

ВИКТОРИЯ КАРПУХИНА

# КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

ЕСЛИ ТЕБЕ

за 40

Здоровье  
Красота  
Стройность  
Энергичность



Здоровье – это счастье

Виктория Карпухина

**Как заботиться о себе, если тебе за 40. Здоровье, красота, стройность, энергичность**

«Издательство АСТ»

2012

УДК 613.9  
ББК 51.204.9

### **Карпухина В.**

Как заботиться о себе, если тебе за 40. Здоровье, красота, стройность, энергичность / В. Карпухина — «Издательство АСТ», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Вам исполнилось 40 лет? Знаете ли вы, что именно после сорока некоторые системы организма особенно уязвимы для болезней? Что вам категорически следует придерживаться строгих правил в питании, физической активности, очищении тела и духа? Что пренебрежение этими правилами ведет к трагедии? Перед вами настольная книга для тех, кому исполнилось 40 лет. Этот справочник содержит самые важные сведения об угрозах вашему здоровью и то, что следует делать, чтобы избежать этих угроз и принять необходимые меры, если они возникли. Пришло время позаботиться о себе – и за нас это сделать некому! Отныне эта книга всегда должна быть у вас под рукой!

УДК 613.9  
ББК 51.204.9

© Карпухина В., 2012  
© Издательство АСТ, 2012

# Содержание

Предисловие	6
Как пользоваться книгой	8
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Виктория Карпухина**  
**Как заботиться о себе, если**  
**тебе за 40. Здоровье, красота,**  
**стройность, энергичность**

© Карпухина В., 2012

© ООО «Издательство Астрель», 2012

## Предисловие

Маркиза д'Эглемон, невероятно притягательная героиня одного из романов Бальзака, покорила читателей свободолобием, искренностью и самостоятельным суждением о жизни. Ее образ, с которым романист посылал тайный знак «не избегайте счастья!», воодушевлял зрелых дам в XIX веке. Вскоре некоторые из них дали обществу повод пошутиться: «Смотрите, каков бальзаковский возраст!» Нашумевший роман назывался «Тридцатилетняя женщина».

Теперь уже совершенно позабылось, что ироничное выражение «бальзаковский возраст» современники маркизы относили к тем, кто бросил вызов кряхтению, оханию, многочасовым беседам с лекарем, бытовой рутине, светской скуке и прочим возрастным «приличиям». И поскольку перечитывать и переосмысливать увесистую классику некогда, мы приучились думать, что бальзаковский возраст – синоним заката. К счастью, надуманный «закат» уже через сто лет после смерти великого писателя сам по себе оттянулся годам к 45–50 – с увеличением продолжительности жизни.

Что же такое бальзаковский возраст в нынешнем представлении? С биологической точки зрения – это расцвет. Несколько вульгарное выражение, рифмующее 45 и «ягодка опять!», не лишено основания и по отношению к женщинам, и по отношению к мужчинам. Достаточно сказать, что количество продуцируемых половых гормонов в этот период жизни достигает пика.

Хотя через несколько лет организм начинает готовиться к смене ритма, к переходу на экономный режим использования и может потребовать от нас некоторых усилий для изменения жизненного уклада. Здоровье, которое в молодости является естественным состоянием организма, после 40 лет дается как результат работы над телом. И чаще всего эта работа направлена на исправление ошибок в образе жизни, которые еще так недавно организм мог и простить. Бессистемное питание, низкая или неправильная двигательная активность, нарушение обмена веществ, вредные привычки, нездоровая экология – это лишь часть прискорбного багажа, которым обременен в зрелые годы рядовой человек «цивилизованного» мира. Только при невероятно здоровой закваске можно так беспорядочно использовать свое тело многие годы!

Именно поэтому переходный возраст, который по природе своей не диагноз и не болезнь, может проявляться отдельными симптомами: утомляемостью, вялостью, сердцебиением, повышением рабочего (то есть комфортного для организма) артериального давления, более частыми и более затяжными простудами, нарастающими проблемами пищеварения, дальновзоркостью или усугублением близорукости, нестабильностью нервной системы.

