

Ульф Бёмиг

**САМОПОМОЩЬ
ПРИ БЕССОННИЦАХ,
СТРЕССАХ И НЕВРОЗАХ**



УЛЬФ БЁМИГ

**САМОПОМОЩЬ
ПРИ БЕССОННИЦАХ,
СТРЕССАХ И НЕВРОЗАХ**

Dr. med. Ulf Böhmig

SCHLAFSTÖRUNGEN
STRESS
UND NERVOSITÄT
NATURNAHE BEHANDLUNG

Orac Pietsch

Ульф Бёмиг

САМОПОМОЩЬ ПРИ БЕССОННИЦАХ, СТРЕССАХ И НЕВРОЗАХ

*Под научной редакцией
доктора медицинских наук
профессора
В. Т. Кондрашенко*



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1985

ББК 53.54
Б45
УДК 615.85

Перевод сделан по изданию:
Dr med Ulf Böhmig.
Schlafstörungen Stress und Nervosität.
Naturnahe behandlung. Orac Pietsch.

Перевод с немецкого
И. Н. Громыко, В. А. Кабановой

Рецензенты перевода:
А. Л. Леонович, Г. Г. Шанько —
доктора медицинских наук, профессора.
И. М. Черных —
главный специалист по рефлексотерапии Министерства
здравоохранения БССР

Бёмиг У.

Б 45 Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах/Пер. с нем. *И. Н. Громыко, В. А. Кабановой.*—
Мн.: Полымя, 1985.—77 с., ил.
20 к.

Австрийский ученый популярно рассказывает о том, как может помочь себе человек при бессонницах, стрессах, повышенной раздражительности и других невротических состояниях, используя самомассаж, правильное питание, отвары, чай, ванны из лекарственных растений, методы самовнушения.

Широкому кругу читателей.

411800000—163
Б ————— 26—85
М306(05)—85

ББК 53.54

© 1982 by Verlag Orac, Wien
© Перевод на русский язык с сокращениями, предисловие, издательство «Полымя», 1985

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

Повышенное внимание специалистов и широкой общественности к нервно-психическим заболеваниям, способам и методам их лечения обусловлено их ростом во всем мире. Усилия медиков направлены на предупреждение заболеваний, ибо легче предупредить болезнь, чем излечить ее.

В книге австрийского ученого Ульфа Бёмига разъясняется, как предупредить и вовремя ликвидировать состояние напряжения, тревогу, бессонницу, плохое настроение, чувство дискомфорта и т. д., которые снижают работоспособность и омрачают жизнь человека. Перевод и издание этой книги своевременны и полезны.

К предлагаемым лечебным методам автор подходит с комплексных позиций, в основе которых лежат, главным образом, естественные виды лечения. Особое место отводится целым вполне здоровыми людьми. Эта работа, не являющаяся в широком смысле строгим научным исследованием, может быть полезна широкому кругу читателей.

Метод массажа, например, широко применяется населением многих стран. Ульф Бёмиг в доступной форме приводит схему соответствующих точек и технику воздействия на них.

Предлагаемые в книге методы облегчения сложных душевных состояний не вызывают сомнений в целесообразности их применения самостоятельно для профилактических целей вполне здоровыми людьми. Эта работа, не являющаяся в широком смысле строгим научным исследованием, может быть полезна широкому кругу читателей.

Автор правильно ставит вопросы о борьбе с авитаминозами, которые могут быть спутниками или причиной всевозможных невротических состояний. К примеру, он обоснованно рекомендует раздельное употребление продуктов растительного и животного происхождения.

Кроме того, рекомендуемые им способы употребления растительных средств уменьшат применение синтетических медикаментов.

Также подробно и популярно излагаются другие весьма важные методы облегчения тяжелого состояния: самовнушение, аутотренинг, физические упражнения йоги.

Вместе с тем надо заметить, что к рекомендациям автора следует относиться довольно критично. В нашей стране методы облегчения душевных состояний применяются гораздо шире и лучше, чем описываемые автором. Это касается растений, способов физических упражнений и т. д. Например, он всего в одной-двух комбинациях дает наиболее удобные способы употребления валерианы, в то время как только в белорусских аптеках валериана применяется не менее чем в шести-восьми настоях и микстурах. Это же касается и комплексов упражнений йоги, дозировок настоев.

Читатель должен знать, что абсолютно полных советов быть не может. Самостоятельно применять лекарственные средства, из каких бы источников ни были получены сведения о них, вообще не рекомендуется. Всегда необходимо посоветоваться с врачом.

Критично советский читатель должен отнестись и к некоторым теоретическим концепциям: трактовке автором методики Куэ, философским основам йог.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В книге речь идет о природных, почти естественных методах лечения таких нарушений нервной системы, как повышенная чувствительность к стрессам, чрезмерная раздражительность, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, бессонница и других функциональных нарушений высших отделов центральной нервной системы.

В первой части описывается, как можно помочь себе при нарушениях нервной системы, используя китайский метод иглотерапии. Освещаются наиболее эффективные точки массажа, который устраняет наиболее общие и часто встречающиеся нарушения нервной системы, основные комбинации точек, воздействие на которые рассчитано на длительный курс лечения. По описанию читатель без труда сможет сам выбрать ту комбинацию, массаж которой поможет его недугу. Отдельные комбинации так же, как и наиболее частые формы расстройств нервной системы, могут быть похожими или, наоборот, резко отличаться друг от друга. Здесь же описываются специальные комплексы точек (программы), массаж которых проводится при наиболее специфических симптомах, входящих или в общую группу нервных расстройств, или проявляющихся самостоятельно. По этой причине специальные программы используются и в качестве дополнений к основным, но их можно использовать также и в качестве самостоятельных.

Вторая часть книги посвящена вопросам питания. Уместно привести одно из высказываний древнегреческого врача Гипократа о том, что одно только неправильное питание порождает нервные расстройства. Многочисленные примеры современной жизни убедительно подтверждают правильность этой мысли. Наряду с общими положениями и принципами правильного питания в этой части описывается система раздельного питания, предложенная доктором медицины Хеем, который успешно использовал ее в течение многих лет для лечения нервных расстройств. Здесь же описаны продукты, которые, успокаивая или, наоборот, возбуждая нервную систему, приводят к желаемым результатам при лечении нервно-психических нарушений.

Из третьей части читатель узнает о лекарственных растениях, применяемых при нарушениях сна, стрессах и неврозах. Особое внимание обращается на то, что каждое лекарственное растение действует на определенную группу симптомов. Этот факт облегчает правильность выбора конкретного растения при конкретном недуге. Описываемые лекарственные растения не оказывают серьезных побочных действий на организм. Это очень важно, так как применение их не помешает назначенным врачом медикаментозным средствам.

В последней части последовательно рассказывается о самовнушении по Куэ, аутотренинге по Шульцу. Эти методы оказали помощь уже многим людям. В этих главах автор стремился дать читателю возможность самому разобраться, какой метод в наибольшей мере подходит лично ему.

В заключение необходимо сказать, что любой из приводимых методов эффективен лишь тогда, когда пациент относится к нему с доверием.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ МАССАЖА ПРИ НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ¹

Эти точки можно также назвать точками «неотложной помощи», так как они массируются в случаях крайней необходимости.

Данные точки могут быть использованы при внезапном появлении нервно-психических расстройств, состояниях эмоционального напряжения, явлениях повышенной физической и психической истощаемости. Примерами таких ситуаций являются экзамены или важные совещания.

Нужно отметить, что точное определение точек для лечения нервно-психических расстройств представляет большую трудность по сравнению с точками для лечения физических недугов. Это объясняется в первую очередь тем, что последние более дифференцированы. Так, например, при зубной боли берется соответствующая ей точка у ногтя указательного пальца (со стороны большого пальца), при болях в области шеи — у ногтя большого пальца руки.

Нервно-психические расстройства являются результатом нарушений функций высших отделов центральной нервной системы и по степени выраженности могут проявляться от легкого волнения, например, перед выходом на сцену, до глубокого психогенного ступора.

Ниже описаны нужные нам точки. По характеру лечебного эффекта ни одна из них не имеет аналога. Зачастую их различия касаются лишь нюансов таких понятий, как заторможенность мышления, раздражительность или беспокойство. Устранить указанные симптомы путем раздражения только одной какой-нибудь точки — дело довольно-таки трудное. Поэтому для того чтобы читатель смог правильно выбрать нужную точку, приводится подробное их описание.

Техника массажа

Обычно массаж точки производят кончиком пальца. Сначала выполняют легкое надавливание. Это необходимо для усиления притока крови к массируемому месту. Надавливание лучше всего выполнять колебательным движением. Через 20—30 с начинают собственно массаж.

Большинство точек располагается над костью или возле нее, иногда — на краю сухожилия. Места локализации точек всегда

¹ Более подробно с основами рефлексотерапии и, в частности, с точечным массажем советский читатель может ознакомиться в книгах М. Д. Табеевой «Руководство по иглотерапии» и В. С. Ибрагимовой «Точечный массаж» (прим. науч. ред.).

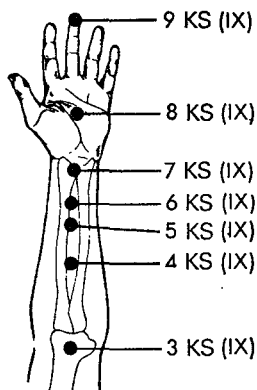


Рис. 1. Эффективные точки меридиана перикарда

болезненны при надавливании, что служит признаком того, что местоположение точки определено правильно.

Усилив надавливание и ощутив в месте размещения точки боль, можно приступить к массажу. При этом следует обращать внимание на то, чтобы боль не становилась неприятной. Продолжительность массажа не должна превышать 3 мин, но при необходимости его можно повторять несколько раз в день.

Некоторые точки лучше массировать не кончиком пальца, а ногтем. Для этих целей используются также специальные лопаточки, один конец которых острый, а другой — закругленный. Отметим, однако, что применение их в домашних условиях, как правило, малоэффективно. Такие приспособления больше

пригодны для лечения в условиях стационара.

Необходимо помнить, что массаж точек должен быть комплексным. Причем отдельные точки можно массировать или одновременно или последовательно.

Точки по ходу меридиана перикарда — *KS(IX)*

На меридиане перикарда находятся 7 нужных нам точек. Они располагаются на почти прямой линии сгибательной поверхности предплечья и ладони (от локтя до кончика среднего пальца). Основные показания для воздействия на них — волнение перед выступлением, беспокойство, возбуждение, страх, упадок сил. Раздражение этих точек бывает эффективным при жалобах на неприятные ощущения в области сердца, особенно, когда последние возникают как следствие нервных расстройств.

Меридиан перикарда сокращенно обозначается *KS(IX)*¹. Цифры 3—9 соответствуют последовательности точек по его ходу.

3 *KS(IX)* «извитой пруд»

Показания: чувство внутреннего волнения и стеснения в груди, дрожание рук, сердцебиение.

Локализация: центр локтевого сгиба сустава. При согнутом положении руки прощупывается сухожилие двуглавой мышцы. Точка находится на его внешней стороне.

¹ Здесь и далее приводится двойное обозначение меридианов: латинскими буквами дается немецкое сокращение, в скобках заключается цифровое обозначение меридианов, принятое в советской литературе (прим. пер.).

4 KS(IX) «пограничные ворота»

Показания: тревога, страх, сверлящие боли в области сердца.

Локализация: на одну ширину ладони¹ выше проксимальной лучезапястной складки, примерно на середине внутренней поверхности предплечья.

5 KS(IX) «между посланными»

Показания: тревога, тахикардия.

Локализация: на ширине 3,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

6 KS(IX) «внутренняя граница»

Показания: тревога, дисфория, тахикардия, тошнота, рвота, «щекочущий» кашель.

Это одна из точек «истерии», подлинная точка «неотложной помощи», к которой прибегают в самых экстренных случаях (например, при приступе кашля на концерте и т. п.). Эта точка имеет особое значение, ибо она соединяет меридиан перикарда с меридианом «трех обогревателей». В силу этого расширяется и сфера воздействия на данную точку: ее используют для повышения потенции и снижения фригидности, особенно, когда расстройства вызваны психическими причинами. Поэтому точка имеет еще одно название: «регулирующая точка с широким гормональным и сексуальным действием».

Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

7 KS (IX) «огромный холм»

Показания: повышенная утомляемость, «ком» в горле, боль в области сердца, тошнота, писчий спазм.

Эта точка занимает особое положение «ключевой» внутри меридиана. Если ее массировать дополнительно к любой точке, то наблюдается повышение эффективности первой.

Локализация: середина лучезапястной складки.

¹ Для нахождения точек пользуются пропорциональными отрезками, носящими название «цунь», величина которых весьма индивидуальна: она определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины левой, а у женщины — правой руки.

Возьмите ленту типа сантиметровой и отложите на ней десять ваших индивидуальных цуней. С помощью этой ленты вы найдете необходимые для массажа точки (прим. науч. ред.)

8 KS(IX) «дворец труда»

Показания: психическая заторможенность, замедление мышления, чувство оглушенности и неясности в голове, как после солнечного удара.

Точку массируют также при солнечном ударе.

Локализация: середина ладони между кончиками среднего и безымянного пальцев при сжатой в кулак руке.

9 KS(IX) «средняя точка приступа»

Показания: тревога, шум в ушах, головокружение, колющие боли в области сердца, появляющиеся после волнения, головные боли.

Эту точку относят к точкам, «возвращающим к жизни», и массируют ее после психического и физического шока, при обмороке или потере сознания.

Локализация: кончик среднего пальца.

Точки по ходу меридиана сердца — H(V)

На меридиане сердца находится 9 точек, массаж 7 из них является эффективным при нервных нарушениях. Меридиан, на котором расположены точки, начинается от внутреннего края локтевого сустава, продолжается вдоль внутренней стороны предплечья, где вблизи лучезапястного сустава располагаются подряд 4 точки, и достигает внутреннего края запястья, заканчиваясь на кончике мизинца.

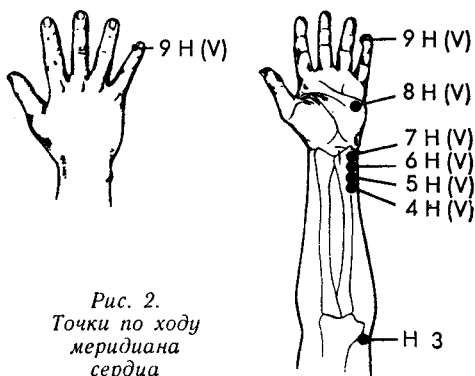


Рис. 2.
Точки по ходу
меридиана
сердца

Действие этих точек похоже на действие точек меридиана перикарда. Массаж их эффективен и при болях в области сердца.

Меридиан сердца обозначается H(V).

3 *H(V)* «крошечное море»¹

Показания: психический дискомфорт, повышенная раздражительность, утомляемость, рассеянность, снижение инициативы, ноющие боли в области сердца с иррадиацией в руку

Точку также называют «радостью жизни» или точкой «психического тонизирования».

Локализация: край складки (с внутренней стороны локтевого сгиба), образующейся при согнутом положении локтевого сустава.

4 *H(V)* «дорога духа»

Показания: неврастения, тревога, страх, ноющие боли в области сердца с иррадиацией в руку.

Локализация: на ширине 2 пальцев² выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

5 *H(V)* «соединение к внутреннему»

Показания: снижение активного внимания, рассеянность, нарушения памяти, повышенная утомляемость, ноющие боли в области сердца с иррадиацией в руку.

Данная точка считается точкой «истерии».

Локализация: на ширине 1,5 пальца³ выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

6 *H(V)* «инь-граница»

Показания: холодный пот при волнении, кошмарные сновидения, повышенная потливость во время сна, боли в области сердца.

Локализация: на ширине 0,5 пальца⁴ выше лучезапястной складки, край локтевой кости.

7 *H(V)* «божественные ворота»

Показания: повышенная чувствительность к стрессам, раздражительность, бессонница, сердцебиение.

Точка считается точкой «истерии».

Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением пятого пальца кисти.

¹ На рис. 2 точка обозначена *H3*.

² 1,5 цуня (прим. науч. ред.)

³ 1 цунь (прим. науч. ред.).

⁴ 0,5 цуня (прим. науч. ред.).

8 H(V) «маленький район»

Показания: навязчивый страх покраснеть (эритрофобия), чувство жара и стеснения в груди при волнении, нервный кожный зуд, тахикардия.

Локализация: место, которого касается кончик мизинца при сжатом кулаке.

9 H(V) «маленькая точка атаки»

Показания: волнение перед выступлением, тревожное состояние, повышенная стеснительность, боли в области сердца, колебания артериального давления, неустойчивый пульс.

Так же, как и 9 KS(IX), точка считается точкой, «возвращающей к жизни» после психического и физического шока.

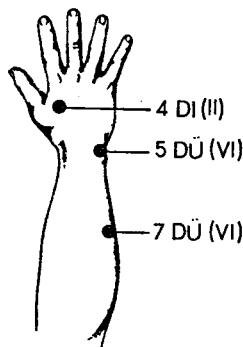
Локализация: кончик мизинца, угол ногтевого ложа со стороны большого пальца руки.

Точки на тыльной стороне кисти и предплечья (меридианы толстой и тонкой кишок)

Три точки, расположенные на этих меридианах, используются при лечении нервных нарушений. Одновременно раздражение этих точек стимулирует умственную деятельность.

Точка 4 Di(II) является одной из лучших болеутоляющих. Меридиан толстой кишки сокращенно обозначается Di(II); меридиан тонкой — Dū(VI).

4 Di(II) «закрытая долина»



Показания: неврастения, заторможенность мышления, боли в верхней части туловища (головная, зубная, в области шеи и грудной клетки), носовое кровотечение.

