глаза открыты, дыхание ровное. Удерживайте данное положение 1 —2 минуты.

В результате выполнения данной методики восстановится нормальное функционирование головного мозга.

Потрясающий результат от простых движений глазами

Метод ДПТГ (десенсибилизация с помощью движения глаз), разработанный доктором Френсин Шапиро, с успехом применяется во многих странах мира.

Теоретическое обоснование метода: положительный эффект движений глазами и снятие эмоциональных стрессов происходит через активацию переработки информации в мозге.

В информационно-перерабатывающей системе мозга, наблюдается естественная тенденция стремиться к самовосстановлению через «движение». В головном мозге постоянно совершаются свободные движения электрических импульсов. Под влиянием эмоциональных стрессов и травм или возникновении патологических процессов, формируется динамическая система (цепочка или патологический круг), которая состоит из застойного очага возбуждения в коре головного мозга (доминанта), передающего коммуникационного звена (нервные волокна) и патологического очага, локализованного в теле. Цепочка: доминанта → путь → очаг, формируется в стрессовых ситуациях, когда непосредственное воздействие внешнего фактора влияет на организм. Цепочка – это запись между умом и телом, которая может актуализироваться и сработать еще раз или многократно, замыкая порочный круг. Чтобы выйти из этого круга надо разрушить доминантный очаг возбуждения. Для этого необходимо двигать глазами.

Глаза называют внешними «отростками» мозга, поэтому

движение глазами изменяют процессы передачи импульсов в коре головного мозга, вызывая «волну», которая распространяется по коре и встречается с доминантным очагом, рассеивает или стирает его.

Движения глазами делаются осознанно, в бодрствующем состоянии, когда информационно-перерабатывающая система активна. Движения поочередно возбуждают двигательные центры левого и правого полушария мозга. Возникают волны возбуждения, которые следуют одна за другой по коре. Иницилируемые движения глаз постепенно размывают доминантный очаг возбуждения, который теперь не доминантный, так как осознанно создали другие доминанты.

Движение волн по коре приводит к синхронизации работы полушарий и, таким образом, устраняет стресс и запускает перезагрузку мозга; стерли негатив, а затем настроились на позитивный день. Движение глазами по горизонтали несут смысловое значение – НЕТ, по вертикали – ДА. Двигаем по горизонтали – стираем негатив, по вертикали – записываем позитив. Рисуя глазами знак бесконечности, в двух направлениях.

И наконец, совмещаем выполнение ЛЗК и движение глазами, тем самым значительно повышаем эффективность желаемого результата. Кроме того, дополняем упражнение сво-

бодным доступом к наполнению позитивной энергией. Методика перезагрузки мозга завершена.

Совет №7. Как быстро расслабить и уравновесить все мышцы

Опорно-двигательный аппарат представляет собой целостное единство. Восстанавливая состояние равновесия, вы окажете воздействие на все мышцы. Выполняя перекрестные движения, вы сможете добиться расслабляющего эффекта независимо от того, где проявляется напряжение в спине, в области затылка или пояснице, плечах или ногах. Основной смысл упражнения состоит в том, чтобы одновременно активизировать оба полушария. Научно доказано, что левое полушарие управляет правой половиной тела, а правое полушарие левой половиной тела. Кроме того, известно, что одно из полушарий более активно, чем другое у большинства людей. Одновременное движение левой ноги и правой руки и наоборот приводит к одновременной активности и одинаковой интенсивности обоих полушарий, в результате этого все мышцы и, прежде всего, мышцы позвоночника расслабляются, уравниваются и равномерно обеспечиваются энергией.

Варианты перекрестных движений могут быть самыми разнообразными:

– Максимально простое и естественное это движение тела, когда мы просто идем или двигаемся, размашисто

размахивая руками.

– Удобно выполнять свободные махи вперед, в стороны или назад в положении стоя.

– Перекрестное движение можно и полезно выполнять даже в самолете, офисе или на заседаниях при длительной статичной позе, чтобы ощущать себя свободно и повысить концентрацию внимания

– В положении сидя прямо на стуле, правая рука лежит на правом колене, а левая рука на левом колене. Поочередно дотрагивайтесь правой рукой до левого колена, колено следует немного приподнять, а левой рукой до правого колена.