И если нам, как героям Бальзака, не хочется делать выбор в пользу кряхтения и бесед с лекарем – настало время выбрать способ укрепления организма. Проявления возрастных изменений всегда индивидуальны, поэтому систему оздоровления тоже нужно выстраивать только для себя. И здесь не придется совершать открытий, поскольку существует множество оздоровительных систем, они испытаны и описаны. В наше время, в нашей экологической среде, в сходных бытовых условиях жили (или продолжают жить) люди, которые выстроили и успешно реализовали в жизни свою систему здоровья. Они сохранили отменную работоспособность в переходный период, продлили активность на значительный отрезок времени и сделали красивым (бальзаковским!) свой весьма преклонный возраст. Их имена нам известны: Галина Шаталова, Николай Амосов, Герберт Шелтон. Оздоровительная система, разработанная Майей Гогоулан, восстановительная гимнастика Сергея Бубновского позволили им самим справиться со своими тяжелыми недугами, убедили многих, что даже серьезный диагноз – не приговор, если заниматься здоровьем ежедневно. Галина Шаталова, автор Системы Естественного Оздоровления, говорит: *«Как врач и человек я – решительный противник насилия во всех его видах, поэтому избегаю слов “долг”, “должен”. Моя единственная мечта – вернуть человеку его самого, помочь стать таким, каким его задумала и создала природа»*.

Усилия по оздоровлению в любом возрасте направлены на выработку не дорогого, но рационального типа питания, на выбор нелекарственного оздоровления и активного отдыха. Мы предоставляем вам возможность выбрать удобную для вас отправную систему оздоровления и сделать первые шаги на пути своего долголетия и физического процветания.

Для кого написана эта книга

Перед вами настольная книга для тех, кому исполнилось 40 лет. Этот справочник содержит самые важные сведения о вашем здоровье, и отныне он всегда должен быть у вас под рукой! Помните, какую помощь оказывала нам Книга о ребенке, когда мы стали молодыми родителями? Именно по книге мы учились самостоятельно ухаживать за ребенком задолго до его рождения, и с книгой преодолели первый год его жизни. Теперь пришло время позаботиться о себе – и за нас это сделать некому!

Из этого справочника вы узнаете, какие основные угрозы для здоровья возникают после 40 лет. Из него же почерпнете не общие советы, а подробные инструкции, как справиться с любой угрозой.

Книга содержит 5 основных глав, которые касаются всех!

- В **1 главе** вы найдете необходимые сведения о возрастных изменениях, происходящих в организме мужчин и женщин, и об основных болезнях, которые развиваются в среднем возрасте.

- **2 глава** поможет вам психологически настроиться на трудности переходного периода, обучит быстро преодолевать эмоциональные спады и путем позитивного мышления исцелять свое тело.

- **3 глава** даст исчерпывающие знания о питании организма в среднем возрасте. Если вы уверены, что питаетесь правильно – проверьте себя и убедитесь: изменить в своем питании надо многое, а ваш личный бюджет от этого только выиграет! Дорогие лекарств мы должны заменить простой и правильно подобранной пищей!

- **4 глава** поможет вам отработать грамотную двигательную активность в здоровье и в болезни. Все основные болезни среднего и пожилого возраста должны преодолеваются гимнастикой – необходимые комплексы упражнений подробно расписаны, нам придется выполнять их ежедневно!

- **5 глава** обучит лечить организм очисткой. Кровь и лимфа, дыхательная система, желудочно-кишечный тракт, печень и желчный пузырь, почки и суставы требуют периодической очистки. Для очистки нужны только проверенные рецепты и правильная последовательность действий. Организм – это не полигон для экспериментов! Последуйте простым инструкциям и верните силу своему телу!

## Как пользоваться книгой

В главе 1 «Возрастные изменения» описаны процессы, происходящие в организме во время гормональной перестройки, и заболевания, наиболее часто развивающиеся в этом периоде жизни. Каждая статья, посвященная определенному заболеванию, содержит общие рекомендации по лечебному питанию, лечебной физкультуре, очистительным процедурам, улучшению эмоционального здоровья и имеет ссылки на соответствующие главы, в которых способ оздоровления описан подробно.