Данная точка носит противоболевой характер и массаж ее стабилизирующе действует на психику и вегетативную нервную систему.

Локализация: верхушка утолщения мышцы, образующаяся при вытянутой кисти и прижатых друг к другу большого и указательного пальцев.

Рис. 3.

Точки на тыльной стороне кисти и предплечья (меридианы толстой и тонкой кишок)

5 Dū(VI) «солнечная долина»

Показания: психическое истощение, головокружение, боли в области шеи и верхней челюсти.

Локализация: наружная сторона поперечной складки лучезапястного сустава (со стороны мизинца)

7 Dū(VI) «правильное звено»

Показания: снижение работоспособности, психическое истощение, головные мигреноподобные боли и боли в области затылка.

Локализация: на ширине ладони¹ выше поперечной складки лучезапястного сустава (внешний верхний край локтевой кости).

Точки в области меридиана желудка — M(III)

Приводятся 5 точек, из которых только 3 относятся к классическим точкам меридиана желудка; 2 точки — 143 PAM (BM) и 78 Neu P.(H) — были открыты всего несколько лет назад. Они находятся на внешнем крае большеберцовой кости, у наружного края корня ногтя второго пальца стопы.

Диапазон лечебного эффекта при воздействии на них достаточно широк: массаж их снимает явления, начиная от легкого волнения невротического характера и кончая стимулирующим действием на деятельность головного мозга.

Меридиан желудка условно обозначается M(III), внемеридианная точка — PAM (BM), «новая» точка Neu P.(H).

36 M(III)

«три промежутка на ноге»

Показания: волнение перед выступлением или экзаменом, замедление темпа мышления, раздражительность, неврастения с нарушением функции желудка, резкие боли и вздутия в его области, тяжесть в ногах.

Точку еще называют точкой «божественного хладнокровия». Она стимулирует парасимпатическую нервную систему.

Локализация: верхний сегмент внешнего края большеберцовой кости.

143 PAM (BM)

«средняя часть ноги»

Показания: страх, неуверенность в себе, раздражительность.

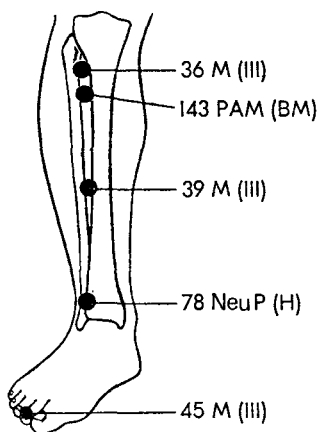


Рис. 4. Точки в области меридиана желудка

¹ 5 цуней (прим. науч. ред.).

Локализация: внешний край большеберцовой кости, на ширине 1 пальца ниже точки *36 M(III)*.

39 M(III) «нижняя ямка»

Показания: повышенная раздражительность, вегетативная неустойчивость, поносы нервного происхождения.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, центр голени.

78 NEU P.(H) «светлая голова»

Показания: нарушения памяти, утренняя усталость, патологическая сонливость, слабость в ногах.

Локализация: внешний край большеберцовой кости, на ширине 2 пальцев¹ выше голеностопного сустава.

45 M(III) «строгое видоизменение»

Показания: неврастения с неустойчивостью вегетативной нервной системы, спазмы желудка и кишечника нервного происхождения, головные боли.

Локализация: наружный край корня ногтя второго пальца стопы.

Точки в области меридиана почек — *N(VIII)*

На внутренней поверхности стопы и на внутренней нижней части голени находятся 4 эффективные точки меридиана почек. Пятая точка расположена на нижней части стопы. Кроме того, эффективной является и внемеридианная точка *143 РАМ (ВМ)*.

Массаж этих точек оказывает лечебный эффект при нервных и психических расстройствах, а также влияет на гормональную регуляцию организма.

Точки относят к точкам «неврастении» и применяют в основном при эмоциональных расстройствах.

Меридиан почек условно обозначается *N (VIII)*.

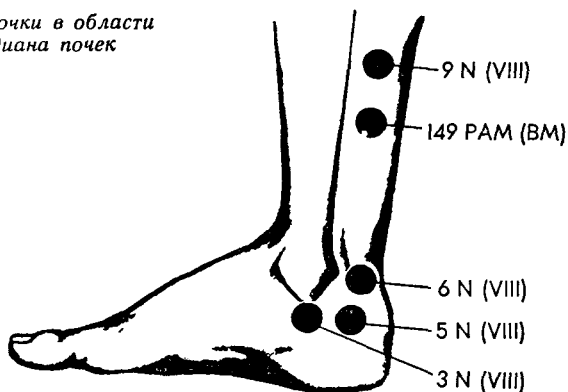
3 N(VIII) «большой бокал»

Показания: неврастения, «ком» в горле, нервные нарушения в предменструальный период, фригидность, общая слабость.

Локализация: под внутренней частью лодыжки, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы.

¹ 2 цуня (прим. науч. ред.).

Рис. 5. Точки в области меридиана почек



5 N(VIII) «высшее ущелье»

Показания: неврастения, повышенная раздражительность, нервные нарушения в предменструальный период.

Локализация: центр расстояния между верхушкой внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

6 N(VIII) «источник воды»

Показания: неврастения с нарушением дыхания, нарушение сна, запор.

Локализация: возле ахиллова сухожилия, за внутренней частью лодыжки.

149 PAM(BM) «подчиняться приказу»

Показания: чувство волнения, возбуждение.

Локализация: внутренняя поверхность голени, на ширине 3 пальцев¹ выше заднего края внутренней части лодыжки.

9 N(VIII) «постройка плотины»

Показания: судорога икроножной мышцы при волнении, вегетативная неустойчивость.

Локализация: на ширине 6 пальцев² выше заднего края внутренней лодыжки.

¹ 3 цуня (прим. науч. ред.).

² 5 цуней (прим. науч. ред.).

Точки на подошве

На подошве находится первая точка меридиана почек, массаж которой эффективен при лечении повышенной психической истощаемости. Как и все расположенные здесь точки, она является довольно труднодоступной. Лучше всего воздействовать на нее при чьей-нибудь помощи. Если это невозможно, можно использовать твердый резиновый мяч.

На подошве находятся еще 2 точки, представляющие интерес при лечении нервно-психических расстройств.

1 N(VIII) «клокочущий источник»

Показания: повышенная психическая истощаемость, нерешительность, судорожные состояния, головная боль с локализацией в теменной области, одышка нервного происхождения.

Локализация: впадина, образуемая при согнутых пальцах стопы.

134 РАМ(ВМ) «бессонница»

Показания: бессонница, беспокойство, возбуждение.

Локализация: центр пятки.

135 РАМ(ВМ) «кончик мизинца стопы»

Показания: головокружение, головные боли при эмоциональном напряжении. Точка используется также для облегчения родов.

Локализация: кончик мизинца стопы.

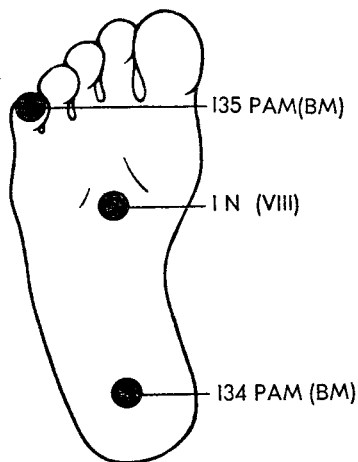


Рис. 6. Точки на подошве

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ¹

К массажу описываемых эффективных точек прибегают при функциональных расстройствах нервной системы. Но массаж способен снижать нервные и психические перегрузки лишь при условии, что пациент будет всегда точно определять местоположение точек. Ниже приводятся основные программы, направленные на восстановление нервно-психических функций, приближающиеся по своей сути к иглоукалыванию (акупунктуре). Эти точки способны гармонично дополнять и усиливать друг друга. Основное внимание здесь уделяется не отдельным типичным симптомам, а общей картине заболевания.

Основные программы рассчитаны на долговременное лечение. Их комбинации, будучи малопригодными для иглотерапии, являются оптимальными для многолетнего ежедневного массажа или для растирания определенными маслами.

Подбор нужной комбинации определяется следующим образом: если через 7—10 дней от начала лечения наступит улучшение состояния, значит, вы выбрали правильную комбинацию.

Обычно лечение проводится в течение двух и более месяцев. Цель его заключается в восстановлении нервной и психической сопротивляемости, в снижении нервозности и восстановлении нормального здорового сна.

Каждая комбинация точек соответствует определенному комплексу недугов, какими, в частности, являются:

1. Снижение общего тонуса.
2. Чувство страха, боязливости.
3. Повышенная чувствительность к стрессам, что прежде всего ведет к нарушению ночного сна.
4. Бессонница ночью и как результат — повышенная утомляемость днем.

Однако определить с первого раза наиболее эффективную комбинацию для лечения недугов не так просто. В то же время правильно подобранные комбинации точек способны оказывать самое быстрое и устойчивое лечебное действие. Для облегчения выбора комбинации приводятся показания к ее применению.

Следует иметь в виду, что показанием для использования таких вариантов, как комбинация 1 (снижение общего тонуса) и комбинация 4 (бессонница — дневная усталость), являются схожие друг с другом симптомы. Однако рекомендуется обращать внимание на такие различия: массаж комбинации 1 более эффективен при непрерывном, но не освежающем сне, а 4 — при неглубоком и прерывающемся сне. В первом случае, несмотря на то что человек спит всю ночь не просыпаясь, утром он чувствует себя невыспавшимся. Во втором случае человек ночью полудремлет и часто просыпается. Есть, конечно, и другие нюансы, облегчающие правильный выбор комбинаций.

¹ Под программами понимается определенный набор точек, массируемый при различных расстройствах (прим. ред.).

Техника применения комбинаций

В сущности все комбинации применяются одинаково: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя. Через 1 мин места, на которые нанесено масло, в течение полутора минут нежно растираются зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой.

Те же манипуляции прodelьваются перед сном. Только здесь уже используется масло чертополоха. Нанеся масло и подождав 1 мин, в течение полутора минут производится нежное растирание точек.

Следует отметить, что точки довольно быстро привыкают к различным маслам. Масло зверобоя можно приготовить самостоятельно (см. «Зверобой»). Но все же лучше использовать масло, приготовленное в аптеке.

Снижение общего тонуса

Предлагаются следующие точки.

1. *KG (ЧМV) 6* «море энергии». Локализация: на 2 см ниже пупка¹.

2. *РАМ (ВМ) 41* «центр энергии». Локализация: на 2 см левее и правее точки *KG (ЧМV) 6*².

3. *РАМ (ВМ) 40* «поперечная складка». Локализация: на 8 см левее и правее пупка³.

4. *В(VII) 20* «точка согласия селезенки — поджелудочной железы». Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка, на 2 см левее и правее средней линии⁴.

Условные обозначения:

KG (ЧМV) — «чудесный» непарный меридиан зачатия;

В (VII) — меридиан мочевого пузыря;

РАМ (ВМ) — внемеридианная точка.

Точки данной комбинации массируются у людей, испытывающих состояние психической и физической слабости: когда бывает трудно приступить к любой работе, а ее выполнение очень утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чем участвовать, хочется покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточиваться и снижение наблюдательности. Добавим также, что при снижении тонуса у человека снижается чувствительность к различным раздражениям, и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда ему кажутся пресными, безвкусными. У таких людей на передний план выступает безразличие, доходящее до апатии, и в первую очередь — общая слабость. Причины такого состояния кроются как в длительном нервном и психическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях.

¹ 2, 4 1,5 цуня (прим. науч. ред.).

³ 4,5 цуня (прим. науч. ред.).

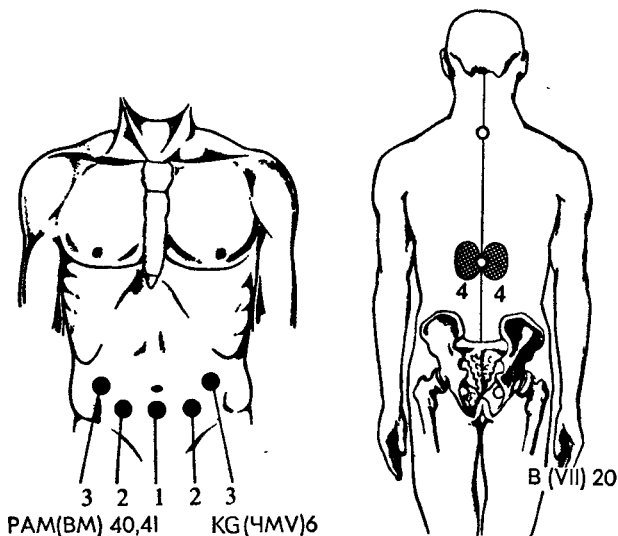


Рис. 7. Точки, массируемые при снижении тонуса

Следует иметь также в виду, что часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает и без видимой причины. Однако оно может быть следствием внутренних заболеваний. Дело могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, общий анализ крови (наличие сахара), состояние легких. Подобное же самочувствие может быть и при психических заболеваниях.

Показания для массажа точек комбинации 1: общая слабость, снижение инициативы и интереса к окружающему, повышенная утомляемость при умственной и физической нагрузке, нарушение сна, повышенная потливость при волнении.

Кроме того, точки комбинации 1 оказывают лечебное действие при расстройствах функций органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, оказывает благотворное воздействие при вздутиях живота и коликах. Массаж точки *KG (ЧМV) 6* «море энергии» эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности — вызванных усталостью.

Массаж точки *PAM (BM) 40* «поперечная складка» эффективен при потливости различного происхождения.

Эмоциональное перенапряжение с предрасположенностью к судорогам. Состояния страха

Массаж точек, входящих в следующую комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия:

1. *KG(ЧМV) 15* «хвост голубя». **Локализация:** на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. *G(XI) 24* «солнце — луна». **Локализация:** реберная дуга, уровень соска молочной железы по вертикали.

3. *LG(ЧМI) 10* «терраса духа». **Локализация:** спина, на средней линии под остистым отростком грудного позвонка.

Условные обозначения:

KG(ЧМV) — «чудесный» меридиан зачатия;

G(XI) — меридиан желчного пузыря;

(ЧМI) — сосуд-управитель, непарный меридиан так же, как и *LG(ЧМI)*.

Массаж этих точек оказывается эффективным, если на передний план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение, предрасположенность к судорогам. Такое состояние, усиливаясь изо дня в день, проявляется сугубо индивидуально и приостанавливается лишь при помощи медикаментов.

Длительное эмоциональное перенапряжение может перерасти в судороги, порождая при этом непроизвольные глубокие вздохи, страх. Такие явления устраняются массажем

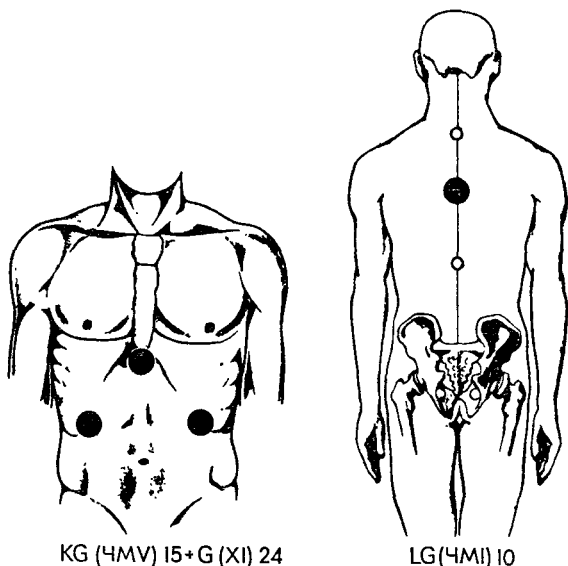


Рис. 8. Точки, массируемые при внутреннем перенапряжении с предрасположенностью к судорогам и состояниям страха

трех точек на реберной дуге. При этом лучше всего использовать масло перечной мяты¹.

Массаж точек данной комбинации дает хорошие результаты также при плохой адаптации к новым условиям. Он поможет и людям, которые боятся тесных помещений.

Показания для массажа точек данной комбинации: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояния страха, сопровождающиеся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); тяготы, вызванные переменной обстановкой.

Воздействие на точки данной комбинации оказывает лечебный эффект также при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка. Путем массажа этой комбинации точек можно избавиться от отрыжки.

Вегетативная дистония.

Повышенная чувствительность к стрессам, бессонница

Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек.

1. *KG (ЧМV) 15* «хвост голубя». Локализация: на ширине 1 пальца ниже мечевидного отростка грудины.

2. *H(V) 6* «инь граница». Локализация: край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

H(V) 7 «божественные ворота». Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением у мизинца кисти.

Последние две точки массируются одновременно.

3. Новая точка (*Neu P.(H) 27*) «спокойный сон 1». Локализация: за ухом, на основании вращающей мышцы головы.

Новая точка (*Neu P.(H) 28*) «спокойный сон 2». Локализация: за ухом, за основанием вращающей мышцы головы. Массаж этих двух точек проводится одновременно.

Условные обозначения:

KG(ЧМV) — «чудесный» меридиан зачатия;

H(V) — меридиан сердца.

Лечебный эффект массажа этих точек частично определяется их названиями. По-китайски это звучит «ань мань 1» и «2», что в переводе означает «спокойный сон 1» и «2». Иначе их называют также «седативная точка 1» и «седативная точка 2». Это значит, что массаж их одинаково эффективен при беспокойстве и тяжелом состоянии, вызванном длительным стрессом.