– Если у вас ощущаются зажимы в области поясницы и таза, оптимальный вариант выполнения следующий – в положении стоя подтяните локоть правой руки к левому колену, а локоть левой руки к правому колену.

Перекрестные движения делайте по возможности в любое время суток по несколько раз в день. Количество выполняемых движений во всех упражнениях одинаковое от 20 до 30 достаточно.

И, наконец, самый эффективный вариант – выполняйте перекрестные движения и одновременно напевайте какую-либо мелодию. Во время пения происходит активация зоны в коре головного мозга, которая отвечает за согласованность бессознательных процессов.

Совет №8. Как продолговатый мозг и надпочечники помогут вам повысить выносливость организма и улучшить настроение

Известно, что можно временно повысить выносливость и физическую активность при помощи легкодоступных стимуляторов – чай, кофе, алкоголь, энергетические напитки и пр.

Но, во-первых, это вредно, а во-вторых, к ним развивается сильное привыкание и в конце – концов без «спасительной чашки» не обходится ни один день.

Используйте эффективную и доступную методику, самостоятельно стимулируя организм безопасными способами. Точечное воздействие на биологически-активные участки тела рефлекторно активизирует органы, это дает тонизирующий эффект и повышает уровень жизненной энергии.

Как это работает?

В процессе эволюции мозга образовались три функциональных уровня: мозг рептилий отвечает за выживаемость

организма, мозг млекопитающих – за эмоциональные реакции, интеллектуальная деятельность человека совершается в коре головного мозга. Главные жизненные функции организма – работа сердца, дыхание, сосудистый тонус и пр., регулируется из центров продолговатого мозга. Получаемую информацию из различных областей тела о состоянии органов и функциональных систем продолговатый мозг передает в другие отделы мозга. Под влиянием стресса возникает ситуация, которую организм оценивает «угроза жизни». Надпочечники вырабатывают гормоны адреналин и норадреналин, которые участвуют в адаптации организма к стрессовым и травматическим факторам внешней среды, отвечают за адекватные реакции на стресс.

Что делаем?

Используем древний метод акупрессуры (надавливание на точки на теле):

- Точка продолговатого мозга локализуется по центру в области перехода затылка в шейный отдел. Найти точку легко, нужно слегка наклонить голову назад и в месте перехода по центру нащупать ямку – это, точка продолговатого мозга.

- Легкое надавливание на точку в течение 3 секунд стимулирует продолговатый мозг, снимает последствия стресса, физической и умственной нагрузки и постепенно развивает

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

- Повторять акупрессуру нужно трижды (3 раза по 3 секунды).
- Точки надпочечников расположены на спине чуть выше талии, слева и справа от позвоночника (в области проекции почек).
- Для необходимой стимуляции воздействуем на обе точки одновременно по 3 секунды 3—5 раз.

Повысить качество работы надпочечников, также можно используя точку на ухе, которая расположена в месте при-
мыкания мочки к щеке. Для достижения результата делайте акупрессуру 1 раз в день по 30 секунд.

При систематическом выполнении упражнений со временем, за счет улучшения функции надпочечников, адаптационные резервы организма повысятся. Улучшится работа сердечно-сосудистой системы и функция половых желез. Хорошее настроение и позитивный настрой станут вашим нормальным состоянием.

Стимулируем поток энергии во всем теле.

Для достижения цели мы используем технику похлопывания по вилочковой железе. Тимус или вилочковая железа расположена в центре груди за верхней частью грудины. Она

играет важную роль в иммунной системе человека и является управляющим центром энергетического потока в меридианах. Техника похлопывания улучшит протекание жизненной энергии по меридианам.

Техника выполнения:

- Примите удобное положение тела – можете лежать, сидеть или стоять в комфортной для вас позе.
- Слегка сожмите правую или левую руку в кулак или соберите пальцы в щепотку и слегка похлопайте в области проекции вилочковой железы
- Количество и интенсивность простукивания или похлопывания обычно 5—10 раз, основной критерий правильности выполнения приятные ощущения.
- Как правило, после нескольких похлопываний возникает желание вздохнуть – это чаще всего является признаком физического расслабления. Таким образом, вы активизируете поток энергии и снимаете стресс.
- Выполнять достаточно один раз в день.