Например, статья «Аденома простаты (Гиперплазия предстательной железы)» из главы 1, в которой описаны причины заболевания и меры его профилактики, снабжена ссылками на такие статьи:

◆ глава 3 («Здоровое питание») статья «Лечебное питание при аденоме простаты. Селен и цинк в основе питания»;

◆ глава 4 («Физические нагрузки и приемы самомассажа»), статья «Аденома простаты. Комплекс упражнений Головкова» и статья «Самомассаж. Спасение – в собственных руках», п. «Массаж рефлекторных зон на стопах»;

◆ глава 5 («Очищение и закаливание организма»), статья «Очистка кишечника», п. «Лечебная очистка при аденоме простаты».

(Для упрощения текста – названия глав в ссылках опускаются, дается только номер главы и заголовок нужной статьи.)

Наиболее обширная глава 3 «Здоровое питание» состоит из таких групп статей:

◆ Рекомендации отдельных продуктов, целебные свойства которых идеально подходят для питания в период гормональной перестройки организма и в пожилом возрасте.

◆ Кратковременные и постоянные диеты, направленные на оздоровление и омоложение организма, снижение избыточного веса и поддержание нормального веса в климактерический период.

◆ Системы и правила питания, специально разработанные для людей среднего возраста, имеющие целью продление активной жизни. Эффективность этих систем подтверждена здоровым долголетием авторов систем и их последователей.

◆ Лечебное питание при перестройке организма и при всех заболеваниях, описанных в главе 1 «Возрастные изменения».

◆ Основные термины и понятия диетологии и биохимии, которые нельзя обойти в теме питания.

Остальные главы (глава 2 «Практика оздоровительного мышления», глава 4 «Физические нагрузки и приемы самомассажа», глава 5 «Очищение и закаливание организма») структурированы традиционно. Каждая статья имеет самостоятельное значение, при этом конкретизирует рекомендации из главы 1.

## Глава 1

### Возрастные изменения

Несмотря на то, что в среднем возрасте в организме происходят сложные гормональные изменения, статистика утверждает, что 80 % 45-летних людей сохраняют хорошее или удовлетворительное здоровье до 65 лет. А ведь еще два века тому назад 50-летний человек считался глубоким стариком, изувеченным подагрой!

Общую благоприятную картину сохранения качества жизни дает более разумное отношение людей среднего возраста к своему здоровью. Тем не менее, причины целого ряда недугов, часто возникающих после 45–50 лет, кроются не только в роковом стечении обстоятельств, наследственной предрасположенности, но и в неправильном образе жизни. Поэтому значительную часть заболеваний можно было бы предотвратить – назовем некоторые из них.

#### Болезни, развивающиеся в среднем возрасте

Болезнь	Причины развития
Болезни сердца, в том числе инфаркт	Пища с высоким содержанием жиров, солей и углеводов; переедание; недостаточная физическая активность; курение; злоупотребление алкоголем; стресс; тип личности
Атеросклероз, гипертония, нарушение мозгового кровообращения, инсульт	Пища с высоким содержанием жиров, солей и углеводов и низким содержанием клетчатки; недостаточная физическая активность; курение
Болезни органов дыхания, в том числе астма, эмфизема легких	Курение; загрязнение воздуха; стресс; сидячий образ жизни

Болезнь	Причины развития
Онкологические заболевания	Подверженность в течение длительного времени воздействию средовых канцерогенов; нерегулярное питание (недоедание и переедание); употребление лекарств, содержащих половые стероидные гормоны; употребление синтетических пищевых добавок; курение; промышленные канцерогены (например, асбест); вирусы; пониженный иммунитет
Остеохондроз, артриты, артрозы	Сидячий образ жизни и низкая двигательная активность; нерациональное питание
Остеопороз	Недостаток в пище кальция, белков, витамина К, фтористых соединений, солей магния, витамина D; сидячий образ жизни; низкий уровень эстрогенов (гормонов яичников) у женщин — в климактерический период
Холеститы, панкреатиты, заболевания желудочно-кишечного тракта	Неправильное питание; стресс
Ожирение	Малоподвижный и сидячий образ жизни; переедание; стрессы; отсутствие воли к изменению структуры питания

Наиболее частые заболевания в среднем возрасте связаны с патологией климактерического периода и нарушением обмена веществ. Но самыми распространенными заболеваниями обмена веществ, как и 200 лет назад, остаются подагрические артриты суставов, остеохондроз позвоночника, остеопороз.