Массаж точки *KG(ЧМV) 15*, находящейся над солнечным сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему. Массаж ее эффективен также при функцио-

¹ В данном случае масло перечной мяты является более эффективным по сравнению с маслом зверобоя.

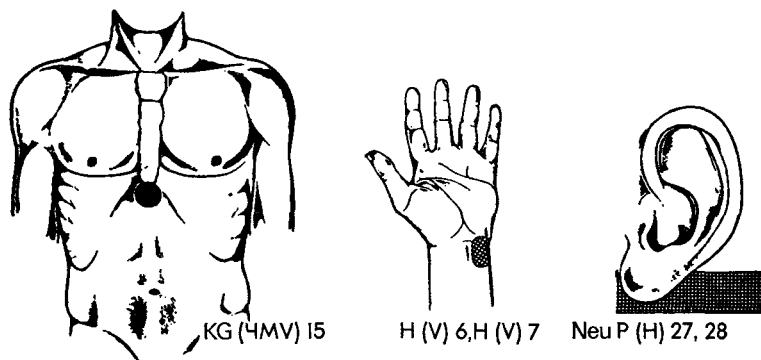


Рис. 9. Точки, массируемые при вегетативной дистонии, повышенной стрессовой чувствительности, бессоннице

нальных нарушениях органов, находящихся в эпигастральной области.

При воздействии на обе точки меридиана сердца нормализуется работа сердца.

Некоторые люди, разговаривая по телефону с беспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. В таком случае поможет массаж точки $H(V) 6$ «инь граница». У других людей в подобной ситуации отмечается учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца. В этом случае можно прибегнуть к воздействию на точку $H(V) 7$ «божественные ворота».

Обе указанные точки располагаются на одном и том же меридиане на расстоянии 0,5 см друг от друга.

Массаж всей комбинации точек направлен, в первую очередь, против нарушений, вызванных стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует притоку последней. В таком случае речь идет о потоке раздражителей, превышающем норму. Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создаться шумом в больших городах, на рабочих местах и т. д. Неблагоприятное влияние оказывают на здоровье стрессы и в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый им, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него накапливаются такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия. Длительный стресс может привести даже к язве желудка.

Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет реакции вегетативной нервной системы.

Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность «отключаться» от работы и забот, постоянное желание уединения и отдыха, нарушения функций внутренних органов.

Неврастения с нарушением сна и повышенной физической и психической истощаемостью

Эта комбинация состоит из следующих точек.

1. *MP(IV) 6* «точка встречи трех инь». **Локализация:** внутренняя сторона голени на ширине трех пальцев¹ выше вершушки внутренней части лодыжки.

2. *H(V) 6* «инь граница». **Локализация:** верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца² выше лучезапястной складки.

H(V) 7 «божественные ворота». **Локализация:** лучезапястная складка, ниже мягкотного возвышения у мизинца кисти. Обе последние точки массируются одновременно.

3. *KS(IX) 6* «внутренняя граница». **Локализация:** на ширине 2,5 пальца³ выше проксимальной лучезапястной складки.

4. Новая точка (*Neu P. (H) 27*) «спокойный сон 1» **Локализация:** за ухом, на основании вращающей мышцы головы. Новая точка (*Neu P. (H) 28*) «спокойный сон 2». **Локализация:** за ухом, за основанием вращающейся мышцы головы. Обе точки массируются одновременно.

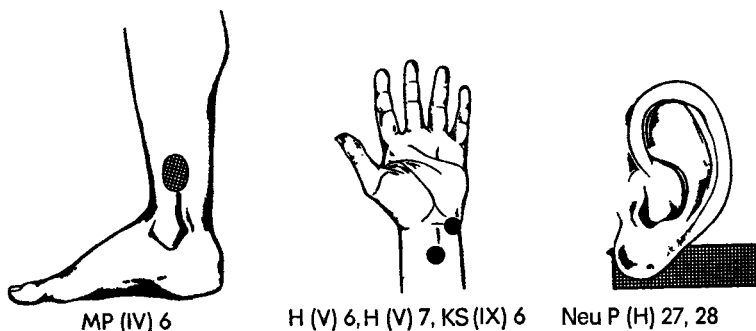


Рис. 10. Точки, массируемые при бессоннице, дневной усталости, неврастении, сопровождающейся упадком сил

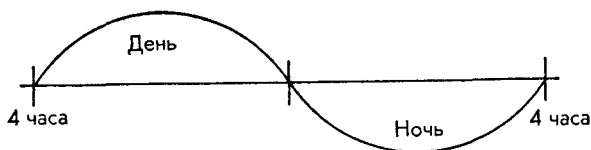


Рис. 11.

¹ 3 цуня (прим. науч. ред.).

² 0,5 цуня (прим. науч. ред.).

³ 2 цуня (прим. науч. ред.).

Условные обозначения:

MP(IV) — меридиан селезенки — поджелудочной железы;

H(V) — меридиан сердца;

KS(IX) — меридиан перикарда;

NeuP.(H) — новая точка.

Массаж точек данной комбинации оказывает действие в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регулирующей психической и физической деятельности, графически можно представить в виде следующей синусной кривой.

Согласно древнекитайскому представлению день для нашего организма начинается с меридиана легких примерно в 4 часа утра. В течение двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом руководящая роль переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану легких (см. рис. 11).

В случае наличия в организме каких-то расстройств вершины кривой заметно сглаживаются (см. рис. 12).

Из данной схемы хорошо видно, что при наличии расстройств отдельных функций человеческого организма день начинается с недостатка бодрости и характеризуется недостаточной ясностью сознания, низкой производительностью труда, снижением активности, повышенной утомляемостью. Такой день малопродуктивен. К ночи человек чувствует себя усталым, разбитым. И если ночной сон неглубокий и прерывающийся, то он, естественно, не в состоянии подготовить человеческий организм к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон (бессвязные сны), сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетенное состояние, общая слабость, трудности в учебе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трех комбинаций массаж данной комбинации имеет два апробированных варианта.

1. Сразу после просыпания (только один раз в день!) обрабатываются точки (*MP(IV)*) 6 на ноге и *KS(IX)* 6 на предплечье: в течение полуминуты точки нежно натираются гладким камешком так, чтобы на коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или до нагревания ладонью. Цвет камешка не имеет значения. Естественно, он должен быть удобным и гладким, чтобы не ранил кожу.

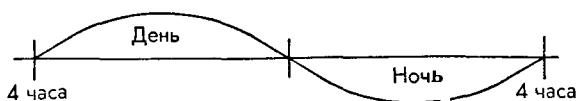


Рис. 12.

Поскольку обе точки парные, то обрабатываются не две, а по существу четыре точки комбинации. Остальные же подвергаются обычной обработке: утром — маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействовать на точку *MP(IV) 6* представляется невозможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутация), массируют точку, расположенную на внутренней поверхности бедра, на ширине 3 пальцев выше складки коленного сустава. Если же и в этом месте воздействовать на точку невозможно, массируется точка на животе, на ширине 3 пальцев выше середины паховой связки.

2. Все точки массируются, как описано в главе «Техника применения комбинаций». Утром они обрабатываются маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительные программы рассчитаны на лечение таких нарушений и расстройств, которые не затрагиваются основными программами. Суть их заключается в первую очередь в массаже дополнительных точек.

Каждую дополнительную программу можно комбинировать с любой основной. Если, например, в типичной картине симптомов, являющихся показанием для массажа определенных точек, появляется какой-то острый симптом, применяется дополнительная программа, воздействующая на него. Примерами дополнительных симптомов могут быть импотенция или чувствительность к изменению погоды.

В случае, когда дополнительные симптомы проявляются изолированно, можно применять дополнительные программы и как самостоятельные.

Техника обработки и массажа точек дополнительных программ такая же, как и основных.

Многие точки дополнительных программ можно отнести к числу эффективных. Сюда относятся, например, «радость жизни», «меланхолия», «женская фригидность». Такие точки пациент должен апробировать индивидуально и выяснить, достаточно ему простого массажа или же необходимо длительное лечение с применением масел.

В дальнейшем речь пойдет о дополнительных программах, направленных на лечение:

- а) чувствительности к изменениям погоды;
- б) функциональной слабости мозга (точки «страх перед испытанием 1», «точка — компьютер»);
- в) подавленности (точки «страх перед выступлением 2», «страх ожидания»);
- г) неуравновешенности, отсутствия жизнерадостности;
- д) меланхолии;
- е) мужской импотенции;
- ж) женской фригидности.

Чувствительность к изменениям погоды

Многие из собственного опыта знают, насколько глубоко влияют на организм изменение погоды и повышенная чувствительность к ней.

Существует специальная отрасль — метеорологическая медицина, которая занимается исследованием этих связей.

С научной точки зрения, эта тема представляется довольно сложной, так как, с одной стороны, невозможно точно определить и рассчитать влияние погоды на организм, с другой же — компенсаторные системы нашего организма, реагирующие на изменения погоды, всегда бывают комплексными. Влияние погоды на живой организм по Х. Кюглеру можно определить так: «Под влиянием погоды периодичное, продолжительно нормальное течение жизненных процессов становится аперiodичным и краткосрочным».

Нередко высказываются мнения, что погодные изменения способны вызывать стрессы. При этом установлено, что холодные потоки воздуха раздражают и стимулируют симпатическую нервную систему, теплый же воздух стимулирует парасимпатическую систему (Г. Матес).

В зависимости от того, какая нервная система — симпатическая или парасимпатическая — является основным стимулятором для каждого человека, одни хвалят как раз ту погоду, которой боятся другие.

Еще древние китайцы среди различных погодных факторов различали такие, которые являлись причинами различных заболеваний. Наиболее сильными и вредными из таких факторов следующие.

Таблица 1

| № пп | Погодный фактор | Период наибольшей опасности |
|------|-----------------|-------------------------------|
| 1. | Сквозняк | Начало года |
| 2. | Жара | Лето |
| 3. | Сырость | Позднее лето, ранняя осень |
| 4. | Сухость | Осень |
| 5. | Мороз | Зима |

Уже в то далекое время было установлено, что вредная энергия окружающей среды (как, например, ветер или холод) воздействует на организм через определенные точки, расположенные на поверхности кожи. Регулярное укалывание или другая обработка этих точек блокирует эту «проницаемость».

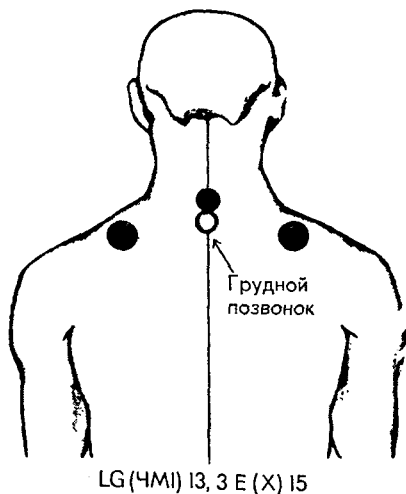


Рис. 13. Точки, массируемые при повышенной чувствительности к изменениям погоды

Самые важные из них расположены в плече-затылочной области — т. е. там, где в наибольшей мере ощущаются угрожающие изменения погоды.

LG(ЧМІ) 13 «большой позвонок»

Локализация: средняя линия между остистыми отростками VII шейного позвонка и I грудного.

Седьмой шейный позвонок является выступающим (*Vertebra prominens*). Точка имеет также название «паук», так как своими паукообразными отростками она связывается почти со всеми меридианами. Можно легко себе представить, как хорошо через эту точку может «проникать» энергия сквозняков.

3 E(X) 15 «небесная ямка»

Локализация: спинно-плечевая область (почти середина), надостная ямка.

У людей, чувствительных к изменениям погоды, эта точка болезненна при надавливании. Если ее массировать слишком сильно, могут появиться головные боли.

Условные обозначения:

LG(ЧМІ) — «чудесный» меридиан, «сосуд-управитель»;

3 E(X) — меридиан «трех обогревателей».

Техника обработки и массажа точек описана в главе «Техника применения комбинаций».

Функциональная слабость мозга («точка-компьютер»)

Эта точка улучшает сообразительность, ускоряет темп мышления, скорость реакции, а также улучшает наблюдательность. Она используется, когда в результате непривычной нагрузки неожиданно ухудшаются вышеназванные психические функции. Часто это наблюдается у школьников. Случается, что во время экзамена или контрольной работы информация, полученная ранее при объяснении нового материала, неожиданно ускользает из памяти. Это может объясняться двумя причинами. Во-первых, в силу нагрузки повышается нервное напряжение. В таких случаях основную помощь сможет оказать описываемая далее «точка-компьютер». Во-вторых, такое явление может наблюдаться вследствие количественного торможения основных нервных процессов, которое приводит к тому, что в нужный момент перед экзаменатором или чистым листком школьной тетради воспроизвести информацию представляется невозможным. В таком случае описываемая здесь точка является дополнительной.

Под количественным торможением понимается состояние, когда переполненный информацией мозг в нужный момент отказывается ее выдавать. При этом появляется чувство неясности в голове. Опытный и терпеливый экзаменатор обязательно заметит такое состояние экзаменуемого и при помощи наводящих вопросов всегда сможет извлечь из его мозга нужную информацию. Однако чистый лист тетради не может ничего извлечь. Поэтому, прибегая к помощи данной «точки-компьютера», школьники могут дифференцировать ее следующим образом: при письменных работах они могут использовать первую точку (см. локализацию), при устных же ответах — следующую за ней. Однако следует учесть, что хороший результат массаж точки даст лишь в том случае, когда предмет был хорошо ранее усвоен. Данную точку можно использовать и для лучшего запоминания дат.

Выполняя функцию компьютера, точка оказывает действие на психическую деятельность человека посредством улучшения функции его головного мозга. Поэтому ее и называют «точкой-компьютером».

Локализация: остистый отросток III грудного позвонка, иногда — область II грудного позвонка или под остистым отростком IV грудного позвонка. Близкая по действию точка расположена под коленом.

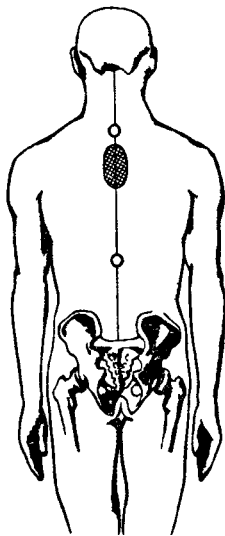


Рис. 14. Точка, массируемая при функциональной слабости мозга (точка-компьютер)

Все положения этой точки одинаково эффективны при функциональной слабости мозга. Можно воздействовать на них одновременно. Техника обработки и массажа описана в главе «Техника применения комбинаций».

Подавленность (точка «страх перед испытанием 2», «страх ожидания»)

Вследствие нервного напряжения, например, перед экзаменом, во время дискуссии или выступления перед большой аудиторией может наступить такое состояние, когда в решающий момент невозможно высказаться. Многим известно состояние, когда вследствие повышенного кровяного давления и нервного напряжения сокращается диафрагма, дыхание становится поверхностным и учащенным, появляется дрожь во всем теле. Такие явления могут начаться за несколько дней до ответственного мероприятия и продолжаться в течение всего подготовительного периода. Тогда прибегают к типичной точке «присшествия». Выше описывалась точка, улучшающая работу мозга по типу компьютера. В отличие от нее данная точка приглушает нежелательное возбуждение, успокаивает моторику желудка, предотвращает нервный понос или, наоборот, нервный запор и способствует хорошему сну накануне ответственного мероприятия.



Рис. 15. Точка, массируемая при подавленности, страхе ожидания

Она может также использоваться при волнениях перед выходом на сцену, а также при появлении страха ожидания.

М(III) 36 «три промежутка на ноге»

Локализация: внешний край верхнего сегмента большеберцовой кости (рис. 15) Технику применения в рамках дополнительных программ см. в главе «Техника применения комбинаций».

Условное обозначение:

М(III) — меридиан желудка.

Неуравновешенность, отсутствие жизнерадостности

Эта точка предназначается для длительного лечения состояния, которому лучше всего подойдет название «хронической безрадостности»¹ Оно характеризуется не просто какими-то

¹ В СССР в специальной литературе к этому понятию ближе всего стоит термин «депрессия», однако имеется в виду ее легкая форма (прим. науч. ред.)

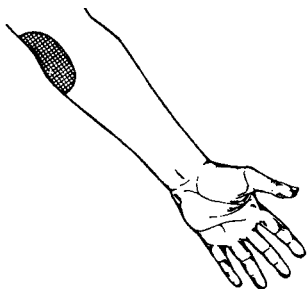


Рис. 16. Точка, массируемая при неуравновешенности, отсутствии жизнерадостности

нервными или психическими недугами, а скорее утратой общего тонуса. Пессимизм, безучастие, безынициативность и безразличие — вот типичные симптомы, характерные для него. При этом возникает ошибочное чувство, будто жизнь не может принести ничего хорошего. Поэтому, находясь в таком состоянии, человек не может в полной мере наслаждаться радостями жизни.

Точка, способствующая возвращению способности радоваться, по-китайски называется «шао хай», что в переводе означает «крошечное море». При массаже точки повышаются инициативность и интерес к окружающему, возвращается радость. «Крошечное море» имеет очень меткие синонимы: «жизнерадостность» и «точка психического тонизирования».

H(V) 3 «крошечное море»

Локализация: внутренняя сторона локтевого сустава (рис. 16).

Масло рекомендуется наносить на несколько большую площадь.

Меланхолия, тяжелые воспоминания

Эта точка расположена у основания мочки левого уха на углу нижней челюсти. Массаж ее обладает своеобразной способностью разгонять тяжелые и обременительные воспоминания и связанную с ними меланхолию.