Интеграция полушарий головного мозга.

Известно, что левое и правое полушария головного мозга работают и связаны с обеспечением разных функциональных задач и выполнением противоположных программ. Тем самым они способны блокировать поведение человека, на-

правленное на достижение определенной цели. В личном опыте каждого человека можно найти ситуации, в которых наши желания и поведение были проявленным результатом активности противоположных программ. Например, часто мы знаем и уверены, что для нас полезно (за сознательные процессы логики и аналитическое мышление отвечает левое полушарие), но находим причины и основания отсрочить или не делать этого вообще (активируется программа правого полушария, отвечающая за образы и связанные с ними эмоциями, находящимися за пределами сознания).

Для достижения интеграции левого и правого полушарий головного мозга рекомендую выполнение следующего упражнения.

Техника выполнения:

– Встаньте прямо. Разведите руки в разные стороны по горизонтали на уровне груди, в локтевых суставах слегка согните до комфортного ощущения, так как выпрямленные руки могут создавать легкое напряжение в области локтевых суставов. Поверните ладони кверху.

– Чтобы пробудить оба полушария мозга к согласованному «поведению» представьте себе, что левое полушарие находится в одной ладони, а правое в другой ладони. Частый вопрос какое полушарие в какой ладони представить, как правильно? Понятия правильно в данном случае нет. Луч-

ше ориентироваться на свои внутренние интуитивные или телесные ощущения «так для меня правильно».

– Медленным движением соедините обе руки вместе в замок. Сложите кисти так чтобы пальцы переплелись между собой и ладони тесно прижались друг к другу и в этом процессе Вы объедините правое и левое полушария Вашего головного мозга. Иногда, с первой попытки интеграция не происходит. Лучше повторить упражнение несколько раз.

Совет №9. Арт-терапия

Арт-терапия – это один из методов самовыражения для каждого человека. Возраст, пол, образование и художественные навыки не имеют значение, каждый может легко справиться с таким заданием.

Что конкретно будем делать? Выводить эмоциональное напряжение во вне, мягко и экологично, по отношению к себе и окружающему миру.

Необходимый инструментарий найдется в каждом доме, в разной степени комплектации:

- лист бумаги А4 или тетрадь;
- пишущий предмет: цветные карандаши, фломастеры, художественная пастель;
- 10 минут свободного времени;
- желание позаботиться о себе.

Как это работает?

Часто наблюдается, что в состоянии стресса или эмоционального напряжения, человек производит активные, механические, однотипны или неосознанные действия. В этот момент человек подсознательно, через действия, пытается

оказать помощь сам себе. Таким образом снизить напряжение, «выпустить заряд», поэтому начинает что-то разминать, рвать, дергать или хаотично ходить из одного конца комнаты в другой.

Иногда близкие дают рекомендацию: «Если ты раздражен или в гневе, попробуй „рубить дрова“ или пылесосить, вообще, сделай что-нибудь!». С научной точки зрения, такой подход уже доказанный факт – физическая активность снижает напряжение.

Как мы будем это делать?

Начнем с оценки своего состояния, например: я раздражен, взбешен, в гневе?

– Да, это так.

– Это вредно для меня?

– Да!

Тогда, опираясь на научные данные и житейский опыт, будем просто двигать рукой по листу. Не рисовать на листе, а именно, двигать рукой. Это ключевое задание: двигай рукой и наблюдай за собой, затем что происходит внутри, что рождается на листе...

– Да, а какой цвет ты выбрал?

– Неважно, так как в первый раз это может быть любой

цвет, который схватили пальцы. Главное делать простое, однотипное движение.

– А какое движение ты делаешь?

– Найди то движение рукой, которое делать легко, комфортно, рука сама его делает без указаний ума.

– Внутреннее состояние изменилось?