## Аденома простаты

### (Гиперплазия предстательной железы)

По печальной статистике, почти 50 % мужчин после 50 лет страдают гиперплазией предстательной железы (аденомой простаты). Так проявляется гормональная дисфункция в климактерический период (см. главу 1, *Климакс*). Разрастание и образование узелков предстательной железы может привести к сдавливанию мочевыводящих путей.

Уже на ранних стадиях заболевание диагностируется с помощью ультразвукового исследования и излечивается без хирургического вмешательства. Чтобы сохранить здоровье и чувствовать себя уверенно и полноценно многие годы, сделайте, пожалуйста, посещение уролога обязательной процедурой! И не забывайте, что причинами частого возникновения такой патологии как простатит и аденома медики называют сидячий образ жизни и нерациональное питание.

## Профилактика

### гиперплазии предстательной железы

Традиционной (европейской) профилактикой этого заболевания считаются:

- ◆ Активная физическая нагрузка (см. главу 4, *Аденома простаты. Комплекс упражнений Головкова*).
- ◆ Употребление продуктов растительного происхождения, содержащих фитоэстрогены (см. главу 3, *Лечебное питание при аденоме простаты. Селен и цинк в основе питания*).
- ◆ Предотвращение запоров и очистка кишечника (см. главу 5, *Очистка кишечника, п. Лечебная очистка кишечника при аденоме простаты*).

В качестве профилактики гиперплазии простаты восточные оздоровительные практики называют:

- ◆ Массаж рефлекторных зон почек и мочевого пузыря на стопах (см. главу 4, *Самомассаж... п. Массаж рефлекторных зон на стопах*).
- ◆ Сжимание ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз).

## Бессонница и ее преодоление

Расстройством сна страдает  $1/2$  людей среднего возраста, можно сказать, что это одно из болезненных проявлений климактерического периода. Хотя систематическая бессонница, вероятней всего, результат психической перегрузки. Она дополняется многими симптомами: головными болями, болью в сердце, запорами или поносами, артериальной гипертензией, болью в мышцах, онемением в пальцах и даже «металлическим» привкусом во рту. Лечение

симптомов в таком случае неэффективно, необходимо наладить 7–8 часовой сон. Преодолеть бессонницу можно, если придерживаться таких правил:

- ◆ Выработать рациональную систему питания (см. главу 3, Система питания...).
- ◆ Обеспечить комфортные условия для сна: упругую постель и благоприятную температуру в спальне – не выше 18–20 °С.
- ◆ За несколько часов до сна выполнить упражнения на полное расслабление тела и расслабление позвоночника и при необходимости полный комплекс на снижение артериального давления (см. главу 4, Цигун (китайская гимнастика)...).
- ◆ Хорошим расслаблением являются прогулки перед сном и приятное чтение.
- ◆ Вместо душа перед сном желательно принимать теплую ванну (с температурой воды 37 °С) – недолго, не более 10–15 минут.
- ◆ Сексуальная близость – один из лучших способов расслабления. В климактерический период особенно важно помнить об этом.
- ◆ Стакан теплой воды с медом за час-полтора до сна тоже помогает преодолеть бессонницу.

### **Преодоление бессонницы по Николаю Амосову**

Бессонница обычно усугубляется страхом, что в результате недостаточного сна или его полного отсутствия организму наносится большой ущерб. В единичных случаях проявления бессонницы Амосов советует *«не бояться, не суетиться, если с утра голова будет тяжелая, ничего, потерпите. Сказать, что от этого большой вред, нельзя... Есть разные условия жизни людей. Одни поставлены на такое место, что не могут распорядиться своим временем и своими нагрузками. Таким ничего не остается, как тянуть до инфаркта, если работа им дорога за то, что она дает удовольствие деятельности, власть, деньги – кому что дороже»*.

