

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ТРАВЫ**

**ОТ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ**

**восстановление здоровья  
природными средствами**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Травы от стресса и тревожности.  
Восстановление здоровья  
природными средствами**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.32  
ББК 42.143

**Константинов Ю.**

Травы от стресса и тревожности. Восстановление  
здоровья природными средствами / Ю. Константинов —  
«Центрполиграф», 2017 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07193-4

Человек может испытывать стресс ежедневно: нервная работа, нахамивший в магазине продавец, давка в общественном транспорте, лавина информации, врывающаяся в мозг... Проблемы есть везде, жизнь наполнена ими. Сначала на тебя наваливается стресс, а если проблемы не разрешаются, то он приводит к нервному истощению. И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от этой напасти? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы. Мы предлагаем избавиться от стресса и тревожности приятным и безопасным путем: с помощью витаминов, целебных трав, ароматерапии, вкусных, полезных и питательных блюд. Вы узнаете, какие блюда полезны при нервном напряжении, какие растения помогут вам расслабиться и улучшить сон, по какому принципу подбирать продукты. Здесь вы найдете много советов, которые помогут поддержать ваши силы и восстановить здоровье.

УДК 615.32  
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-07193-4

© Константинов Ю., 2017

© Центрполиграф, 2017

# Содержание

Предисловие	7
Стресс	8
Сущность явления	8
Стресс – поведение и образ жизни	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Юрий Константинов**  
**Травы от стресса и тревожности**  
**Восстановление здоровья**  
**природными средствами**

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

© «Центрполиграф», 2017

\* \* \*

## Предисловие

Портят нам жизнь и приближают кончину не неприятности и беды, а отношение к факту их существования и вероятности возникновения. Думая о том, что произойдет нечто дурное, человек страдает неизмеримо больше, чем когда случится несчастье. Находясь в постоянном ожидании неприятных ситуаций, многие просто перестают радоваться жизни.

Важно понимать, что нервозность имеет как психологические, так и физиологические причины и проявляется соответственно. Физиологически это связано со свойствами нашей нервной системы, а психологически – с характеристиками нашей личности: склонностью к переживаниям, переоценкой значимости определенных событий, чувством неуверенности в себе и происходящем, стеснительностью, волнением за результат. Мы начинаем нервничать в ситуациях, которые считаем либо опасными, угрожающими нашей жизни, либо по тем или иным причинам значимыми, ответственными.

Для того чтобы перестать нервничать, необходимо не только привести в порядок нервную систему, но понять и осознать определенные вещи. Вспомните о всех тех событиях, которые повергают вас в нервозность: вызывает начальник, сдаете экзамен, ожидаете неприятный разговор. Подумайте о всех этих вещах, оцените степень их важности для вас, но не обособленно, а внутри контекста вашей жизни, ваших глобальных планов и перспектив. В такие моменты сосредоточьтесь на цели вашей жизни, подумайте о будущем, отвлекитесь от текущего момента. «Что все это по сравнению с вечностью?» – как говорят мудрецы.

Следует проводить комплекс поддерживающих оздоровление мер: контрастный душ, здоровое питание. Ведущее место принадлежит употреблению витаминов. Они способствуют укреплению иммунитета. Только здоровый и сильный организм способен выстоять как в физическом, так и в психическом смысле. Витамины настолько необходимы человеку, что стоит уделять витаминному питанию не меньше времени, чем физическим упражнениям и релаксации.

Среди психологических расстройств стресс является самым распространённым, человек может испытывать стресс по несколько раз в день. Естественно, такая частота стрессовых ситуаций не может не отразиться на физическом здоровье человека, на его поведении и жизнедеятельности.

Поэтому каждому нужно знать способы снятия стресса для поддержания своего здоровья и профилактики заболеваний.

Причина стресса – негативные эмоции. Отрицательных эмоций следует избегать или хотя бы вовремя избавляться от них.

Для ликвидации возникшего стрессового состояния или устранения все больше и больше нарастающей депрессии, вовсе не требуется употреблять антидепрессанты или седативные медикаменты – снять стресс можно и с помощью народных методов.