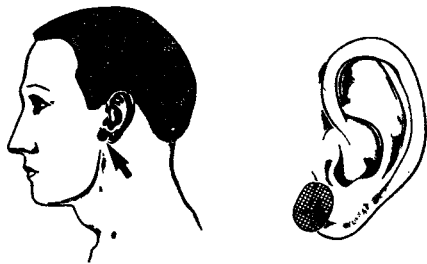


Рис. 17 Точка, массируемая при меланхолии, тяжелых воспоминаниях

Локализация: угол нижней челюсти (место, где крепится мочка левого уха).

Ввиду повышенной чувствительности кожи в этом месте массировать точку следует не щеткой, а смазанным маслом кончиком пальца.

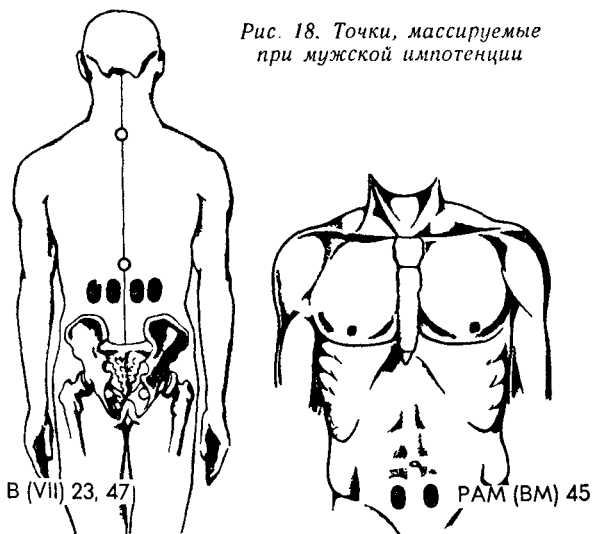
Данная точка не соответствует ни одной из описываемых китайских оригинальных точек. Ближе всего к ней находится точка «слуха», но она расположена несколько выше

Мужская импотенция

Под импотенцией понимается неспособность выполнять половые функции. Существуют различные ее формы: снижение либидо — отсутствие с самого начала полового влечения; невозможность полового сношения вследствие недостаточной эрекции полового члена при достаточном половом влечении, преждевременное семяизвержение во время полового акта.

Существует мнение, что в большинстве случаев причина импотенции кроется в каком-либо психическом расстройстве. Как бы ни было, верно то, что сознание собственной слабости в данном случае всегда создает психические проблемы: у человека появляются, как правило, неуверенность в успехе, чувство быть отвергнутым, которое сопровождается страхом ожидания неудачного полового акта.

Поэтому наряду с описываемыми ниже специальными точками, массаж которых направлен против импотенции, полезно прибегнуть к помощи дополнительной точки против страха ожидания, расположенной ниже колена.



Точки, направленные на лечение импотенции:

B(VII) 23 «точка согласия почек». **Локализация:** между II и III поясничными позвонками на ширине 2 пальцев вправо и влево от средней линии.

B(VII) 47 «врата души». **Локализация:** тот же уровень, что и точка *B(VII) 23*, но на ширине 4 пальцев вправо и влево от средней линии.

РАМ (ВМ) 45 «сперматорея». **Локализация:** нижняя часть живота, посередине расстояния между пупком и лобковой костью, на 1,5 пальца вправо и влево от средней линии.

Точка *B(VII) 23* используется для появления эрекции; *B(VII) 47* — для повышения эрекции, *РАМ (ВМ) 45* обладает дополнительным действием против преждевременного семяизвержения.

Отметим также, что нельзя путать импотенцию с мужским бесплодием. Бесплодие характеризуется неспособностью половых желез вырабатывать оплодотворяющие сперматозоиды.

Условные обозначения:

B(VII) — меридиан мочевого пузыря;

РАМ (ВМ) — внемеридианная точка.

Женская фригидность

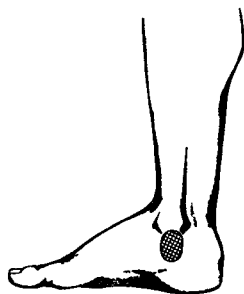
Под женской фригидностью понимается половая «холодность», которая выражается прежде всего в недостаточности полового влечения. Как и при импотенции, женскую фригидность чаще всего вызывают нервно-психические расстройства.

У некоторых женщин во время полового акта появляется чувство отвращения и тошноты. В таких случаях эффективной окажется любая комбинация, где участвует точка *КГ (ЧМV) 15*, находящаяся на ширине 1,5 см ниже верхушки грудины (рис. 8, 9). Такими комбинациями являются описываемые в нашей книге комбинация 2 (внутреннее перенапряжение с предрасположенностью к судорогам, состояния страха) и комбинация 3 (вегетативная дистония, повышенная стрессовая чувствительность, бессонница). Для устранения неприятного чувства тошноты, которое может появиться во время полового акта, достаточно воздействовать на одну точку *КГ (ЧМV) 15*.

При фригидности используются следующие точки:

РАМ ВМ 140 «возбудитель большого инь». **Локализация:** внутренняя часть лодыжки (в маленьком углублении).

N (VIII) 3 «большой бокал». **Локализация:** ниже внутренней части лодыжки, почти под точкой *РАМ (ВМ) 140*.



РАМ(ВМ) 140, N (VIII) 3

Рис. 19. Точки, массируемые при женской фригидности

Обе точки массируются одновременно.

Условные обозначения:

РАМ (ВМ) — внемеридианная точка;

N(VIII) — меридиан почек.

ПИТАНИЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Нет сомнения в том, что постоянное нарушение питания вызывает не только физические недуги. Оно, по меньшей мере, готовит почву для нервных расстройств и довольно часто является причиной их появления.

Еще Гиппократ считал, что болезни порождаются неправильным смешением «соков», одной из существенных причин которого является неправильное питание. Он уверял, что неправильное питание, порождая физические недуги, приводит также к следующим нервно-психическим нарушениям:

- а) снижению продуктивности умственной работы;
- б) повышению раздражительности и утомляемости;
- в) бессоннице или, наоборот, патологической сонливости.

Таким образом, нервные расстройства нередко являются одним из первых признаков неправильного питания.

Гиппократ обычно начинал лечение так: сначала подвергал пациента голоданию, затем травами и клизмами прочищал ему кишечник. После этого начиналось самолечение, которое базировалось на употреблении цельносмолотого зерна, сырых овощей и фруктов. Что же касается продуктов питания животного происхождения, то они не запрещались полностью, однако назначались в очень небольших количествах.

Наряду с лечебным питанием большое значение придавалось движению больного. У некоторых пациентов лечение движением выдвигалось на передний план. Такие больные получали большее количество пищи. Те же, кому назначался ограниченный прием еды, соответственно меньше двигались и больше отдыхали. Система лечения Гиппократа содержит истины, которые не потеряли своего значения и в наше время:

- а) употребление продуктов питания из цельносмолотой жи вместо крупчатки;
- б) максимальное употребление сырых овощей и фруктов;
- в) ограниченный прием продуктов животного происхождения;
- г) соблюдение взаимосвязи питания с движением.

Многие современные исследователи утверждают, что люди, придерживающиеся принципов описанного выше питания, не должны опасаться дефицита витаминов. Рассмотрим, какие из витаминов находятся в наиболее тесной связи с нервной системой и психикой.

Существует, например, трудно растворимый в воде витамин С, недостаток которого на протяжении даже короткого времени

способствует появлению нервных расстройств. Частично это происходит оттого, что наш организм неспособен на протяжении длительного времени накапливать растворимые в воде витамины. Нарушения нервной системы такого происхождения наиболее часто наблюдались у моряков, которые, находясь в открытом море, в течение длительного времени принимали пищу, бедную витамином С. Через 2—3 недели у них наступали первые признаки нервных расстройств: снижение работоспособности, нервозность, раздражительность, наконец, бессонница, депрессия, а в редких случаях — галлюцинации.

Через три месяца заболевание, вызванное недостатком витамина С, становилось еще более очевидным: появлялись кровотечения, незаживающие язвы, снижалась сопротивляемость к инфекциям. Нередко заболевание оканчивалось смертью.

Аналогичная картина наблюдалась в начале столетия в Китае во время большой эпидемии бери-бери, вызванной недостатком витамина В₁. Дело в том, что китайцы употребляли в качестве основного продукта питания очищенный рис, а в таком рисе содержание витамина В₁ на 10 % ниже нормы.

Низкое содержание этого витамина приводит вначале к рассеянности, ослаблению памяти, психическому истощению и, наконец, — к депрессии. Все это — симптомы, характеризующие общее расстройство нервно-психической системы. Далее наступают первые симптомы физических недугов. Нарушается походка, обусловленная слабостью в ногах. Человек идет подобно овце, поэтому этот симптом болезни называют «походкой овцы». Одновременно наблюдаются психические нарушения, типичные для бери-бери: чувство страха, депрессия, желание смерти.

Естественно, не все нервные и психические недуги порождаются неправильным питанием. Однако для лиц, склонных к нервным расстройствам, неправильное питание является наиболее губительным фактором.

Многие исследователи придерживаются мнения, что болезнь бери-бери пусть не в ярко выраженной форме встречается в цивилизованных странах. Что же является тому причиной? Оказывается, в первую очередь, — употребление обработанных продуктов питания, и особенно — очищенного от оболочки зерна.

Ауберт называет принятые в настоящее время в экономически развитых странах привычки к еде «привычками к еде вопреки здравому смыслу». Согласно его расчетам, в современных цивилизованных странах ежедневное питание характеризуется риском недостатка витаминов В₁ и С. Что же касается витаминов В₂ и В₃, то их недостаток расценивается как возможный. Свои расчеты Ауберт производил на материале Франции. Другие авторы на примерах других развитых стран имеют аналогичные результаты.

Установлено, что болезнь вызывают в основном два «продукта массового потребления» — крупчатка и белый сахар. В хлебе из муки грубого помола не наблюдается ощутимой

потери витаминов и минеральных элементов. Совсем иная картина в белом хлебе: здесь теряется 70 % витамина В₁, 67 % — В₂ и 87 % — В₃, 50 % минеральных солей и таких микроэлементов, как магний и марганец. Кстати, недостаток магния также может вызывать нарушения, связанные с расстройством нервной системы: повышенную истощаемость, снижение настроения, аритмию сердца.

Крупчатка и белый сахар представляют собой частые продукты питания с высоким содержанием калорий, но без необходимого содержания витаминов, ферментов и минеральных солей. Поэтому белый хлеб и белый сахар следует употреблять, лишь когда они рекомендованы врачом. Но и тогда необходимо сле-

Таблица 2

Растворимые в воде витамины

| Витамин | Нервные и психические расстройства, вызванные его недостатком | Нарушения питания, явившиеся причиной расстройства |
|---------------------------------------|---|--|
| В ₁ (тиамин) | Рассеянность, ослабление памяти, психическое истощение, депрессия, состояние страха | Крупчатка, полированный рис, белый сахар (при чрезмерном употреблении) |
| В ₂ (рибофлавин) | Чувство напряжения, слабость | Крупчатка, переваренные овощи, бикарбонат натрия, использованный при варке |
| В ₃ (ниацин) | Расстройство сна, пробелы в памяти | Однообразное питание с употреблением маиса, переваренные овощи |
| В ₅ (пантотеновая кислота) | Разбитость, вялость | Длительный голод, частые голодания |
| В ₆ (пиридоксин) | Общая нервозность, усталость, тошнота | Переваренные овощи, использование бикарбоната натрия, консервированная |
| В ₁₂ (цианокобаламин) | Усталость, разбитость, вялость | Одностороннее вегетарианство, маринование продуктов питания, богатых витамином В ₁₂ |
| Н (биотин) | Бессонница, усталость | Длительный голод, слишком частые голодания |
| С (аскорбиновая кислота) | Психическая и физическая истощаемость, раздражительность, бессонница, депрессия | Недостаток сырой растительной пищи, переваренные овощи, использование бикарбоната натрия |

дить за сохранением баланса в организме. Так, для повышения содержания минеральных элементов нужно употреблять листовые и корнеплодные овощные растения, для витаминов группы В — пивные дрожжи и водоросли. Пивные дрожжи рекомендуются в качестве особого продукта для «питания нервов».

Неправильное питание способно вызывать хроническое витаминное голодание, симптомы которого очень схожи и трудно-различимы. В силу этого представляется нецелесообразным употребление витаминов в таблетках. Оптимальным же лечением здесь может быть только полноценная пища.

Пивные дрожжи содержат почти все витамины группы В. Немалое количество продуктов превосходит пивные дрожжи по своим вкусовым качествам, но почти все они уступают дрожжам по содержанию этого витамина. 20 г пивных дрожжей и 20 г сухих водорослей вместе содержат 110 калорий. Такое же количество калорий содержится и в 7 маленьких кусочках белого сахара. Но какая огромная разница между этими продуктами! В то время как белый сахар содержит лишь голые калории, водоросли и пивные дрожжи еще и доставляют организму суточную потребность в необходимых питательных веществах.

Таблица 3

Содержание витаминов группы В в пивных дрожжах

| | Витамины, мг | | | | | Калории |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
| | В ₁ | В ₂ | В ₃ | В ₅ | В ₆ | |
| В 20 г пивных дрожжей | 3,2 | 0,9 | 8,5 | 1,8 | 4,2 | 57 |
| Суточная потребность взрослого | 1,5 | 1,5 | 10 | 5 | 2 | |

Из водорослей и пивных дрожжей можно приготовить вкусные блюда, например супы, где полностью сохраняются витамины группы В. Можно их использовать и в качестве приправы.

Высоким содержанием витаминов этой группы характеризуются и продукты питания животного происхождения. Причем в мясе их больше, чем в рыбе. Употребление продуктов с высоким содержанием витаминов даже в малых количествах является очень ценным для нашего здоровья.

Никто не возражает против продуктов животного происхождения, если, конечно, не злоупотреблять ими.

Один литр молока или 160—200 г мяса (рыбы) содержат примерно половину суточной потребности человеческого организма в белковых веществах. Но, учитывая, что белки мы можем получать и из растительной пищи, нужно осторожнее относиться

к различным продуктам животного происхождения. Правда, этот совет адресуется людям, не занятым тяжелым физическим трудом. Так, спортсмен, естественно, нуждается и использует значительно большее количество продуктов питания вообще и продуктов животного происхождения в частности. Исходя из этого свои привычки к питанию следует строить, учитывая индивидуальные потребности организма. Как уже отмечалось, большим злом в питании является излишество.

Существуют различные учения о питании, пропагандирующие лечение бессонницы, стрессов и неврозов на диетической основе. По этому вопросу высказываются прямо противоположные мнения. Так, американский терапевт Роберт Аткинс предписывает в качестве лечения обильное употребление белков и жиров, сокращая в то же время прием углеводов до 50—100 г, т. е., согласно Аткинсу, суточная потребность энергии человека покрывается на 20 % за счет углеводов, остальная же часть — за счет белков и жиров. По его мнению, суточный рацион питания должен состоять из 800 г мяса (рыбы) или из 600 г сыра средней жирности. Можно все это принимать в смеси, прибавив несколько яиц. Доктор Аткинс, занимающийся лечением нервных и психических заболеваний, написал книгу под названием «Энергетическая диета. Диетическая революция против стрессов, депрессии и истощения». Но следует учесть, что его диета рекомендуется для длительного лечения.

В противоположность Аткинсу немецкие специалисты М. О. Брукер и Й. Г. Шнитцер рекомендуют относиться к белкам животного происхождения крайне осторожно. Их диеты даже не упоминают таких продуктов, как мясо и рыба.

Основные принципы питания, согласно Брукеру и Шнитцеру, таковы:

- а) предпочтение продуктам питания растительного происхождения;
- б) недопущение никаких отклоняющихся от нормы приемов кулинарии;
- в) избегание денатурированных продуктов (крупчатка и фабричный сахар);
- г) ограниченный прием белка.

Большое значение придается употреблению масел семян и орехов как поставщиков ненасыщенных кислот жирного ряда (витамина F). Авторы акцентируют внимание на этом варианте лечебного питания, рекомендуя его в качестве целебного при нервно-психических расстройствах.

Дальше речь пойдет о раздельном питании, разработанном доктором Хеем, которое характеризуется:

- а) избеганием денатурированных продуктов (крупчатка, белый сахар);
- б) ограничением продуктов животного происхождения (мясо, рыба);
- в) предпочтением растительной пищи (фрукты, овощи). При этом корнеплоды рекомендуется употреблять в 4 раза больше,

чем листья. Особое внимание при этом уделяется сырым продуктам;

г) особым вариантом питания — раздельным.

Раздельное питание по Хею и Вальбу

Американский врач Ховард Хей разработал диету против «великой болезни Америки — усталости». Частыми последствиями хронически неправильного питания, как указывал он, является низкая работоспособность, повышенная чувствительность к стрессам, депрессиям, а также многие соматические заболевания.

По мнению Хея, такое состояние вызывается в основном следующими причинами:

а) избыточным приемом белков, порождающим «тяжкий долг перед нашими психическими функциями»;

б) слишком обильным употреблением таких денатурированных продуктов, как белый сахар, белый хлеб, рафинированные крахмальные и сахарные формы;

в) ошибками в комбинировании питательных веществ, «пренебрежением законами химии организма».

Первые два пункта в настоящее время подтверждены большинством исследователей проблемы правильного питания.

Третий пункт касается специфической стороны так называемого раздельного питания, которое способствует тому, чтобы во время приема пищи не допускалось смешение белковых веществ и углеводов, или, по крайней мере, чтобы такое смешение сводилось к минимуму.