Если бессонница становится систематической, ее нельзя игнорировать:

- ◆ Когда жизнь не дает передышки и плохие ночи следуют одна за другой, примите снотворное.
  - ◆ Если не удастся избежать снотворного два, три дня – это серьезный сигнал к изменению режима жизни. Нужно отключиться совсем на несколько дней, чтобы прекратить прием снотворных, а потом ограничить и нервные нагрузки.
- Используйте технический прием для засыпания:
- ◆ Выберите удобную позу, лучше на боку, и лежите совершенно неподвижно. Постепенно расслабьте мышцы. Начинать нужно с лица – именно мимические мышцы отражают наши эмоции...
    - ◆ После лица другие мышцы расслабить проще. Исследуйте одну часть тела за другой и расслабляйте мышцы – руки, ноги, спину, пока все тело не ляжет совсем пассивно, как чужое. Иногда перед расслаблением нужно легонько сократить мышцу, например, подвигать рукой или челюстью.
    - ◆ Совсем не мыслить невозможно. Лучше всего подключиться мыслью к собственному дыханию. Сначала нужно перестать им управлять, расслабиться и пусть дышится автоматически. Обычно дыхание замедляется и становится более глубоким. Дальше требуется только следить за ним, будто смотреть со стороны: вот – вдох, вот – пауза, начался выдох. В большинстве случаев через полчаса-час сон приходит. Если все-таки нет, тогда нужно бросить усилия и лежать совершенно неподвижно.

## Дальнозоркость возрастная (пресбиопия)

Дальнозоркостью (гиперметропией) страдают все младенцы из-за небольшого размера глазного яблока. Младенческая дальнозоркость отличается от возрастной дальнозоркости тем, что зрение у малышей ниже взрослой нормы как вблизи, так и вдали. С ростом глазного яблока гиперметропия, как правило, исчезает.

Развитие старческой дальнозоркости (пресбиопии) начинается после 30 лет. Хрусталик постепенно теряет свою эластичность (как почти все ткани зрелого организма), а вместе с тем способность фокусироваться на ближних объектах. Но только к 40–50 годам мы начинаем испытывать дискомфорт при чтении на расстоянии 25–30 см. Если зрение в молодости было хорошим, дальние предметы при старческой дальнозоркости мы видим прекрасно, а рассматривание близких предметов может вызвать головную боль и тошноту. Но с помощью напряжения (аккомодации) до 60–65 лет еще можно сфокусировать изображение ближних предметов на сетчатке. После 65 лет способность к аккомодации, как правило, утрачивается полностью.

Тем не менее существуют МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ старческой дальнозоркости и замедления ее развития.

### Методы профилактики

#### 1. Гигиена зрения:

а) Важное условие хорошего видения – расслабленное состояние глаз. Вдаль мы всегда смотрим расслабленно. А во время чтения надо этого добиваться: зевать, потягиваться, периодически моргать, чтобы перераспределять слезную жидкость. Иногда надо закрывать глаза и представлять себе прочитанное. Иногда переводить взгляд с белой страницы на темные предметы.

б) Двухчасовой просмотр телепередач в темном помещении – это признак одиночества и очень вредное занятие для глаз. Включайте мягкий свет, периодически моргайте и зевайте.

в) При работе за компьютером моргать надо особенно часто. Экран монитора воздействует агрессивнее телевизора, поскольку за ним мы работаем, то есть напряжены. Спазм мышц шеи, плеч и спины создает дополнительное напряжение. Поэтому зеванием и потягиванием нам не отделаться – нужна периодическая гимнастика (см. главу 4, *Методика оздоровления суставов Сергея Бубновского... п. Правила работы в офисе*).

2. Соблюдение правильной осанки (см. главу 4, *Метод оздоровления тела Матиаса Александра*) и борьба с остеохондрозом (см. главу 1, *Остеохондроз*).

3. Периодическое выполнение гимнастики для зрения (см. главу 4, *Дальнозоркость и другие заболевания. Движение и релаксация*).

4. Выполнение массажа кожи вокруг глаз (см. главу 4, *Самомассаж... п. Массаж лица для улучшения зрения*).