Когда стало чуть легче, выбери цвет, это будет тот же цвет или какой-то другой... главное, чтобы цвет соответствовал твоему внутреннему состоянию, которое отражает энергию твоего дискомфорта. Таким образом, цвета могут меняться, но движение, простое движение руки это главное и через него открывается путь к высвобождению напряжения.

И приходит понимание:

– Да, что-то изменилось, стало спокойнее. Я могу закончить.

Уровень продвинутого практика

Наша Жизнь – Путь. Для кого-то это путешествие от рождения и до смерти или биологический цикл. Другим, видится странствие, в котором мы из Космоса пришли в гости на нашу чудесную планету Земля и будем возвращаться домой обратно в Космос. Следуя по своему Пути, я все более убеждаюсь в понимании того, что все дороги ведут нас к одной цели. Жить это и есть цель. Жить в мире с самим собой, строить

теплые любящие отношения с близкими, гармонично взаимодействовать с окружающими и бережно относиться к Природе. Понимая, что мы ее дети, как и все другие живые существа на планете. Природа она и есть Жизнь. Люди, живущие в одних и тех же условиях, ведут себя по-разному, так, как им захочется. Иногда люди способны совершать негативные действия в отношении других. Но когда действия и поступки направлены против самого себя или во вред своему здоровью....

Спрашивается почему так происходит? Мы же относимся к виду H-m- sapiens.

Наши переживания, поведение и опыт уникальны и сложны для понимания другими, но в определенном смысле предсказуемы, их можно исследовать и при желании мы можем трансформировать себя и свое поведение. В стандартных ситуациях мы способны управлять эмоциями, а это ключ, открывающий двери в пространство наших переживаний.

Первоначально, изучая себя, свои возможности и свой прошлый опыт мы обнаружим плюсы и минусы. Следующий шаг на этом пути включиться и начать внутреннюю проработку, тогда откроются большие возможности: возрастет энергия жизни, появится спокойствие и уравновешенность,

ясная и точная цель будет генерировать внутреннюю мотивацию к достижению, а удовольствие и яркие краски жизни станут нашими естественными спутниками. В определенный момент, возможно, появится иной смысл бытия... Это классно.

И в конце Пути мы прикоснемся и познаем трогательное, хрупкое и всеильное бесконечное чувство Любви. Мы пришли на Землю научиться любить, быть благодарными и получать удовольствие. Это именно то, чему я научилась и все еще продолжаю, с благодарностью, учиться на своем Пути. В жизни с близкими и родными, в своей любимой профессии, иногда с незнакомыми я делюсь и приглашаю в Путь. Приглашаю вас на страницах этой книги. Подробнее можно ознакомиться с информацией на моем канале в Ютуб и других мессенджерах или при персональном общении на консультации и восстановительном курсе в клинике на Цветном бульваре.

Это лирика, романтика или идеальность, скажут некоторые. Да, вероятно это так. Главная проблема нашего времени состоит в том, что люди живут «в голове», а сердце закрыто. Но именно в сердце живет наша Душа, сердце любит и чувствует, через сердце есть видение реальности мира и людей без искажений ума, установок и предрассудков. К сожалению, в жизни каждого человека были стрессы, глубокие пе-

реживания, травмы и потери. Мы плакали, грустили, обижались и гневались... потому, что мы живые. На уровне ума все это осталось в прошлом, но тело хранит весь этот опыт в виде болей, блоков, болезней и нарушений. Говорят: Тело – это храм Души, и если тело страдает необходимо навести порядок. К путешествию важно подготовиться.

Совет №10. Дыхательная техника «Колесо»

Одним из столпов Традиционной китайской медицины к восстановлению здоровья является дыхание. Дыхательная терапия – составная часть эффективного терапевтического процесса, корни которого уходят далеко в древность и тесно связаны с философскими размышлениями Даосизма. Используя дыхание в качестве лечебного метода, нужно понимать, что это эффективное дополнение, но не замена терапии.

Практика дыхания стабилизирует душевное и эмоциональное равновесие, человек учится помогать сам себе и побеждать свою болезнь.

Дыхание – динамичный процесс, который может подчиняться сознанию. Человек легко управляет и изменяет глубину и частоту дыхательных движений. Для того чтобы изменить дыхание нужно только захотеть и сделать это.