В свое время Хей стремился доказать, что неправильное смешение блюд может привести к «патологической усталости». Для доказательства этой гипотезы ученый провел следующий опыт. Он отобрал 18 мужчин в возрасте от 28 до 55 лет и разрешил им питаться привычными для них продуктами. Но в их рацион Хей внес коррективы: продукты, являющиеся носителями белков (яйца, мясо, рыба), он отделил от продуктов — носителей углеводов (хлеб, крупы, картофель). Группы продуктов он давал пациентам не одновременно, а чередовал в разные приемы пищи. Отсюда и название диеты «раздельное питание». Для контроля Хей проводил простые испытания на работоспособность. В конце первой недели контроль показал, что работоспособность повысилась на 50 %, а в конце четвертой недели — на 165 %.

После проведения опыта было отмечено, что разделение блюд ведет к исчезновению таких расстройств, как снижение инициативы и трудоспособности, повышенная раздражительность, а также к увеличению производительности труда.

Успех опыта в течение последних 50 лет используется в Америке, а после того, как доктор Людвиг Вальб расширил систему лечения раздельным питанием, оно в течение 30 последних лет применяется в некоторых странах Европы. Нам

представляется целесообразным рекомендовать раздельное питание Хей как выгодную диету при лечении бессонниц, стрессов и неврозов.

Следует также подчеркнуть, что достоинство раздельного питания заключается в его полноценности. Под влиянием своеобразных комбинаций, согласно Хейю, организм «вырабатывает и сохраняет больше энергии».

Практика раздельного питания

При раздельном питании необходимо обращать внимание на три фактора.

1. От каких продуктов питания следует воздерживаться и какие употреблять.

2. Как при конечном подсчете дневного питания достигается щелочной избыток, требуемый для организма согласно учению Хейя.

3. Соблюдение принципа раздельного питания.

Выбор питательных средств

1. Нужно избегать следующих продуктов:

а) денатурированных (крупчатка, белый хлеб, макароны, полированный рис, сладкие блюда, словом, все, что связано с белым сахаром);

б) жирного мяса и жирной колбасы;

в) твердых жиров;

г) майонезов и соусов.

Хей также указывал, что следует избегать некоторых растительных продуктов питания, обладающих повышенным содержанием белков и углеводов. К ним он относил, например, высушенные плоды стручковых растений. Употребление единичных плодов, конечно, не повредит. Наоборот, они будут служить тренировкой нашего аппарата пищеварения. Но это уже будет отходом от оригинальной системы Хейя.

2. Рекомендуются все остальные продукты, особенно фрукты и овощи, а также изделия из муки грубого помола. В качестве сладостей можно употреблять мед, грушевый сироп (неслащенный) и нерафинированный сахар. Разрешается употребление мяса и рыбы. Однако суточный прием их не должен превышать 100 г одного сорта.

При употреблении молочных продуктов и яиц (только невареных) нельзя превышать дневную норму белка. В свободные от мяса и рыбы дни можно принять 1 л молока и 1—2 яйца. В мясные и рыбные дни количество соответственно уменьшается: 1/2 л молока и 1 яйцо.

В качестве жиров Хей рекомендовал масло семени льна, чертополоха, подсолнечное и тыквенное. В день достаточно 30—60 г жира, считал он. Для того чтобы не уничтожить полноценные ненасыщенные кислоты жирного ряда, эти масла лучше употреблять в салатах.

Мясо и овощи желательнее готовить в собственном соку. Для жарения можно использовать масло и растительные жиры.

Большую часть фруктов и овощей следует употреблять в сыром виде, так как сырая пища очень питательна. Замечено, что если есть слишком много вареной пищи, ощущается постоянный голод. Л. Вальб говорил: «Человек слишком прожорлив. Несмотря на то что ему достаточно принимать пищу 3 раза в день, ему хочется принимать ее 6 раз».

Щелочной избыток в расчете суточного рациона

Хей уделял большое значение щелочному избытку общего питания. Щелочеобразователями являются пищевые продукты, в которых преобладают такие минералы, как натрий, калий, кальций и магний; кислотообразователями — те, в которых преобладает фосфор, хлор и сера. Наиболее выраженными щелочеобразователями являются овощи и фрукты.

Слова «щелочеобразующий» или «кислотообразующий» употребляются для определения щелочного или кислотного избытков, оставленных в организме тем или иным продуктом питания после обработки его организмом.

Практический вывод: тому, кто хочет питаться с избытком щелочей, Хей рекомендует добавлять к мясу, рыбе, яйцам и крупам достаточное количество овощей и фруктов. И не рекомендует употреблять слишком много мяса и круп, так как они кислотоизбыточны.

Хей предложил свою пропорцию дневного рациона: мясо (рыба) + зерновые = 20%, фрукты + овощи = 80% общего состава пищи.

Однако совершенно отказываться от круп не следует. Фактически хорошей пропорцией явится соотношение 30 : 70, а теоретически даже — 40 : 60. Если употреблять щелочносильные корнеплоды, то в дневном рационе всегда обнаружится щелочной избыток.

Например, говядина является кислотоизбыточной на 12%, а морковь же на 12% щелочеизбыточна. Казалось бы, 100 г каждого из них должны нейтрализовать друг друга. Однако 100 г моркови + 100 г говядины являются щелочеизбыточной пищевой смесью.

Крупы, орехи, семена, зерна кислотоизбыточны на 8—12%, хлеб и мучные изделия — на 5—8%, бобовые и картофель — в среднем на 10%. Все другие виды овощей, кроме корней (11—14%), и фрукты — на 5% щелочеизбыточны.

Какие продукты питания «щелочные» и какие «кислые», видно из следующей таблицы.

Эту таблицу не следует путать с принципом раздельного питания. Чтобы сохранить щелочной избыток в организме, следует употреблять в пищу большее количество продуктов, указанных с левой стороны таблицы. Для кислотного избытка годятся продукты, указанные с правой стороны таблицы.

Таблица 4

| Продукты со щелочным избытком | Продукты с кислотным избытком |
|---|---|
| Фрукты и южные плоды | Продукты животного происхождения, кроме молока (мясо, требуха, рыба, ракушки, улитки, яйца и т. д.) |
| Овощи и овощные плоды, а также бобовые, картофель | Крупы, зерна, семена, орехи |
| Коренья и клубни | Зерновые продукты, такие, как хлеб и другие мучные изделия |
| Зелень, молоко и молочные продукты | Животные жиры и рыбий жир |
| Оливковое и кокосовое масло | Масло из косточек, семян и орехов |

Принцип раздельного питания

Он заключается в том, что определенные продукты не должны приниматься одновременно, т. е. в один и тот же прием пищи. Безразборное смешение означало бы хроническую перегрузку системы пищеварения и ставило бы под вопрос оптимальную реализацию каждого отдельного продукта, заключенного в неправильную связь с другими. Например, весьма ценным продуктом является куриное яйцо. Рожь и пшеница — тоже хорошие концентрированные продукты питания. Но если их принимать одновременно — яичницу-болтунью и хлеб грубого помола — то, по мнению Хейя, получится нездоровое смешение, так как каждый из этих продуктов по-своему влияет на пищеварительный процесс. В нашем же примере они поневоле вынуждены находиться вместе. К тому же, уменьшается эффект полезности каждого отдельно взятого питательного средства. В случае одновременного употребления яйца и хлеба организм нуждается в гораздо большем расходе энергии для того, чтобы справиться с одновременным перевариванием разных продуктов питания. Если яйцо и хлеб съесть в разное время, процесс пищеварения будет более рациональным.

Как уже упоминалось, разделение питательных средств на группы с преобладанием белков или углеводов представляет собой лишь приближение к принципу раздельного питания. Настоящее значение здесь играют необходимые для пищеварения ферменты.

Есть такие продукты, которые полностью усваиваются в кислой среде, т. е. их расщепление происходит в случае, когда смесь пищевой кашицы и пищеварительного сока будет кислой. А есть такие, которые расщепляются в щелочной среде. Щелочь и кислота настолько противоположны и далеки друг от друга, что не могут сосуществовать одновременно в желудке. Если же они находятся вместе, то происходит их обоюдная нейтрализация. Вот почему, если обратиться к нашему примеру

с яйцом и хлебом, сам по себе организм не в состоянии лучшим образом усвоить ни яйцо, ни хлеб.

До полной нейтрализации дело доходит, конечно, очень редко, так как в желудке чаще всего преобладает кислое пищеварение. Но в нашем примере оно будет уже ослабленным. Яйцо все же будет расщепленным, но не полностью. Зерно же совсем останется лишним. Оно, не будучи расщепленным, будет бродить, что в результате приведет к метеоризму.

Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, и какие нельзя совмещать. Не рекомендуется смешивать щелочнойизбыточные продукты с кислотоизбыточными.

Пищевые средства, требующие щелочного процесса пищеварения:

Все злаковые (пшеница, рожь, овес, ячмень, просо, кукуруза, рис, гречиха и т. д.)

Все мучные изделия (хлеб, макароны, крупы, панировочные сухари, мука)

Овощи, богатые углеводами (свыше 10 %) картофель земляная груша, козелец, пастернак, репа, зеленая капуста)

Южные фрукты, богатые углеводами (финики, инжир, бананы)

Сладости (пчелиный мед, сироп репы, нерафинированный сахар, грушевый сироп)

Пищевые средства, требующие кислого процесса пищеварения:

Все сорта мяса, в том числе дичь и птица, потроха

Все сорта рыбы и продукты животного происхождения, такие, как улитки, ракушки, омары, креветки и т. д.

Яйца

Молоко, сыр жирностью до 55 %

Все домашние сорта фруктов (семечковые и косточковые плоды, ягоды)

Цитросовые (грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны)

Ананасы, дыни

Соевая мука

Наряду с продуктами, которые нельзя смешивать в один и тот же прием пищи, существует третья группа — нейтральные. Они требуют процесса пищеварения как в кислой, так и в щелочной среде и могут смешиваться с любой комбинацией продуктов. Эта группа представляет собой наибольшую часть дневного рациона питания, так как в ней находятся почти все сорта овощей, которые Хей особенно рекомендовал к употреблению, все жиры и масла, а также сорта сыра с высокой жирностью.

К нейтральной группе продуктов относятся:

- а) все листовые овощи и салаты;
- б) все овощи, дающие побеги;
- в) все сорта репы и редьки;
- г) все сорта лука;
- д) зелень и все сорта капусты, за исключением зеленой;
- е) зеленые стручковые растения;

- ж) плоды овощей (красный перец, томаты и др.);
- з) грибы;
- и) пивные дрожжи, водоросли, желатин;
- к) орехи;
- л) все животные и растительные масла, жиры;
- м) творог и сыр жирностью более 60%.

Существует также более совершенная ступень раздельного питания, которая представляет собой так называемую инфраструктуру групп. Здесь не должны смешиваться ни носители белков (рыба или мясо), ни носители углеводов (крупы или картофель). В большинстве случаев такое разделение происходит автоматически. Для этого, естественно, нужно отказаться от некоторых привычек. Так, например, принципу раздельного питания не подходят обваленные в сухарях мясо и рыба, колбасный хлеб, обычные бутерброды, картофельный гарнир к форели и многие обеды из одного блюда. Согласно Хейю все эти блюда следует принимать в разное время, т. е. не смешивать их.

Хей писал: «Когда организм освобожден от шлаков, которыми раньше был наполнен, поднимается настроение, и человеку открывается новый счастливый мир».

Продукты питания при нервных расстройствах

Общеизвестно благотворное влияние лекарственных растений при лечении определенных расстройств. В медицине существует специальная отрасль — фитотерапия, которая занимается лечением различных недугов лекарственными растениями, многие из которых можно использовать в качестве продуктов питания. Сюда можно отнести, например, крапиву, а также улучшающие вкус приправы — лимонную мяту, розмарин, укроп и лаванду. Безвкусная дикая фиалка трехцветная применяется с целью улучшения состояния кожи, а в рамках нашей книги — для лечения нервных расстройств.

Почти все растительные продукты питания содержат вещества, способные облегчать определенные страдания. Известно, что кочанный салат содержит вещество лактукаринум, способствующее хорошему глубокому сну, а овес — успокаивающее вещество авенин. Однако во многих случаях механизм успокаивающего или, наоборот, тонизирующего действия того или иного продукта на организм остается неизвестным. Частично это объясняется тем, что в растениях, которые мы используем в качестве продуктов питания, концентрация этих веществ намного ниже, чем в растениях, которые относятся к чисто лекарственным.

Все продукты питания, лечащие нервные расстройства, можно разделить на 2 группы.

1. Употребляющиеся при упадке сил, повышенной психической и физической истощаемости, снижении инициативы и работоспособности.

2. Употребляющиеся при повышенной раздражительности, несдержанности, нарушениях сна.

Таблица 5

| Продукты питания, рекомендуемые при нервных расстройствах | |
|--|---|
| общей слабости, повышенной истощаемости, снижении инициативы и работоспособности | раздражительности, несдержанности, бессоннице |

Зерновые

| | |
|---|--------------------------------------|
| Ячмень, овес, гречиха, пшеница, рожь, просо | Маис, ячмень, овес, гречиха, пшеница |
|---|--------------------------------------|

Корнеплоды, клубни

| | |
|---|--------------------------------------|
| Петрушка, сельдерей, морковь, красная свекла, редька, хрен, лук (в том числе зимний), картофель | Петрушка, морковь, брюква, пастернак |
|---|--------------------------------------|

Надземные овощи

| | |
|--|------------------------------------|
| Артишок, фасоль обыкновенная, соевые бобы, клоповник | Соевые бобы, тыква, кочанный салат |
|--|------------------------------------|

Фрукты и ягоды

| | |
|---|--|
| Яблоки, персики, слива домашняя, малина, крыжовник, красная смородина, брусника, земляника, шелковица | Яблоки, персики, слива домашняя, земляника |
|---|--|

Пряности

| | |
|--|--|
| Бasilik, майоран садовый, чабер садовый, чабрец, иссоп, шалфей, лимонная мята, розмарин, лаванда, анис, бедренец, петрушка, кориандр, укроп, полынь обыкновенная, эстрагон, чеснок, лук-резанец, красный перец, можжевельник | Бasilik, чабер садовый, чабрец, лимонная мята, розмарин, лаванда, анис, бедренец, петрушка, укроп, полынь обыкновенная |
|--|--|

Используя соответствующие пищевые продукты, можно обогащать свой ежедневный рацион питания. При этом следует выбирать только те продукты, которые вам больше всего по вкусу.

Продукты, перечисленные в таблице 6, содержат по одному или более минеральных или микроэлементов в непривычных размерах. Особенно показателен в этом отношении овес. Знаете ли вы, что в буковом орешке и в семени кунжута содержание кальция и железа выше, чем в продуктах животного происхождения? Таблица не ставит целью оценивать продукты, а приводится для того, чтобы читатель знал, о каких продуктах не стоит забывать. Данные приводятся по В. Улиху (1981 г.).

Растительные продукты питания с лекарственным составом
минеральных или микроэлементов, мг/100 г продукта

| Продукт | Кальций | Магний | Марганец | Железо | Медь | Фосфор |
|-----------------------------------|---------|--------|----------|--------|------|--------|
| Высушенные водоросли | | 400 | | | | 1950 |
| Пивные дрожжи | | | | 17,3 | 3,32 | 1753 |
| Фасоль белая | | | 2 | | 2 | |
| Крапива | 598 | | | | | |
| Буковый орешек | 448 | 324 | | 24 | | |
| Гречиха | | | 2,1 | | | |
| Каштан | | | 3,7 | | | |
| Валерьяна | | | | 22 | | |
| Овес | 53 | 145 | 4,9 | 3,6 | 0,74 | 407 |
| Семена льна | | 350 | | | | |
| Южный орех | | | 2,8 | | | |
| Семя кунжута | 428 | 338 | | 10 | | |
| Соевая мука | | | | 13 | 12 | |
| Пшеница | | | 2,4 | | | |
| Ростки пшеницы | | 336 | | 9,4 | | 1118 |
| Пшеничные отруби | | 590 | | | | 1240 |
| Капуста савойская | | | 18 | | | |
| Суточная потребность взрослого | 800 | 350 | 3 | 15 | 2 | 1000 |

*Растительные продукты с лекарственным составом
минеральных веществ или микроэлементов*

Среди растительной пищи есть продукты, способные даже из бедной почвы брать и накапливать большую концентрацию минеральных веществ и микроэлементов. Поэтому растения можно использовать для обогащения нашего организма нужными элементами. Конечно, не стоит переоценивать роль растений. Продукты животного происхождения по содержанию минеральных солей и микроэлементов в основном превосходят растительные. Например, по кальцию — молоко, по железу и фосфору — мясо, по меди — потроха. Но повторяем: это превосходство только в общем. Есть, однако, растения, превосходящие по многим показателям продукты питания животного происхождения. Последняя таблица главы о питании убедительно доказывает это. Особенно полезна она вегетарианцам.

Для сравнения в конце таблицы приводятся данные суточной потребности взрослого в отдельных конкретных минералах или микроэлементах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В БОРЬБЕ С БЕССОННИЦЕЙ, СТРЕССАМИ И НЕВРОЗАМИ

В этой главе описываются лекарственные растения, называемые митефитотерапевтическими, что в дословном переводе означает «мягкие растительные лекарственные средства». Слово «мягкие» говорит не об интенсивности их действия, а о том, что при правильном употреблении они практически не оказывают побочных действий, не приносят вреда. Есть, правда, некоторые исключения. Так, при повышенной кислотности желудка нельзя принимать концентрированную горечавку.

Терапевтический диапазон лекарственных растений, т. е. расстояние от эффективной дозы до опасной, довольно большой. Тем не менее необходимо соблюдать предписанную дозировку. Иначе, например при передозировке настойки овса, могут наступить головные боли.