Каждый человек способен сам взять под контроль любую ситуацию, не позволить стрессовому состоянию поглотить себя. От нас и только от нас зависит то, что мы испытываем в настоящий момент и как будем реагировать на обстоятельства в будущем. Любой человек в состоянии сам управлять как своими действиями, так и потоком своих мыслей.

# Стресс

## Сущность явления

Стресс – физиологическая реакция организма на внешние неожиданные напряжённые раздражители, вызывающие отрицательное воздействие на психику человека. Слово имеет английское происхождение и в переводе означает «нажим» и «напряжение».

Сам по себе стресс – не болезнь, а совершенно естественная реакция организма на факторы, угрожающие его привычному образу жизни и безопасности. Основными причинами стресса можно назвать плохую экологию, стремительный жизненный ритм, агрессивную социальную среду, финансовую нестабильность, политические кризисы. От стресса не уйти, но можно научиться управлять им, смягчать его воздействие на нашу психику, как говорят, приобрести стрессоустойчивость. Стресс является источником очень сильной энергии, которая буквально захлестывает человека. Эта неукротимая энергия способствует многочисленным разрушениям внутри организма. При этом однако следует понять, что эта самая энергия может не только разрушать, но и созидать. Бессмысленно её подавлять, нужно научиться управлять ею. Научитесь позитивно реагировать на все внешние раздражители. Воспитывайте в себе хладнокровие и владение своими эмоциями. Не реагировать на ситуации человек не может, но сдерживать и контролировать свои эмоции в состоянии.

### ***Стрессы подразделяются:***

– по времени действия: кратковременные (острые или шоковые) и длительного действия (хронические);

– по характеру воздействия: эмоционально положительные (эустресс) и эмоционально отрицательные (дестресс);

– по факторам, моделирующим стрессовую ситуацию: физиологические и психологические стрессы. Физиологические стрессы вызывают внешние факторы, такие как холод, жара, яркий свет, отсутствие или недостаточность кислорода и другие внешние раздражители, которые оказывают воздействие на организм, даже если это человеком не осознаётся.

### ***Основными симптомами стресса являются:***

- затяжные депрессии,
- головная боль,
- бессонница,
- нарушение ритмов сердца, частое сердцебиение,
- сексуальные нарушения,
- иногда явным признаком стресса является стоматит,
- часто угревая сыпь,
- тяга к сладостям,
- ощущение постоянной усталости,
- пребывание в состоянии повышенной возбудимости,
- человек становится рассеянным, так как его мысли заняты другим,
- пропадает аппетит,
- память становится хуже,
- постоянно ощущается чувство тревоги, не поддающееся контролю,
- человек может беспокоиться по любому поводу,
- отсутствует чувство юмора, что приводит к необоснованным обидам и ссорам,
- повышается температура тела,

– если человека беспокоят постоянные кожные высыпания, зуд кожи, аллергия и боли в животе, тогда необходимо начинать борьбу со стрессом.

Природа с момента появления человека заранее позаботилась о том, чтобы обеспечить организм защитой при стрессе. Большая роль при этом отводится *кортизолу* – главному гормону, обеспечивающему защитную реакцию организма от стресса. При воздействии стресса на организм, по команде из головного мозга в кровь выбрасываются главные гормоны стресса: *адреналин*, (вырабатываемый надпочечниками мгновенно) и *кортизол* (который вырабатывается медленно и всегда присутствует в организме), что, в свою очередь, приводит к выбросу ещё большого количества глюкозы в кровь, расширению кровеносных сосудов и увеличению сердцебиения.

В организме происходит мгновенная мобилизация всех его сил к защите извне: усиливается иммунитет и повышается свёртываемость крови, учащается поверхностное дыхание, с целью обеспечения мышц дополнительным кислородом и питанием. Если нет нужды в особых активных действиях, то вся эта подготовка внутри организма оказывается напрасной. Таким образом, в организме остаются эти ступки подготовленной, но не реализованной энергии в виде очагов болезней и недомоганий. Еще при постоянном воздействии стресса на организм, происходит бесперебойный выброс глюкозы. Выброс глюкозы влечёт за собой увеличение жира и накопление его в организме, то есть патологическое ожирение. Для борьбы с подобным процессом на помощь приходит адреналин – гормон – сжигатель жира.