В центре дыхательных практик важно соблюдать три принципа: релаксация, внимание и системный подход. Эти компоненты объединяются в единый целостный процесс. Дыхательная терапия не имеет стандартной программы,

в рамках самопомощи руководствуйтесь простыми правилами: ориентируйтесь на ощущения и помните, нужно время. Настроенность на получение немедленного результата – иллюзия, необходимо научиться спокойно и регулярно выполнять упражнения, а эффект и позитивные изменения приходят со временем и постепенно.

Начинать дыхательные практики лучше с легких и естественных упражнений: дышим через нос, затем углубляем дыхание. Регулируем процесс посредством контроля, постепенно учимся подчинять дыхание воле и, в конце концов, процесс дыхания переходит на уровень автоматизма, при котором, уже не требуется специальная концентрация и контроль ума.

Моё любимое упражнение, позитивное и наполняющее, которое хочется делать чаще, я называю «Колесо».

Техника выполнения:

– Найдите удобное место, комфортно расположитесь в пространстве, медленно закройте глаза и внутренним взором наблюдайте, как вы дышите... просто наблюдайте... и дышите. Проследите путь, по которому вдыхаемый воздух следует внутри вас, как он приходит к вам на вдохе и на выдохе покидает тело, почувствуйте этот процесс – почувствуйте поток воздуха и ваши ощущения в теле.

– Постепенно вы почувствуете расслабление мышц лица, приходит спокойствие и равновесие...

– Дыхание ровное и спокойное... Медленный и ровный вдох... Медленный и сосредоточенный выдох... Во время выдоха важно представлять, что вместе с выдыхаемым воздухом уходят тревоги, напряжения, переживания, негативные эмоции и болезни.

Теперь почувствуйте, насколько это прекрасно и приятно – просто дышать! Наш вдох – это удовольствие, а выдох наслаждение. Вдох мягко перетекает в выдох, за выдохом следует вдох и от удовольствия и наслаждения на лице появляется улыбка... Наше дыхание даёт ощутить непрерывный проток жизни... И мы двигаемся в этом потоке словно Колесо жизни!

Эту практику рекомендую выполнять 2—3 минуты, ежедневно в любое удобное время, желательно в тихом уединенном месте.

Если вы поймете принцип и будете выполнять данную практику, то уже на 21 день в вашем организме произойдут ощутимые положительные изменения. Во время дыхания пополняется жизненная энергия и дух, это эффективно помогает при усталости и утомлении.

Ежедневно мы тратим жизненные силы и энергию, но восполнение потраченного через питание и сон недостаточно, поэтому практика дыхания приносит энергию жизни и счастье, наступает состояние наполненности и вы почувствуете, что быть счастливым просто и легко, вы дышите и это счастье и оно находится внутри вас.

Дорогой читатель, благодарю за внимание!

Надеюсь, что вы примените данные упражнения и они будут полезны для вашего Тела и Души.

**10 важных советов
от педиатра Анна Дегтярева.
Врач-педиатр эксперт
по сохранению здоровья
детей первого года жизни**

ВКонтакте: @dr.degtyareva

Instagram: @doctor_for_kids

YouTube: Анна Дегтярева

WhatsApp: +7 999 982 9588

Сайт: doctorforkids.ru

Меня зовут Анна Дегтярева, я врач-педиатр и автор блога о детском здоровье в Instagram.

Прошла ординатуру в Санкт-Петербурге на базе отделения пульмонологии и муковисцидоза. После этого четыре года проработала в государственной поликлинике в Москве.

Я люблю свою профессию. Моя миссия – сохранить здоровье будущего поколения. Путешествую по миру и знакомлюсь с медициной других стран, перенимаю опыт иностранных коллег.

Совет №1. Не пропускайте плановые осмотры у педиатра и специалистов

Есть календарь диспансеризаций по возрасту, его нужно соблюдать для наблюдения за развитием ребенка.