Вопрос о том, приведет применение растения к терапевтическому успеху или нет, зависит от правильности выбора самого растения.

Все растения, лечащие нервные расстройства, можно разделить на 4 группы.

1. **Фитоседативная и гипнотическая группа.** Это растения, оказывающие успокаивающее действие и способствующие нормализации сна. Сюда относятся овес, валериана, пассифлора, мята лимонная и горький апельсин.

2. **Фитотранквилизаторы и антидепрессанты.** Сюда входят растения, которые успокаивают и одновременно поднимают настроение. Классическим представителем их является зверобой. К этой группе относятся и растения первой группы — овес, валериана, мята лимонная и горький апельсин.

3. **Растения, применяющиеся при вегетативной дистонии (фитовегеторегуляторы).** Они способствуют нормализации функции вегетативной нервной системы. Сюда входят лаванда, мята лимонная, валериана и горький апельсин.

4. **Растения, применяющиеся при нервном истощении (фитостимуляторы).** Они обладают тонизирующим действием и способствуют обратному развитию астенических состояний. Доктор Эдвард Бах относил сюда горечавку. Наряду с ней в группу входят хмель и уже встречавшиеся в других группах овес, валериана, лимонная мята.

Кроме перечисленных в нашей книге описываются другие растения, помогающие при нервно-психических нарушениях. Это фиалка трехцветная (анютины глазки) и 4 «лекаря психики» доктора Эдварда Баха: вереск, горечавка, золототысячник и репешок обыкновенный.

Правильный выбор лекарственных растений

Такое растение, как валериана, одновременно входит в состав первой группы, т. е. обладает успокаивающим и снотворным действием, и в те группы, действия которых направлены на улучшение настроения, укрепление нервной системы, стимуляцию организма. То же можно сказать почти обо всех растениях. Трудность заключается в том, что действие одного растения находится на границах разных групп. Так, валериана может улучшать как сон, так и просыпание. Уставшего она тонизирует, возбужденного успокаивает. Однако эффективное использование валерианы возможно только при комплексе симптомов, на которые она преимущественно действует.

Показания к применению валерианы:

- а) беспокойство, рассеянность, бессонница;
- б) предрасположенность к головокружениям и обморокам;
- в) светливость;
- г) чувство сдавливания в горле и удушья при волнении.

Если же перечисленных симптомов нет или они едва только намечаются, валериана вряд ли поможет. В таком случае следует искать среди описанных растений такое, которое по своему лечебному действию соответствует жалобам больного. Во многих случаях это будет одно единственное, но зато нужное вам растение. Может случиться и так, что ведущие симптомы какого-либо заболевания коснутся действия нескольких различных растений. Приводим пример.

Пассифлора применяется при:

- а) состоянии напряжения, возбуждения;
- б) судорогах мышц различного происхождения;
- в) подавленности;
- г) бессонницах;
- д) болях всех видов.

Лаванда применяется при:

- а) общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления;
- б) повышенной утомляемости;
- в) раздражительности;
- г) нервных нарушениях речи, нервном кашле;
- д) плохом настроении, вызванном метеоризмом, снижении работоспособности после еды;
- е) кожных заболеваниях, в том числе нервного происхождения.

Возможный диапазон действия пассифлоры и лаванды позволяет смешать эти два растения. При этом почти нет необходимости уменьшать дозы каждого из них.

Можно также приготовить чай из лаванды, добавив в него цветки пассифлоры.

Чай из цветков лаванды готовят так: 2 чайные ложки их заливают 1/4 л кипятка, настаивают в течение 10 мин, затем процеживают и добавляют 30 капель настойки пассифлоры.

Комбинации здесь могут быть разными: для одного больного — просто чай, для другого — капли или эссенция.

В редких случаях применяются три или более растения. При приготовлении такой смеси нужно брать половину дозы каждого растения. Готовя смеси, согласно Р. Ф. Вейссу, необходимо учитывать три основных правила.

1. Брать не более 2—3 базовых средств, по возможности — только 1. Не допускать очень длинных рецептов!

2. Для уточнения действия основного растения допускается 1, в крайнем случае — 2 вспомогательных средства.

3. В качестве корригента допускаются драже с действием, идентичным базисному средству.

Базисными средствами являются растения, действующие на основные симптомы заболевания. В нашем примере пассифлора и лаванда являются дополнительными средствами в общей «симфонии». Ни одно из них не может побороть друг друга. Вместе взятые они представляют собой два базисных средства в одной смеси. Реже прибегают и к «помощнику» — поддерживающему средству, действующему в том же направлении, что и оба базисных. Лучшим из «помощников» является фиалка трехцветная, так как она обладает широким диапазоном действия и свободно вступает в комбинации с другими растениями.

Корригент — это средство, улучшающее вкусовые качества, в данном случае — растений. В нашей книге для этих целей рекомендуется горький апельсин. Он может применяться в любой смеси. Лучше его добавлять в виде настойки примерно по 5—20 капель на стакан. Другим неплохим корригентом является мята лимонная в различных формах приготовления.

Овес (Avena sativaz.)

Побочное действие. Безвреден. Однако передозировка может вызвать головные боли.

Состав. Основное действующее вещество, обладающее успокаивающим действием, — авенин. Богат минеральными элементами. В овсяной соломе высоко содержание кремневых кислот. Витамины А и Е обладают укрепляющим действием. Овес, произрастающий в местностях, отдаленных от моря, способен вытягивать йод из почв, бедных йодом.

Зона произрастания. Вся территория Европы, на высоте до 1600 метров над уровнем моря.

Используемые части растения — цветки, корень, колос, стебель.

Действие и применение. Овес способен уменьшать страдания, например, при прекращении приема разных медикаментозных средств, алкоголя. Благодаря этому растение можно рекомендовать для лечения пристрастия к алкоголю. В этом случае овес принимают несколько раз в день с максимальной дозой — 15 капель на один прием. Дозировка зависит от того, насколько часто принималось ныне запрещенное средство

Применяется при бессоннице, отсутствии аппетита, повышенном аппетите или, наоборот, склонности «перебиваться» на кофе, сигаретах, повышенной утомляемости, быстрой психической и физической истощаемости, страхе за существование, вариантами которого являются страх перед испытаниями и страх ожидания.

Людам, которые могут преодолеть тяготы и депрессию без всякой помощи, лучше всего не принимать ничего вообще. Формирование личности, ее стабилизация лучше всего проходят без лекарств. Но все это чисто теоретически. Если же возникает необходимость в приеме какого-либо успокаивающего средства, лучше всего принимать настойку овса (15—20 капель на стакан горячей воды или чая).

Эффективно применение овса также при учащенном сердцебиении, связанном с переживаниями, нагрузками, употреблением кофе и табака. Однако к нему нельзя привыкать как к временно успокаивающему средству. Овес не предназначен для лечения тяжелых расстройств. Его применяют, например, при жалобах на боли в области сердца, вызванных хроническими стрессами.

Овес рекомендуется людям, страдающим неврозами, сопровождающимися бессонницей. Это укрепляющее и одновременно успокаивающее средство. В сравнении с другими злаками в нем содержится несколько больше белков, меньше углеводов и жиров. Опыт показал, что эффективным является и отвар овса, в котором содержится меньше питательных средств, но высоко содержание минералов и микроэлементов.

Приготовление. *Настойка* соответствует эссенции, приготовленной из свежих цветущих растений овса. 2 капли настойки утром и 20 капель перед сном на стакан кипяченой воды, с одной стороны, снимают дневную усталость, а с другой — устраняют нарушения сна. При этом происходит оптимизация дневных и ночных ритмов, повышается тонус и работоспособность. Дозировка настойки индивидуальна. Так, люди, работающие в ночную смену, чтобы ночью быть бодрыми, а днем хорошо выспаться, могут вечером принимать 2 капли настойки, а утром 20 капель.

Количество настойки овса, применяемое при воздержании от вредных привычек, зависит от прочности последних. Принимают от 3 до 6 раз в день по 15 капель на стакан кипяченой воды.

При бессоннице за 3 часа до сна и непосредственно перед отходом ко сну принимают по 10—20 капель на стакан кипяченой воды. В этом случае целесообразно комбинировать настойку овса с настойкой валерианы и пассифлоры и принимать по 10—20 капель каждой. Отдельно же взятый овес действует в первую очередь при лечении расстройств сна, вызванных заботами и умственным перенапряжением.

При общем истощении тонизирующее действие оказывает 3-разовый прием настойки по 5--10 капель.

Отвар. 500 г зерен овса тщательно промыть холодной водой, залить 1 л воды, варить до полукондиции и затем процедить. Принимать ежедневно по 150—200 мл, добавляя немного меда. Твердую часть можно использовать в качестве гарнира.

Ванна. 150 г овсяной соломы измельчить, залить 2—3 л воды и варить в течение 20 мин, затем процедить и влить в наполненную теплой водой ванну.

Валериана (Valeriana officinalis L.)

Побочное действие. Безвредна. Передозировка может вызывать головные боли.

Состав. Валепотриатвальтратум, ацевальтратум, дидровальтратум, валериановая и изовалериановая кислоты, которые придают валериане запах.

Зона произрастания. Вся территория Европы, на высоте до 2000 м над уровнем моря.

Используемые части растения — корень.

Действие и применение валерианы примерно те же, что и овса. Однако есть и различия. В то время как овес лечебно действует на страхи, которые являются следствием нервных расстройств, валериана оказывает действие на возбужденных людей. Это средство против общей раздражительности, которое часто сопровождается чувством сдавления в груди и «комом в горле», учащенным сердцебиением. Человек в таком состоянии не может долго сидеть на одном месте, все время вертится. Чтобы успокоиться, он вынужден встать, прохаживаться. Известно также тонизирующее действие валерианы на людей, легко впадающих в обморок при самых незначительных, но внезапных болях, при виде крови, дурных запахах. Валериана помогает чувствительным женщинам, оказывает действие и на людей, которые в силу невроза «после приема кофе могут казаться непривычно жизнерадостными и оживленными, ощущают после этого повышенную работоспособность» (Мецгер). Валериана не снижает ни жизнерадостности, ни оживления, ни повышенной работоспособности, а действует лишь на невроз, уменьшая его проявления. Валериана способна также уменьшать беспокойство, которое мешает уснуть.

Валериану принимают при беспокойстве, бессоннице, головокружениях и обмороках, нервной суетливости, волнении.

Приготовление¹. Обычно используют готовую *настойку* валерианы, которая продается в аптеках. При трудном засыпании и психическом перенапряжении принимают по 30—50 капель настойки с теплой водой. При затяжных неврозах ее принимают 3 раза в день по 20 капель на каждый прием.

Валериану можно применять в комбинации с овсом и пасифлорой.

Чай из валерианы. 1—2 чайные ложки нарезанных корней

В советской медицинской практике валериану как успокоительное средство применяют широко: в виде настоя (10 г корня на 200 мл воды), настойки; густого экстракта, таблеток, покрытых оболочкой; сбора (по 1 части корня валерианы и шишек хмеля, по 2 части листьев мяты перечной и трилистника водяного) и др (прим науч ред.)

залить 1/4 л холодной воды и настаивать ночь. Утром помешать, процедить и подогреть до теплого состояния. Принимать по 150—250 мл в день.

Ванна является наиболее эффективным средством для снятия напряжения и нормализации сна. Следует иметь в виду, что нередко, как только успокаивается нервная система, многие засыпают прямо в ванне. Этого допускать не следует. Для ванн нужно 100 г корней валерианы залить 1 л воды и настаивать в течение 10 час. Затем помешать, процедить и вылить жидкость в наполненную водой ванну.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Корень валерианы выкапывают осенью. Предварительно помыв, с помощью расчески убирают маленькие висячие отростки и вывешивают его для сушки. Высушив и порезав на мелкие кусочки, хранят в герметически закрытой посуде.

Хмель (Humulus lupulus L.)

Побочное действие. Существует «болезнь сборщиков хмеля», у которых вследствие длительного контакта с эфирным маслом, выделяемым этим растением, возникают различные нервные расстройства: сонливость, состояние страха и возбуждения, а также головные боли.

Состав. Горечи (гумулон и люпулин), эфирное масло, дубильные вещества. При складировании, как и у валерианы, появляется запах изовалериановой кислоты. В свежем хмеле содержатся растительные гормоны, действие которых идентично действию женских эстрогенов.

Зона произрастания. Большая часть территории Европы.

Используемые части растения — цветки, шишки.

Действие и применение. Хмель является слабым успокаивающим средством, употребление которого способствует хорошему сну. Подобно пассифлоре, его можно употреблять в комбинации с другими растениями, и прежде всего с теми, которые применяются при старческих недомоганиях, — боярышником и омелой.

Хмель — хорошее средство против нервных расстройств, особенно у людей пожилого возраста. Однако он обладает другими действиями: его горечи улучшают аппетит, поэтому он показан как укрепляющее средство при нервном истощении; употребляется также при желудочных болях нервного происхождения; под действием хмеля повышается деятельность печени и желчного пузыря, улучшается работа кишечника, исчезают некоторые формы запоров.

Хмель применяется при фригидности, климаксе у женщин, бессоннице, неврозе с нарушениями функции желудка, нервном истощении.

Приготовление.¹ Чай из цветков хмеля. 2 чайные ложки

¹ При бессоннице эффективен отвар из цветков хмеля (прим. науч. ред.).

цветков залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин, затем процедить. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл. Последний прием чая должен быть за 0,5 часа до сна.

Чай из шишек хмеля. 2 чайные ложки измельченных шишек готовить по той же технологии, что и чай из цветков хмеля.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Хмель широко культивируется. На окраинах лесов, побережьях, среди кустарников встречается его дикая форма. Женские соцветия собирают в конце лета, до созревания. О степени зрелости можно судить по тому, легко ли они отламываются и опадают. Потом соцветия сушат. В процессе сушки теряется вещество, которое идентично эстрогену. Женщинам, страдающим осложнениями климакса, лучше использовать свежий хмель. Мужчинам же пожилого возраста, наоборот, рекомендуются высушенные растения. При желании можно отдельно собрать люпулин. Для этого высушенный хмель нужно встряхивать над ситом.

Пассифлора, или страстоцвет (Passiflora incarnata L.)

Побочное действие отсутствует.

Состав. Флавоны (витексин, сапонарин), дубильные вещества. Долгое время было неизвестно, существует ли в пассифлоре собственное действенное вещество. Сейчас им считается 3-метил-бета-карболин.

Зона произрастания. Центральная и Южная Америка, Восточная Индия, Антильские острова, юг Европы.

Используемые части растения — цветки и ботва.

Действие и применение. Используется в качестве стимулирующего средства в чае и в смесях с овсом, валерианой, хмелем и зверобоем.

Пассифлора относится к растениям, эффективность действия которых зависит от их количества. Дозы регулируются в соответствии с выраженностью нервных расстройств. В порядке исключения рекомендуются настойки. Бывает так, что один раз человеку достаточно 5 капель, другой раз — 60.

Лечебное действие пассифлоры направлено на нервные расстройства, а прежде всего на возбуждение и истощение. Ее применение показано и в случаях, когда человек, волнуясь перед экзаменом, курит сигарету за сигаретой или в подобной ситуации не знает, куда деть руки и ноги, спокойно ходит взад и вперед, постоянно поправляет галстук и т. д.

Одним из важнейших требований для применения пассифлоры является правильное определение показаний. Пассифлора также является эффективным противосудорожным средством.

Наконец, она, как и другие описываемые в книге растения, обладает успокаивающим и обезболивающим эффектом. Часто пассифлору применяют перед посещением стоматолога, когда страх перед лечением иногда бывает сильнее самой зубной боли.

Пассифлора применяется при состояниях напряжения и возбуждения, судорогах, подавленности, бессоннице, болях различ-

ного происхождения. Кроме того, как и овес, она облегчает страдания при отвыкании от вредных привычек.

Приготовление¹. Настойка пассифлоры употребляется как успокаивающее средство 3 раза в день по 5—20 капель и снимающее напряжение при засыпании. Для улучшения успокаивающего эффекта лучше всего применять пассифлору в сочетании с другими растениями.

Смесь: настойка пассифлоры — 30,0; настойка валерианы — 30,0; настойка апельсина горького (померанца) — 5,0. Принимать за 1 час до сна по 1 чайной ложке на стакан воды.

Мята лимонная (Melissa Officinalis L)²

Побочно действие отсутствует.

Состав. Эфирное масло с цитралом, цитронеллалом, линалолом, гераниолом, дубильные вещества и горечи.

Зона произрастания. Центр Европы. Дикорастущая форма встречается на востоке Средиземноморского побережья.

Используемые части растения — листья.

Действие и применение. Мята лимонная обладает как возбуждающим, так и успокаивающим действием. Особенно полезна робким, нерешительным людям, страдающим угнетением нервной системы. Устраняет робость и страх. Употребляется для лечения вегетативной дистонии: сердечных болей нервного происхождения, предрасположенности к расстройствам желудка и кишечника на почве перенапряжения, при судорогах, быстрой утомляемости.

Мята лимонная лечит также мигренеподобные боли нервного происхождения и некоторые формы астмы, судороги, появляющиеся при менструациях. Широкий круг заболеваний и симптомов, на которые действует это растение, имеет общую природу: все они возникают на почве нервного перенапряжения и вегетативной дистонии.

Мята лимонная является укрепляющим средством после простуд и инфекционных заболеваний.

Применяется при повышенной раздражительности, сопровождающейся болями в области сердца, желудка, легких, головы; психическом истощении; нарушениях сна, вызванных беспокойством и страхом; головокружениях и обмороках; предрасположенности к меланхолии.

¹ В СССР широко применяется экстракт пассифлоры, который также входит в состав комбинированного препарата — пассита (прим. науч. ред.).