5. Рациональное питание (см. главу 3, *Лечебное питание при дальнозоркости и катаракте*).

## Климакс

Климакс (от греч. «лестница») – переходный период от половой зрелости к пожилому возрасту.

## Климактерический период у мужчин

Климактерический период у мужчин физиологически менее заметен, чем у женщин. Он наступает до 60 лет (после 60 лет – поздний климакс). В качестве патологического проявления мужского климакса на первом месте гиперплазия предстательной железы (*см. главу 1, Аденома простаты*).

## Климакс у женщин

Климактерический период у женщин проявляется нарушением периодичности менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций. Это обусловлено возрастными изменениями в гормональной сфере. Нормальный климакс у женщин наступает в среднем около 45–47 лет. Климакс, наступивший до 40 лет, считается ранним, он может быть вызван истощением организма. После 55 лет – поздний климакс.

## Три стадии климакса у женщин

Пременопауза – это период от начала нерегулярных менструаций, связанный с угасанием половой функции, до полного прекращения менструаций. Продолжительность пременопаузы варьируется от 2 до 5 лет и характеризуется увеличением промежутков между менструациями до 40–90 дней и более скудными выделениями вплоть до их полного прекращения. Беспокоиться по поводу такого течения пременопаузы не стоит!

В этот период происходит колебание эстрогенов в крови, поэтому возможны:

- ◆ приливы (внезапные приступы жара, скачки артериального давления);
- ◆ нагрубание молочных желез;
- ◆ боли внизу живота и в пояснице.

Второй период называется менопауза – он длится 1 год от последней менструации до постменопаузы. В этот период наступление беременности естественным путем уже невозможно.

Постменопауза начинается через год после менопаузы и продолжается до последнего дня жизни.

Не стоит относиться к климаксу как к физической болезни. Тем более нет причины для сложного эмоционального восприятия своего нового статуса. Климакс – это естественный цикл развития женского организма. При нормальном течении климактерического периода угасание половой функции происходит плавно, организм успевает приспособиться к изменениям, и самочувствие страдает минимально. Тем не менее, даже при хорошем самочувствии очень важно проходить осмотр гинеколога 1 раз в полгода до наступления постменопаузы, 1 раз в год – в последующие годы, для профилактики таких осложнений:

- ◆ Проявление и рост гормонозависимых опухолей малого таза и молочной железы.
- ◆ Атеросклероз (*см. главу 1, Сердечно-сосудистые заболевания, п. Атеросклероз*).
- ◆ Сахарный диабет (*см. главу 1, Эндокринные расстройства*).

## Климактерический синдром

Климактерическим синдромом называют болезненное состояние, которое возникает в климактерическом возрасте и характеризуется рядом расстройств. Расстройства носят гормональный характер, нервно-психический или вегетососудистый.

На ранних стадиях климакса женщину могут настичь такие неприятности:

- ◆ Частые приливы жара (несколько десятков раз в сутки, в том числе ночью), потливость.
- ◆ Мучительные головные боли.
- ◆ Учащенное сердцебиение и частые скачки артериального давления (см. главу 1, *Сердечно-сосудистые заболевания*).
- ◆ Рассеянность, забывчивость, раздражительность вплоть до депрессивного состояния.

Спустя пять и более лет после наступления постменопаузы нарушения могут стать более существенными:

- ◆ Повышенное артериальное давление и атеросклероз.
- ◆ Остеопороз, артриты (см. главу 1, *Хрупкость костей; Подагра и подагрические артриты*).
- ◆ Снижение памяти, зрения, слуха.
- ◆ Значительная прибавка в весе (см. главу 3, *Нормальная масса тела*).

Все перечисленные осложнения являются абсолютным показанием для наблюдения и лечения у гинеколога.

## Целебные средства в период климакса

Для того чтобы смягчить течение климактерического периода, гинеколог может назначить лекарственное лечение, то есть восполнить острый дефицит гормонов в женском организме.

Но в случае нормального течения климакса лучше было бы, посоветовавшись с врачом, ограничиться лекарствами и продуктами растительного происхождения, содержащими **фитогормоны и фитоэстрогены** (см. главу 3, *Фитогормоны; Фитоэстрогены*).