Также при стрессе происходит перераспределение кровотока: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям, и наоборот замедляется к органам ЖКТ и кожным покровам. Это в свою очередь приводит к задержке воды в организме, вызывает отёки и ещё больше поднимает кровяное давление.

При длительном воздействии данных факторов на организм эти процессы приобретают хроническую форму, что и приводит к возникновению хронических заболеваний. Вот почему сегодня так много больных людей, невзирая на развитие медицины, разнообразных заболеваний становится всё больше год от года. Нервы – основа всех болезней.

Следует учесть, что при положительном стрессе, как и при отрицательном, в организме происходят неблагоприятные изменения. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. В организме независимо от характера информации происходят вышеперечисленные процессы, так что последствия будут одинаково негативны.

Однако не всегда стресс несёт только негатив организму, в малых дозах он даже полезен, так как запускает внутри нас механизм обновления. Организм наш нуждается в периодической встряске, для того чтобы запустить заложенный в нём потенциал. Любой стресс мобилизует иммунную систему на борьбу с заболеваниями.

Стресс может стать причиной развития сахарного диабета и ревматического артрита, который в свою очередь приведет к хроническому воспалению суставов, поражению сердечной мышцы, рассеянному склерозу, красной волчанке и другим заболеваниям. Результатом хронических стрессов являются недостаточное кровоснабжение кожи и желудочно-кишечного тракта, замедление обменных процессов, гастрит, язва желудка, колиты. Они оказывают негативное воздействие на кожу, приводят к аллергии, нервному зуду и вызывают преждевременное старение кожи.

Таким образом, последствия стресса в организме следующие:

- головные боли, мигрень;
- повышенное АД (артериальное давление) и инсульт;
- боли в сердце, инфаркт миокарда;
- страдает в целом вся иммунная система человека;
- сбои в эндокринной системе;

- плохой сон или бессонница;
- кожные раздражения;
- гастриты, расстройства ЖКТ, нередко развитие язвы желудка;
- имеются исследования, подтверждающие, что именно стресс провоцирует рост онкологических клеток;
- изменения в психике, переходящие в хроническую депрессию.

Нужно учитывать, что у мужчин и женщин разные части мозга отвечают за реакцию организма на стресс. Во время стрессовой ситуации у мужчин активизируется правая область префронтальной коры головного мозга, а у женщин – лимбическая система мозга, которая отвечает за эмоции. Причем ответная реакция организма на стресс у женщин длится дольше, чем у мужчин. Особенности поведения во время стресса связаны с гормональной системой, а именно с тем, что в организме в этот момент вырабатывается гормон кортизол. У мужчин кортизол вырабатывается в большем количестве, чем у женщин. Эти различия обуславливают разное поведение мужчин и женщин в стрессовых ситуациях. Женщины хуже справляются со стрессом, чем мужчины. В отличие от женщин, представители сильной половины человечества в трудные моменты способны сохранить хладнокровие и спокойствие.

## Стресс – поведение и образ жизни

В бытовом понимании под стрессом подразумевают психологические, умственные, физические нагрузки, приводящие к сильному внутреннему напряжению. Это напряжение может вырваться наружу, человек скомпрометирует себя взрывом негативных эмоций, испортит отношения с окружающими, что может повлиять на его дальнейшую жизнь. Нужно уметь держать себя в руках. Есть доступные правила, соблюдение которых поможет выстоять в стрессовой ситуации и не потерять свое лицо.

◆ Чтобы избежать негативных последствий, вызванных сильным эмоциональным возбуждением, необходимо это возбуждение проигнорировать.

◆ стакан воды, выпитый не спеша, купирует все приступы. Первое, что предлагают человеку, которого скрутило что-то страшное – стакан воды. Выпитая вода запускает механизм самореабилитации организма.

◆ Просчитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух.