² В СССР широко распространена мята перечная, которая применяется в виде настоя (5 г листьев на 200 мл воды); настойки; таблеток и входит в состав некоторых препаратов. Мята лимонная на территории нашей страны встречается в Крыму, на Кавказе, Украине. В народной медицине применяется в виде отвара при головокружениях, обмороках, истерических припадках (прим. науч. ред.).

Установлено, что активные вещества лимонной мяты оказывают действие на лимбическую систему мозга, которая управляет функциями вегетативной нервной системы, а также предохраняет и защищает его от сильных раздражителей.

Приготовление. Чай из мяты лимонной. 2 чайные ложки измельченных листьев залить 1/4 л кипятка. Плотно закрыть и настаивать в течение 10 мин. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл.

С тем, чтобы не улетучились полноценные активные вещества, чай из мяты лимонной, как и из других растений, содержащих эфирное масло, следует хранить в закрытой посуде.

Ванна. 60 г сухих листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настаивать в течение 10 мин. Процедить и влить в ванну.

При лечении нервных недугов мяту можно употреблять в сочетании с пассифлорой, валерианой, зверобоем.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Имея сад, можно самому выращивать мяту лимонную. Для семьи достаточно четырех кустов, которые высаживаются ранней весной на солнечном месте, лучше всего — вблизи отражающей тепло и свет белой стены. Кусты сажают в плодородную, хорошо взрыхленную почву на расстоянии 0,5 м друг от друга.

Сбор листьев производят перед цветением. Сушат их в тени при умеренной температуре с целью сохранения эфирных масел. После высыхания измельчают и хранят в герметически закрытой посуде.

Лаванда (Lavandula officinalis chaix et vill.)¹

Побочные явления. Передозировка масла цветков может вызывать желудочно-кишечные расстройства.

Состав. Эфирное масло, кумарин, горечи и дубильные вещества.

Зона произрастания. Побережье Средиземного моря, Центральная Европа, Альпы.

Используемые части растения — цветки.

Действие и применение. Лаванда способна снимать напряжение мускулатуры языка, глотки и трахен. При нарушениях речи, связанных с волнением, эффективным бывает даже одно-разовое полоскание горла разбавленной эссенцией лаванды (4 капли на стакан воды).

Лаванда обладает широким диапазоном лечебного действия — от успокаивающего до тонизирующего. Как и мята лимонная, она является растительным транквилизатором. Особенно полезна людям, страдающим пониженным кровяным давлением. В эффективности лаванды можно убедиться, хотя бы используя ее для общей ванны.

¹ На территории СССР в диком состоянии не произрастает, культивируется в Крыму (прим. науч. ред.).

Следует однако иметь в виду, что лаванда способствует метеоризму, так как повышает секрецию желчного пузыря и вызывает брожение в кишечнике.

Благодаря свойству устранять спазмы мускулатуры дыхательных путей, лаванда оказывает терапевтическое действие при астме и бронхите. Наконец, она является одним из лучших растительных средств для лечения различных кожных заболеваний (угри, экземы), а нечистая кожа, в свою очередь, может вызывать нервные расстройства. Лаванда обладает также успокаивающим и болеутоляющим действием.

Применяется при неврастении с тенденцией к повышенной утомляемости и снижению артериального давления; предрасположенности к бронхиальной астме; нервных расстройствах речи, нервном кашле; плохом настроении, вызванном метеоризмом; снижении работоспособности после еды; кожных заболеваниях, в том числе и нервного происхождения.

Приготовление. Чай из лаванды. 2—3 чайные ложки цветков залить 1/4 л кипятка. Настаивать в течение 10 мин, затем процедить. Особенно полезно пить чай маленькими глотками, что возбуждает вкусовой и обонятельный нервы. Принимать по 150—300 мл в день.

Ванна. 50 г цветков залить 1 л холодной воды и кипятить в течение короткого времени. Настаивать в течение 20 мин и влить в ванну.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Время сбора лаванды совпадает с началом цветения. В зависимости от географической широты и высоты над уровнем моря оно растягивается от конца июня до сентября. Собранные кусты подвешивают для сушки. Высушенную лаванду хранят на открытом воздухе.

Лаванду можно выращивать в собственном саду. В отличие от мяты лимонной она любит сухую, богатую известью почву. Кусты высаживают весной на солнечном месте на расстоянии 0,5 м друг от друга. На зиму их слегка прикрывают снегом.

Апельсин горький (Citrus aurantium L. subspecies amara)

Побочное действие отсутствует.

Состав. Эфирное масло и горечи (неогерсиеридин, нарингин, лимонин). Под действием содержащихся в апельсине активных веществ в организме активизируется витамин Р, который способствует образованию волос и предотвращает кровотечения.

Зона произрастания. Юг Европы.

Используемые части растения — цветки, листья, корка.

Действие и применение. «Из всех известных мне успокоительных средств это самое лучшее. Цветки апельсина помогают людям, у которых при волнении наблюдается сердцебиение, людям, страдающим бессонницей, а также всем, кто страдает неврастением, истерией, беспокойством» (М. Мессеге).

Горький апельсин в самом деле очень нужное и эффективное

средство против разнообразных нервных расстройств. Существует множество его видов, которые характеризуются успокоительным и способствующим сну действием. Но наиболее выражено оно у горького подвида (*Subspecies amara*). Народная медицина рекомендует также и сладкий апельсин, используя его в чаевых ремях с горьким. Однако из-за низкого содержания активных лечебных веществ в официальной фитотерапии сладкий апельсин почти не находит себе применения.

Горький апельсин так же, как и валериана, горечавка и зверобой, является носителем горечей. Все они называются *Amara aromatica*, что в вольном переводе означает «носители вкусных горечей», которые улучшают вкусовые качества чая, сиропа или напитков.

Многие специалисты отмечают значение горького апельсина лишь как улучшающего вкусовые качества средства, выступающего в роли корригента. Это не совсем так. Горький апельсин оказывает и самостоятельное действие, которое по быстроте превосходит многие другие растения. Р. Ф. Вейсс рекомендует принимать чай из корки горького апельсина непосредственно перед сном, в то время как большинство других растений принимается за 0,5—3 часа до сна. Быстродействующее свойство горького апельсина можно использовать во внезапно возникающих нервных ситуациях. В таких случаях помогает чай.

Горький апельсин оказывает благотворное действие на «слабый желудок», при тошноте и рвоте. Поэтому чай из цветков и листьев этого растения — одно из лучших желудочно-успокоительных средств.

Применяется при приступах раздражительности, несдержанности; внезапных состояниях страха, сопровождающихся учащенным сердцебиением; неврастении с нарушением функции желудка и утратой аппетита; расстройстве засыпания.

Чай, приготовленный из листьев горького апельсина, может также оказывать помощь при определенных формах мигрени, и прежде всего вызванных стрессовыми ситуациями.

Приготовление. Чай из горького апельсина. 2 чайные ложки измельченной корки залить 1/4 л кипятка, плотно накрыть и настаивать в течение 10 мин, после чего процедить. Принимать непосредственно перед сном и в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Чай приготавливается также из листьев и цветков. Листья являются более эффективными при эмоциональном перенапряжении, цветки — при состояниях внутреннего беспокойства.

Как уже упоминалось, горький апельсин может быть рекомендован в качестве вещества, улучшающего вкус лекарственных растений. Приводим 3 рецепта приготовления смеси валерианы с горьким апельсином.

1. Чай из валерианы (длительное время приготовления) + 20 капель настойки горького апельсина.

2. Чай из горького апельсина (короткое время приготовления) + 1 чайная ложка настойки валерианы.

3. Смесь обеих настоек: 1 чайная ложка валерианы + 20 капель горького апельсина на стакан воды.

Теоретически между этими рецептами смеси с точки зрения их действия нет различия. Только нужно помнить о том, что принимать смесь нужно маленькими глотками.

Зверобой (Hypericum perforatum L.)

Побочное действие. При длительном внутреннем употреблении зверобоя кожа становится слишком светочувствительной, поэтому следует избегать ярких солнечных лучей.

Состав. Эфирное масло с основным действующим веществом — гиперидином. Кроме того, в состав зверобоя входят флавоно-вый гликозид, кверцитин, дубильные вещества и холин.

Зона произрастания. Европа, высота над уровнем моря — до 2000 м.

Используемые части растения — листья, цветки.

Действие и применение. Зверобой — фитоантидепрессивное средство, способное улучшать настроение. Но не стоит преувеличивать его возможности: это очень слабое средство для того, чтобы лечить, например, настоящую эндогенную депрессию или тяжелые состояния меланхолии. Попытки использовать зверобой именно в этом направлении не привели к успеху (К. Даниель).

Что же касается многих других форм депрессии, то здесь зверобой является довольно эффективным. В первую очередь, растение помогает пожилым людям, страдающим недостаточным кровоснабжением головного мозга на почве атеросклероза. Кроме того, зверобой является действенным средством при гормональной депрессии в период переходного возраста (у подростков, при климаксе). Особенно эффективно применение зверобоя при лечении депрессий, наступивших вследствие сотрясений или повреждений головного мозга. В большинстве случаев депрессия сопровождается головокружениями, головными болями и замедлением мыслительной деятельности. В таких случаях зверобой хорошо помогает.

Следует отметить, что растение оказывает положительное терапевтическое действие при сотрясениях головного мозга и его последствиях, сопровождающихся постоянными головными болями, рассеянностью, снижением инициативы и т. п.

Следующей областью применения зверобоя являются такие детские заболевания, как ночное недержание мочи и ночной страх.

Лечение ночного недержания мочи зверобоем особенно эффективно в случаях, когда в основе его лежат нервные расстройства.

При лечении нервно-психических расстройств зверобой не является быстродействующим. Успех наступает примерно через 3—4 недели и остается очень стабильным.

В большинстве случаев длительное лечение является просто необходимым, причем с самого начала следует помнить об

упоминаемом побочном явлении: нужно избегать яркого солнца, так как оно может вызывать воспалительные покраснения на коже и даже экземы. Особенно легко этому подвергаются люди с бедной пигментацией.

Применяется при депрессиях, в первую очередь — старческих и вызываемых травмами головы; безрадостности и снижении инициативы; рассеянности и ослаблении памяти; чувстве страха, в том числе и у детей, плаксивости; употребляется как заживляющее средство (масло).

Приготовление. Чай из зверобоя. 2 чайные ложки зверобоя залить 1/4 л кипятка. Закрывать и настаивать в течение 10 мин, после чего процедить. Принимать по 150—200 мл в день.

Отвар. Зверобой залить холодной водой и кипятить в течение 10 с. Настаивать в течение 3 мин и процедить.

Масло. 25 г свежих, хорошо растолоченных цветков смешать с 500 г оливкового масла и поместить в банку с широким горлышком. Открытую смесь поставить примерно на 4 дня в темное теплое место. Содержимое многократно помешивать. После окончания процесса брожения хорошо закрыть банку и поставить ее на солнце. Постепенно содержимое приобретает ярко-красную окраску. Процесс приготовления масла закончится через 6 недель. Содержимое отжать и с масла слить водянистый слой. Хранить в хорошо закрытой посуде. Принимать внутрь 2—3 раза в день по 1 чайной ложке. Масло применяют и как наружное заживляющее средство, а также для массажа активных точек. Лучше пользоваться маслом, приготовленным в аптеках.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Из различных видов зверобоя в медицине используется лишь один — зверобой продырявленный. Он легко узнается по плоскому двухкантовому стеблю. При рассмотрении на свет листа обнаруживаются просвечивающиеся крапинки, в которых и накапливается большая часть активных веществ. Растение начинают собирать в начале цветения, примерно в середине июня. Траву срезают на уровне почвы, связывают в пучки и сушат в тени. Листья измельчают и хранят на открытом воздухе.

Фиалка трехцветная, или анютины глазки (Viola tricolor L.)

Побочное действие. В редких случаях наблюдаются кожные аллергические реакции, исчезающие с прекращением приема растения.

Состав. Горечи и дубильные вещества, гликозиды, сапонины. При ферментном расщеплении метилсалицилата образуется вещество гаультерин.

Зона произрастания. Сухие луга всей территории Европы.

Используемые части растения — цветки, зелень.

Действие и применение. Растение имеет большое значение при лечении нервно-психических расстройств. Фиалку трехцветную можно использовать в любых комбинациях с другими лечебными растениями, добавляя ее в чай и различные блюда.

Применяется при ухудшении настроения нервного происхождения, меланхолии, снижение трудоспособности, нервном истощении, истерических реакциях, кожных заболеваниях, в том числе и нервного происхождения, нервном зуде, сердечных болях и нарушениях функции мочевого пузыря на нервной почве.

Фиалка трехцветная способствует профилактике атеросклероза, что особо важно для людей пожилого возраста.

Приготовление. Чай из фиалки трехцветной. 2 чайные ложки высушенной травы залить 1/2 л кипятка и настаивать в течение 10 мин, процедить. Принимать по 70—100 мл 2 раза в день. Или: 40 г высушенных цветков залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин, затем процедить. Принимать по 150—200 мл в день.

Ванна. 200 г высушенных цветков и листьев залить 2 л холодной воды. Довести до кипения и кипятить в течение короткого времени, затем снять с огня. Настаивать в течение 15 мин, после чего процедить и вылить в ванну.

Сбор и хранение лекарственного сырья. Дикая фиалка трехцветная растет на полях и лугах и в отличие от не лекарственной садовой фиалки трехцветной достигает высоты 20—30 см. Собранную траву развешивают пучками для сушки. Ее нельзя пересушивать, так как теряется часть активных веществ.

Высушив, растение хранят на открытом воздухе.

Растения из кладовой Эдварда Баха

Английский врач Эдвард Бах в 1886—1936 гг. занимался изучением различных нервно-психических расстройств и их лечением лекарственными растениями.

В результате длительных поисков он отобрал 12 лекарственных растений, удовлетворяющих его требования. Позже ученый довел их число до 38. Из них в последующем были отобраны только 4, описания которых приводятся ниже.

Вереск (Calluna Vulgaris [L.] Hull)

Бах установил для применения вереска следующие показания: страх за собственное здоровье (ипохондрия), психическое состояние, связанное с одиночеством (см. ниже), которое Бах обозначил как «застой ума». Следующие три критерия необходимо понимать, учитывая ситуацию одиночества, и ни в коем случае нельзя оценивать их с предубеждением: эгоцентризм; «жажда разрядиться», выплеснуть наружу накопившееся возбуждение; навязчивую потребность захватить инициативу в разговоре. Эти отрицательные психологические особенности появляются в условиях одиночества. По мнению Баха, они смягчаются при приеме вереска. Чаще всего указанные нарушения наблюдаются у людей пожилого возраста. Однако, если и молодой человек в течение шести дней в неделю не имеет собеседника, то на седьмой день у него могут проявиться указанные отрицательные явления, которые Бах обозначил как «застой ума».

Приготовление. *Чай из вереска.* 2 чайные ложки травы или 1 чайную ложку цветков залить 1/4 л кипятка. Наставать в течение 10 мин, процедить. Теплый чай принимать 2—4 раза в день по 70—100 мл. Цветки вереска обладают выраженным успокаивающим эффектом.

Ванна. Готовится очень просто: в нее помещают довольно большой кустик вереска и впускают воду. Такая ванна полезна не столько при лечении нервных расстройств, сколько при лечении мочевыводящих путей.

Сушка и хранение лекарственного сырья. Произрастающий на бедных известью почвах вереск цветет в августе — октябре. Лучше производить сбор в начале цветения. Цветущую часть растения следует сушить в тени.

Вереск можно также выращивать и в саду. Для этого используется неплодородная песчаная почва, обработанная не очень глубоко, чтобы не повредить корневую систему, которая располагается на небольшой глубине.

Растения высаживают ранней весной.

Горечавка желтая (Gentiana lutea L.)

В систематике фитотерапии горечавка относится к носителям горечей, которые обладают тонизирующим и укрепляющим действием. Горечь стимулирует образование желудочного сока. Прием этого растения не рекомендуется людям, страдающим повышенной кислотностью желудка. Им можно принимать гомеопатические составы горечавки.

Показания к применению: уныние и сомнения, отчаяние, отсутствие аппетита и слабость, потеря веры в себя и в других, меланхолия, чувство неспособности к преодолению трудностей.

Приготовление. *Чай из горечавки.* 1 чайную ложку мелко нарезанных корней залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 мин. Снять с огня и настаивать в течение 3 мин, процедить. Принимать перед основным приемом пищи.

Более мягким средством является холодный экстракт. Берутся те же пропорции, что и для чая, только смесь ставится на ночь в холодное место. Утром ее следует размешать и процедить. Перед употреблением слегка подогреть. Принимать по 20—30 капель на один прием.

Горечавка хорошо комбинируется с золототысячником.

Золототысячник (Erythraeae centaurium Raf. L.)

В медицине золототысячник прежде всего является носителем горечи. При приеме растения происходит возбуждение симпатической нервной системы, что способствует повышению работоспособности.

Золототысячник используется также как растительное средство при нервной анорексии — отсутствии аппетита у детей и подростков, связанного с нервно-психическими расстройствами.

Бах относил золотысячник к числу четырех растений «для тех, кто страдает повышенной чувствительностью к различного рода раздражителям»¹.

Основные показания для применения: быстрая утомляемость, слабоволие, чрезмерная уступчивость, склонность ни во что не вмешиваться, желание и стремление к размеренной жизни с одно-временной тягой к соблазнам.

Приготовление. *Чай из золотысячника.* 1—2 чайные ложки травы залить 1/4 л кипятка. Настаивать в течение 15 мин и процедить. Пить умеренно горячим.