Питание в климактерический период должно обеспечивать организм достаточным количеством **витаминов и антиоксидантов** (см. главу 3, *Антиоксиданты; Витамины*).

Для укрепления нервной системы применяют настои и отвары корня валерианы, травы боярышника, плодов аниса. *Лечебное питание при климаксе* описано в главе 3, *Лечебное питание*.

И не забывайте практиковать оздоровительное мышление (см. главу 2, *Позитивное мышление*)!

## Негативное мышление

Мышление прямо и косвенно влияет на функционирование органов и систем. Прямое влияние – это сознательный выбор правильного питания, правильной физической нагрузки, это умение заставить себя вести здоровый образ жизни.

Косвенное влияние оказывают бессознательные «команды» органам и системам. Вот вам простой пример: человек постоянно пребывает в беспокойстве за себя и своих близких, иногда беспокойство его преувеличено – но кровяное давление регулярно реагирует скачком, потому что подается команда «волнение». Тревожные команды загоняют организм в опасный режим

работы. Негативное мышление – это эмоциональное застревание на негативных сторонах различных явлений. Оно приводит к напряжению в нервно-психической сфере и, как следствие, к экстремальной нагрузке всех органов и систем человека.

Подобное напряжение в психике после 40 лет действует разрушающе на весь организм. Особенно страдает сердечно-сосудистая система (см. главу 1, *Сердечно-сосудистые заболевания, п. Гипертоническая болезнь*). В этом возрасте нужно научиться и активно практиковать позитивное мышление (см. главу 2, *Практика оздоровительного мышления*).

Для того чтобы стрессовая ситуация прошла для организма безболезненно, стресс должен быть отработан так, как задумано природой: опасность – реакция – спасение – радость победы. Давайте проследим, что происходит, когда нам угрожает видимая опасность.

Информация от глаза передается головному мозгу. Мозг оценивает масштаб опасности, и различные его участки начинают командовать по всем направлениям. К скелетным мышцам направляется сигнал сокращения – и мышцы готовы бежать. Но это только с виду просто: испугался – убежал. Чтобы рвануть с места, нужна энергия. Энергия сохраняется в клетках в виде глюкозы и при необходимости готова подкормить напряженные мышцы – но для этого глюкозу надо высвободить и впрыснуть в кровь! Чтобы глюкоза выплеснулась в кровь, информация об опасности, поступившая в мозг, передается железам внутренней секреции. Этими железами управляет гипофиз, участок мозга. Гипофиз вырабатывает пусковые гормоны и выбрасывает их в жидкие ткани организма. Ткани мгновенно доставляют пусковые гормоны к другим железам внутренней секреции, и те выплескивают в кровь и лимфу «гормоны напряжения». Например, адреналин – гормон надпочечников.

Под действием адреналина сужаются сосуды брюшной полости, повышается давление, сердце стучит как барабан перед боем, глюкоза выплескивается в кровь, а кровь под хорошим давлением приливает к сердцу и конечностям – и питает двигательные мышцы и миокард. От осознания опасности до готовности действовать проходит одно мгновение, но организм за это время успевает мобилизовать невидимую армию спасения.

Итак, мы спаслись посредством бега. Во время бега, благодаря интенсивной работе мышц, адреналин разлагается на биологически неактивные вещества и, если мозг больше не сигнализирует об опасности, содержание гормонов напряжения приходит в норму. А чувство победы вызывает продуцирование гормонов радости – и они расслабляют все системы, которые напряглись в период опасности.

Теперь представьте себе, что видимая опасность не механическая, а психологическая – конфликт с начальством, например. Бежать от начальства некуда, а реакции организма все те же – выброс гормонов, сердцебиение, повышение артериального давления и сахара в крови. Что делать с этими «лишними» реакциями? Прежде всего, успокоить гормональную систему – активным движением мышц, то есть физической зарядкой. Иначе организм самопроизвольно начнет делать зарядку, то есть дрожать. Нервная дрожь – это способ избавиться от лишнего адреналина. Если не удастся избавиться, тогда начинаются проблемы: давление не падает, сахар все нарастает, сердце перегружается – в общем, нам плохо. Но хотя бы есть, кого винить – начальника!