◆ Чтение литературы. Во время чтения стрессовое состояние способно снижаться почти на 70 %. Чтение книг с интересными сюжетными ходами, книг, заставляющих работать воображение, уже через 5–6 минут возвращает пульс в норму и расслабляет напряженные мышцы.

◆ Одно из сильнейших антистрессовых действий – прослушивание любимых музыкальных композиций (снижает стресс на 60 %).

◆ На 55 % стресс снижает выпиваемая кружка чая или кофе (третье место в рейтинге). Заварите себе чай с лимоном или мятой, приготовьте травяной настой: боярышник, мята лимонная или перечная, с добавлением ромашки – расслабит вас и снимет напряжение.

◆ Релаксация (занятия йогой, медитация, аутотренинг); релаксация способствует полному снятию напряжения.

◆ Смените окружающую обстановку, перейдите в другое помещение, ещё лучше выйти на улицу, посетить парк или аллею, где можно остаться наедине со своими мыслями. Море и морская вода отлично снимают любой стресс.

◆ Надо съесть 25 г шоколада. Пока он будет медленно таять во рту, у организма наступит праздник: повысится уровень серотонина, вызывающего чувство удовлетворения; эндорфинов, которые утоляют физическую боль и душевные печали; энкефалинов – натуральных источников радости; анандамида – под воздействием этого вещества мы испытываем легкую эйфорию. Тот же эффект даст чайная ложка мёда, витамины и микроэлементы меда улучшают психологическое состояние, помогают снятию стресса.

◆ Имитируйте счастье на счет 1–2—3. Раз – голову поднимите. Два – плечи расправьте. Три – улыбнитесь: приподнимите уголки губ, слегка прищурьте глаза. Одновременно припомните в деталях приятный (пусть и незначительный) момент жизни, оживив в памяти не только само событие, но и ароматы, тактильные ощущения, цвета, сопровождавшие его. Через считанные минуты вымученная гримаса превратится в искреннюю улыбку.

◆ Откройте окно или хотя бы форточку, если погода и экология позволяют. Это маленькое усилие обычно дает непропорционально большой положительный результат.

◆ Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

◆ Аутотренинг: встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

◆ Займитесь чем-то – все равно чем, выполните какую-то работу: помойте посуду или переложите вещи в шкаф, протрите пыль, помойте полы. Мытьё посуды – это бесплатный сеанс психотерапии. Шум чистой бегущей проточной воды снимает нашу усталость и уносит с собой всю «грязь», не только бытовую. Кроме мытья посуды существует общеизвестная классика: примите ванну, примите душ. Эффект заметите тут же: ведь любая деятельность, физический труд в особенности, помогают снять внутреннее напряжение. Хорошо поработать на земле, своей клумбе или цветнике, весь переживаемый негатив уходит в «никуда».

◆ Представьте себе, что мог бы быть и худший исход. Представьте себе, как плохо некоторым людям вокруг вас. Если вы овладеете этим искусством, то вам не нужна будет никакая психотерапия вообще.

◆ Стремительная физическая разрядка, к которой относятся:

– ходьба пешком,

– пробежка,

– заплыв,

– генеральная уборка квартиры (можно – чужой),

– секс,

– уничтожение хлама,

– работа в огороде,

– танец,

– мытьё полов и стирка руками расслабляет перекрученные в узел мышцы и снимает стресс, фрустрацию фантастически эффективно.

Однако эти правила помогают только в самый острый период, когда что-то случилось и человек находится лицом к лицу с неприятностью. Чтобы таких моментов в жизни было меньше, необходимо вести правильный образ жизни. Это тоже несложно. Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение – «стресс кролика». Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Поменяйте свое отношение к действительности.

◆ Старайтесь снижать важность проблем. Если вы долго переживаете над какой-то ситуацией или проблемой, то рискуете заработать какую-нибудь болезнь сердечно-сосудистой системы. Если же вы быстро принимаете проблему и относитесь к ней как к факту, то такой подход будет наносить меньший урон вашему здоровью. Помните, что «все прошло, пройдет и это». Знайте, что через год множество из текущих проблем станут казаться вам несерьезными. Реакция на стресс важнее источника стресса.

## **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.