В первый год жизни профилактическое посещение педиатра нужно каждый месяц, для осмотра, измерения роста, веса и контроля развития. Лучше всего найти подходящего вам педиатра в первый месяц и ходить только к нему, важно доверительное отношение к врачу как родителей, так и ребенка, чтобы не подвергать ребенка лишнему стрессу. Мы не выбираем когда болеть, неизвестно где придется обратиться за медицинской помощью, но у ребенка будет меньше стресса, если он уже привык к «белому халату».

Если вас что-то беспокоит, сходите на прием к специалисту дополнительно вне календаря. Например к стоматологу, это самый стрессовый и страшный врач для ребенка, но это только если вы к нему попадете уже с запущенными зубами. Оптимальным является профилактическое посещение стоматолога хотя бы два раза в год, а лучше четыре. В диспансерном плане этого нет, но это необходимо – профилактический осмотр и профессиональная чистка зубов снизит необходимость стрессового лечения зубов, ваш ребенок будет с удовольствием ходить к доктору покататься на кресле,

показать свои зубки и улучшить технику чистки зубов. Если специалист (невролог, ортопед, окулист, лор и т.д) поставил диагноз и назначил лечение, но у вас остались вопросы и сомнения, посетите дополнительно другого специалиста.

Совет №2. Не отказывайтесь от вакцинации

Вакцинация вызывает много споров и каждому родителю сложно принять решение. Движение антипрививочников активно пропагандирует свою точку зрения.

Раньше издавалось много литературы и журналов призывающих к отказу от вакцинации, а теперь в интернете. На форумах и сайтах много информации про вред вакцин, к их последствиям незаслуженно приписаны тяжелые генетические заболевания. Их доказательство: ребенку поставлен диагноз, он вакцинирован, значит это последствие вакцинации. Есть научные работы в свободном доступе, в которых доказано, что вакцина не может вызвать мутацию генов.

Антипрививочники действуют агрессивно, используют психологические приемы, теорию заговора, доказывают всем что вакцины – это зло для разрушения человечества, а вакцина – это оружие. Опровергая научные факты, как можно отрицать роль вакцинации в победе над многими смертельными заболеваниями?! И как можно забыть об этих заболеваниях и думать, что в современном мире они никого не настигнут. Очень жаль, что много людей доверчивы и попадают под такое влияние.

Есть медицинские противопоказания к вакцинации, чтобы их выявить пройти диспансеризацию по возрасту. Сдать клинический анализ крови перед каждой вакцинацией (этого нет в плане, но рекомендую самостоятельно об этом позаботиться, если наблюдаетесь в государственной поликлинике).

Прививки – это серьезная и очень стрессовая процедура. Часто бывают реакции в виде повышения температуры, местная реакция в месте введения. Эти реакции считаются нормальными, но требуют врачебного контроля. Серьезные осложнения редко, но случаются, чаще по причине не установленного мед. отвода, неправильного введения, индивидуальной непереносимости. Ребенок во время вакцинации должен быть полностью здоров и все кто проживает с ребенком тоже. Про возможные осложнения и противопоказания следует проконсультироваться с вашим педиатром. Если есть сомнения и вопросы проконсультироваться с другим педиатром, со специалистами. Подобрать индивидуальный план вакцинации.

Что же происходит в организме человека при введении вакцины?

В организме каждого человека есть миллионы иммунных

клеток, которые в случае заболевания вступают в борьбу с инфекцией. При введении вакцины образуются антитела, сохраняется память на распознавание данной инфекции. Таким образом достигается облегчение переносимости тяжелых заболеваний. Вакцина не дает полную защиту от заболевания, но гарантирует ее более легкое течение.

В календарь профилактических прививок входят вакцины только от болезней которые легко и быстро распространяются, тяжело переносятся, приводят к смерти и инвалидности.

Если вы планируете получать образование в другой стране или вид на жительство, то к примеру в США все очень строго. Иммиграционный врач (civil surge-n) определяет соответствие требованиям по вакцинации, могут проверить не только документ о прививках, но и наличие антител. Так что, если мечтаете отдать ребенка в Гарвард, займитесь вакцинацией заблаговременно.

Совет №3. Не пренебрегайте профилактикой рахита

Значение витамина Д для растущего организма важно, он влияет на рост костей, необходим для полноценного развития мышечной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Важна роль витамина и для иммунной системы.

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.