А теперь предположим, что механизм нервной реакции запустился от наших мыслей. Мы вообразили себе злую собаку, свирепого начальника,

невключенный уют, задержку зарплаты – и началось! От одной негативной мысли пошла точно такая же реакция, как от истинной опасности, и организм пришел в трепет. Причем, если позволять себе всего бояться, с возрастом реакция на мысли становится неадекватной. От сомнения по поводу не включенного уюта будет два шага до инфаркта.

## Остеохондроз

Дистрофию или структурные изменения в межпозвонковых хрящах в общем случае называют остеохондрозом. Этим заболеванием в разной степени страдают все, кому больше 40 лет – и спортсмены, и люди малоподвижные, вне зависимости от пола и типа телесного сложения. Принято считать, что остеохондроз – наша плата за прямохождение. Хотя пусковым механизмом развития болезни является нарушение обменных процессов в организме.

*Шейный остеохондроз* проявляется пекущей интенсивной болью в плечевом суставе и шее. Может имитировать сердечную боль и сопровождаться сердечной аритмией, в том числе тахикардией – учащенным пульсом. Но боль при остеохондрозе отличается большей длительностью и не заставляет человека принимать характерную для сердечной боли позу: сидя или стоя в склоненном положении, опираясь на стул, стол, подоконник – с затрудненным дыханием и чувством страха.

**Боль во время приступа стенокардии проходит за несколько минут. Если сердечная боль длится полчаса, вызывайте «скорую помощь» – возможно, это признак инфаркта миокарда!**

О прогрессировании шейного остеохондроза свидетельствует головная боль, расстройство сна, тошнота, ухудшение зрения – перед глазами часто плывут «мушки» или «паутинки».

*Грудной остеохондроз* провоцирует функциональное поражение сердца, почек, желудка. Он может сопровождаться периодической одышкой и снижением потенции у мужчин.

*Поясничный остеохондроз* обычно проявляется резкой стреляющей болью или колющей болью или пекущей – в пояснице. С течением времени боль может сковывать тазобедренные суставы, бедра и даже ступни.

При остеохондрозе может наблюдаться онемение в пальцах рук и стопах.

## Профилактика остеохондроза

◆ Ежедневная двигательная активность, посильные комплексы упражнений для различных участков шеи и спины (см. главу 4, *Артриты и остеохондроз. Зарядки для позвоночника и суставов*).

◆ Введение в рацион продуктов, содержащих кальций, фтор, магний (см. главу 3, *Биологически значимые элементы*), избегание употребления большого количества продуктов, содержащих пуриновые соединения (см. главу 3, *Пуриновые основания*). Лечебное питание при остеохондрозе и подагрических артритах описано в главе 3, *Лечебное питание при остеохондрозе и подагре...*

◆ Лечение эндокринных нарушений (см. главу 1, *Эндокринные расстройства*), которые усугубляют течение остеохондроза.

## Подагра, подагрические артриты

Название «подагра» с большой точностью характеризует это заболевание: «подос агрос» – *капкан для ноги* (несмотря на то, что подагрические изменения могут коснуться даже хрящей

уха). Приступ острого подагрического артрита проявляется внезапно и, если он атакует крупный сустав, больной может слечь в постель с температурой.

Подагра развивается в несколько стадий. Поначалу ее течение незаметно, затем острые приступы боли сменяются затишьем, но постепенно нарастают хронические изменения в суставах. Первым проявлением подагры может быть увеличение сочленения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка», из-за которой приходится искать больший размер обуви.

Причиной заболевания является нарушение обменных процессов, скопление в суставах избыточного количества солей мочевой кислоты, которые по различным причинам не выводятся из организма своевременно.

К факторам риска развития подагры относят:

◆ Чрезмерное употребление продуктов, содержащих пуриновые основания (см. главу 3, *Пуриновые основания*).

◆ Высокое содержание в пище насыщенных жиров и низкое содержание ненасыщенных жиров (см. главу 3, *Насыщенные и ненасыщенные жиры*).

## **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.