Холодный экстракт действует более интенсивно. 1—2 чайные ложки травы залить 1/4 л холодной воды и настаивать в течение ночи. Утром взболтать и процедить. Перед употреблением слегка подогреть.

Золотысячник хорошо комбинируется с ромашкой, горечавкой, тысячелистником и мятой.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Золотысячник растет на влажных местах. Его нужно собирать в полдень (когда полностью просохнет роса) во время цветения (июль — сентябрь). Связанный в пучки золотысячник сушат на открытом воздухе.

Репешок обыкновенный (Agrimonia eupatoria L.)

Репешок, как горечавка и золотысячник, в фитотерапии относится к горечам, характеризуется высоким содержанием дубильных веществ, способствует регуляции биоритмов человеческого организма. Принимая его непосредственно перед ожидаемой депрессией, ее можно избежать.

Подобно золотысячнику, репешок оказывает действие на слишком восприимчивых людей. Но если золотысячник лучше действует на спокойных, тихих личностей, репешок — на людей беспокойных, которые, для того чтобы временно забыться, охотно «заглядывают в рюмку». Однако он не оказывает влияния на механизм патологической зависимости от алкоголя или лекарственных веществ. В этих случаях наиболее эффективны овес и пассифлора. Репешок же действует на те стороны структуры личности, которые приводят человека к эксцессам.

Показания для применения: страхи и заботы, приводящие нередко к пьянству, потребность в искусственном возбуждении, молодцеватый, бойкий на вид тип людей, которым на самом деле очень не просто быть такими, «самоистязатели», т. е. безвольные в опасности люди.

Приготовление. *Чай из репешка.* 1—2 чайные ложки высушенной травы залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин и процедить. Принимать по 150—200 мл в день.

Смесь. В сочетании с полынью горькой репешок оказывает быстрое действие при легких желчных коликах и связанных

¹ Наряду с репешком, грецким орехом и иглицей.

с ними нервных расстройств. Одну часть горькой полыни смешать с двумя частями репешка, затем 1 чайную ложку полученной смеси залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 20 мин и процедить. Неподслащенный, горячий чай пить маленькими глотками.

Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья. Репешок любит глинистые почвы. Время его цветения — июнь — сентябрь. Оптимальное содержание активных веществ приходится на июнь и июль. Цветущее растение сушат на открытом воздухе.

ПРОИЗВОЛЬНОЕ САМОВНУШЕНИЕ ПО ЭМИЛЮ КУЭ¹

Француз Эмиль Куэ родился в 1857 году в городе Труайе. До 1910 года он работал аптекарем. Общаясь с пациентами и будучи внимательным, наблюдательным человеком, он заметил, какое влияние оказывает на эффект от лечения лекарством сила представления о нем. Оказывается, есть разница, принимает человек лекарство с уверенностью в выздоровлении — «завтра мне станет легче» или не верит в него, думая, что «ничто мне не поможет». Куэ заметил: для того чтобы лекарство явилось в самом деле средством лечения, нужно относиться без всякого сомнения в его эффективности и думать, что это средство является исцелительным. Под влиянием мысленного сопровождения можно способствовать улучшению действия лекарства или, наоборот, приглушать его.

Заинтересовавшись этой темой, Куэ создал учение, известное под названием «произвольное самовнушение». В 1910 году в Нанси от открыл клинику психотерапии, которой руководил вплоть до смерти (1926 г.).

Куэ считал, что в человеке существует подсознательное «Я», которое представляет собой силу, способную или лечить, или вызывать болезнь.

О существовании наряду с сознательным подсознательного «Я» говорит богатый фактический материал опытов, которые на протяжении почти двадцати лет проводились в США.

Так, во время одного кинопредставления всего лишь, на долю секунды на другом фоне была показана реклама сигарет. Из 24

¹ Методика самовнушения Эмиля Куэ нашла широкое распространение во многих странах мира, в том числе и в СССР. Однако объяснение физиологических механизмов самовнушения, данное автором с позиции психоанализа, носит упрощенный, односторонний характер и встречает серьезные возражения. В соответствии с учением выдающегося русского физиолога И. П. Павлова внушение и самовнушение — это концентрированный очаг раздражения в коре головного мозга, который по закону отрицательной индукции вызывает вокруг себя зону торможения, чем и определяется, говоря словами И. П. Павлова, его «преобладающее, незаконное и непреодолимое значение». Высказываются также обоснованные предположения (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн и др.), что самовнушение базируется на механизмах обратной афферентации и опережающего отражения (прим. науч. ред.).

кадров, которые проходят за одну секунду, рекламе были посвящены два рядом стоящих кадра. За время всего фильма эта реклама повторялась около 20 раз. Сознательное «Я» зрителя не зарегистрировало этот факт и поэтому не образовалось «сознательной памяти (воспоминание)». После окончания фильма на вопрос к зрителю: «Видны ли были сигареты?» — следовало категорическое: «Нет». И тем не менее курильщики из числа зрителей шли к сигаретным автоматам и вопреки своим привычкам выбирали именно те сигареты, которые только что рекламировались в фильме. Причем у них появлялась примерно такая мысль: «А почему бы мне не попробовать эти сигареты?»

Дело здесь, по мнению Куэ, заключается в том, что в воображении отражается подсознательное «Я». Это отражение может оказываться настолько сильным, что наше сознательное «Я» отступает на задний план.

Куэ приравнивал силу воображения к стремительному горному ручью, но считал, что ее можно приручить, и тогда она выработает положительную энергию. Он утверждал, что все люди постоянно находятся во власти своей собственной силы воображения, что «неврастеник или душевнобольной, вооружившись правильным представлением, может снова достичь своего душевного равновесия».

Согласно Куэ, сознательное самовнушение — это метод, позволяющий подавить болезненные, вредные по своим последствиям представления и заменить их полезными и благотворными. Куэ сравнивает болезненные представления с застрявшими в бессознательном «Я» штифтами, которые можно постепенно выбить и, в конце концов, заменить другими, соответствующими желаемым представлениям. Таким путем, например, желчность и сварливость можно превратить в их противоположность — добродушие и миролюбие.

Он приводит пример с девушкой, испытавшей трудности при ходьбе. Ей специально предписали катание на коньках, при этом она усиленно внушала себе: «Я это могу». В результате девушка через 12 лет стала чемпионкой по бегу на коньках.

Кому не хотелось «блистать» именно в тех областях, перед которыми он испытывает страх? Как известно, Демосфен страдал дефектом речи (шепелявостью), но хотел стать оратором. Человек был настолько полон веры в себя, упражнялся с камнями во рту, брал уроки ораторского мастерства и стал, по свидетельству современников, могучим оратором как по силе речи, так по ее беглости, неистовости и мастерству, затмив всех известных до него ораторов. Речь его производила на слушателей впечатление бури и грозы.

Пример Демосфена наглядно и четко иллюстрирует одно из важнейших теоретических положений Куэ — «успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения». Как хорошо известно из лечения расстройств речи, чем больше сознательных волевых усилий тратит больной для лечения недуга, тем хуже результат.

Е. Раух говорит в этой связи об «ошибке напряжения воли». Раух демонстрирует эту ошибку с помощью будничного примера. Одна супружеская пара изматывала себя взаимными ссорами и претензиями. Обычно ссору начинал он, а она плакала, зацикливаясь ответными упреками, что только распаяло ее холерический темперамент. Жена попыталась добиться душевного равновесия с помощью воли, внушая себе: «Я не хочу ссориться с Оскаром». Результатом явилась упомянутая выше «прямая противоположность»: чем больше волевых усилий она прилагала, тем больше было ссор, и именно она сама накаляла обстановку. Это происходило, согласно учению Куэ, именно благодаря ее воле. Раух объяснил ей ее ошибку и посоветовал внушить себе формулу «Я отношусь к Оскару спокойно» по методике Куэ. Через некоторое время ссоры практически прекратились.

Согласно Куэ, лечебные представления по своей сути являются констатацией факта. Он называл их формулой самоуверения. Такой является главная формула Куэ: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Формула внушения — это предложение, составленное в настоящем времени. Причем совершенно безразлично, соответствует ли оно действительности, так как фраза адресуется подсознательному «Я», которое отличается легковерием. Подсознательное «Я» принимает эту фразу за истину и начинает ее осуществлять. Можно даже сказать, что оно воспринимает ее как задание, которое необходимо выполнить. И подсознательное «Я», которое влияет на все функции нашего организма, какой бы характер они ни носили, может это сделать. Оно принимается за работу и в результате выполняет свое задание, прокладывая путь к исцелению и ускоряя его, но в пределах возможного, т. е. в поставленных самой природой оптимальных пределах. Это значительно больше того, что может сделать подсознательное «Я» при воздействии на него только силы воли.

Еще один пример из книги Е. Рауха. Тридцатилетний чертежник получил при катании на лыжах перелом ноги, ему сделали операцию. Поскольку в детстве у него был рахит, срок излечения затягивался, что для него, жившего только на заработную плату, означало финансовую катастрофу. В результате у него развилась депрессия. Раух советует ему мобилизовать свои внутренние целительные силы: «Теперь в вашем распоряжении весь день, чтобы снова и снова представлять себе самый лучший ход исцеления своей ноги, видеть себя здоровым и все время себе напоминать, что вы с помощью своих внутренних сил скоро будете хорошо бегать. Я убежден, что если вы с этого момента будете как можно чаще внушать себе приятные мысли, например, что вы скоро будете счастливо работать в своем бюро, то врачи будут еще изумляться, как быстро вам удалось поправиться». Так и произошло в действительности. Излечение было достигнуто за поразительно короткое время, и врачи были изумлены.

Пример показывает, насколько просто выглядит само внушение по методике Куэ. Чертежник представлял себе, как он скоро будет снова работать в бюро. Он помещал будущее событие в близкое настоящее, даже более близкое, чем ожидали врачи. Его бессознательное «Я» восприняло это представление как истину и реализовало ее. Убежденность в этом чертежник позаимствовал у Рауха, который выступил в роли не знающего сомнений поручителя. Так что в этом случае определенную роль сыграло и внешнее внушение (гетеросуггестия).

Для произвольного самовнушения, как утверждает Куэ, характерно отсутствие в нем чего-либо насильственного. Все очень просто и несложно. Такова же и техника внушения. Оно должно осуществляться «без всякого усилия», как можно более «простым, детским, механическим способом». Приведенную выше формулу Куэ надо произносить каждое утро после пробуждения и каждый вечер, лежа в постели, закрыв глаза, причем произносить так, чтобы вы сами могли ее слышать. Это последнее условие Куэ считает неизменным. Формулу надо повторять примерно 20 раз. Произносить ее монотонно, не фиксируя своего внимания на том, что говорится. Формула должна совершенно механически через уши проникнуть в подсознательное «Я», «и как только она туда проникнет, она начнет работать».

Чтобы не отвлекать свое внимание на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендует использовать шнур с двадцатью узелками, которые перебирают как четки. Отработка формулы «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше» занимает около одной минуты. Формула носит общий характер, и хотя Куэ рекомендует произносить все ее слова монотонно, с одинаковым ударением, он тем не менее считает необходимым сделать внутренних акцент на смысловой группе «во всех отношениях». Это необходимо, чтобы избежать такого явления: у человека где-нибудь в удаленном уголке мозга прячется, например, мысль: «Да, во всех отношениях мне это поможет, но моя печень,— с ней все равно у меня ничего не сделаешь».

При использовании общей формулы таких комментариев не должно быть. Они соответствовали бы негативным представлениям и воздействовали бы на бессознательное «Я» таким образом, что оно действительно оставило бы печень без защиты.

Куэ утверждает, что «как только человек в течение дня или ночи почувствует физическое или психическое недомогание, он должен убедить себя, что сознательно не окажет этому никакого пособничества и заставит недомогание исчезнуть». Почувствовав недомогание, необходимо найти «максимально уединенное место», закрыть глаза и «в высшей степени быстро» повторять: «Мое заболевание проходит, проходит... проходит...» и т. д. После нескольких тренировок удается заставить нервное расстройство или физическую боль исчезнуть через 25—30 секунд. Наряду с общими формулами существует большое количество представлений, предназначенных для лечения специ-

фических заболеваний. Согласно Рауху, это — краткие формулы внушения, которые программируют созидательные и образительные силы нашего бессознательного «Я» на выполнение специального задания. Такой, например, является формула для укрепления веры в свои силы: «Я могу, я могу, я могу», или для преодоления дефекта речи: «Я говорю бегло и свободно, оставаясь спокойным» и т. п. Все эти формулы при необходимости внушаются точно таким же способом, как и общая формула Куэ. Их проговаривают утром и вечером, а в случае необходимости — и в течение дня, монотонно, с закрытыми глазами, уединившись желательно в тихом месте.

Формулы должны быть «детскими», как говорит Куэ. Они предназначаются не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а исключительно как представление, как программа для бессознательного «Я». А оно предпочитает как раз детские формулы.

Г. Лебцельтерн пишет: «Мы все чаще читаем, что больные лишь благодаря изучению книг Куэ достигают такого владения его методикой, что могут использовать ее на свой страх и риск и достигать при этом удивительных результатов».

Это обстоятельство является неоценимым достоинством метода Куэ, ибо далеко не каждый метод можно применять «на свой страх и риск» без ущерба для здоровья.

Читателю, который чувствует доверие к этому методу, все-таки рекомендуем посоветоваться с врачом, ибо даже безопасный метод быстрее усваивается при опытном руководстве.

АУТОТРЕНИНГ

Основные принципы аутогенной тренировки были разработаны берлинским невропатологом Иоганном Генрихом Шульцем еще в начале нынешнего столетия. Он был современником Куэ. Опубликовав несколько статей в специальных журналах, он в 1932 г. представил на суд медицинской общественности свой метод, изложенный в монографии «Аутогенная тренировка — сосредоточенное саморасслабление». Шульц писал в кратком предисловии к ней, что он «вправе считать опубликование своего метода своевременным и обоснованным». Ему выпало счастье быть свидетелем победного шествия аутогенной тренировки. Он даже успел написать предисловие к тринадцатому изданию книги, вышедшему в 1970 году. Считаем необходимым процитировать один абзац из него, где резко и недвусмысленно говорится о трудностях и опасностях, связанных с занятиями аутогенной тренировкой, завоевавшей к тому времени большую популярность: «Широкое распространение метода привело к тому, что, к сожалению, к нему «примазались» и шарлатаны: один священник обещает детям легкие пути к самообладанию, различные «институты психологии» рассылают проспекты, отмечая мимоходом, что их руково-

дители имеют ученые степени и звания, и тому подобное. Даже коллеги выдают без конца «сборники упражнений» для самостоятельных занятий без врачебного контроля».

Почти за сорок лет до того в предисловии к первому изданию Шульц писал: «Настоятельно предупреждаем читателей, не имеющих отношения к медицине, о недопустимости использования нашего метода самостоятельно или с посторонней помощью без врачебного контроля; так как по своей внутренней сути аутогенная тренировка направлена на перестройку сознания человека, ее необходимо осуществлять под медицинским наблюдением». По мнению Шульца, аутотренинг больше подходит людям интеллектуального типа, обладающим к тому же необходимым упорством. Однако люди этого типа склонны к рискованным экспериментам на себе без компетентной помощи и контроля. А как раз этого нельзя допускать. Недаром почти сорок страниц своей книги Шульц посвятил «расстройствам и осложнениям, которые могут возникнуть в процессе занятий».

В данной книге автор ставит своей целью ознакомить читателя с некоторыми естественными приемами, которые могут оказаться полезными для улучшения самочувствия. Под самопомощью в данном случае понимается осознанное решение примкнуть к группе людей, занимающихся аутогенной тренировкой под наблюдением врача.

Характерной чертой занятий аутогенной тренировкой является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления.

Наряду с другими факторами толчком к созданию аутогенной тренировки послужили два основополагающих наблюдения. Первое — это установление Оскаром Фогтом факта, что человек, способный привести себя в гипнотическое состояние, может таким способом добиться «глубокого покоя и полного отдыха». В этом смысле аутогенная тренировка является также способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя. Одна из целей упражнений — сделать этот переход как можно более незаметным и скоротечным — «в мгновение ока» (см. примеры в конце главы).

В процессе самогипноза происходит смена состояний в строго определенной, неизменной последовательности, а именно:

1. Принимается нужная поза и наступает релаксация.
2. Закрываются глаза.
3. Возникает чувство общего успокоения.
4. Появляется ощущение чувства тяжести.
5. Возникает приятное ощущение чувства тепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной — голова.

Во время сеанса можно «уснуть», т. е. погрузиться в состояние гипнотического сна, но это нежелательно.

Шульц пришел к выводу, что описанные выше фазы — это

закономерные состояния, появляющиеся в строго определенном порядке и представляющие собой непосредственные проявления гипноза; а физические ощущения, возникающие в ходе его, важны так же, как и психические его проявления.

Шульц пишет: «Если считать, что интересующее нас специфическое гипнотическое переключение представляет собой единый жизненный процесс и если отказаться от односторонней переоценки «психического» или «физического» начала, то оказывается, что интересующее нас специфическое суггестивное переключение есть постоянное возникновение определенных и характерных изменений физических ощущений. Основной акцент в этом определении делается на постоянстве возникновения, так как этот процесс у всех людей без исключения протекает одинаково, т. е. физические ощущения следуют в строго определенной последовательности. В ходе аутогенной тренировки необходимо жестко соблюдать эту последовательность, чтобы не причинить вреда своему организму. Этот факт устанавливает четкие пределы самостоятельным занятиям, попыткам овладеть аутотренингом самоучкой или с помощью книг...»

При внимательном рассмотрении курса обучения аутогенной тренировке справедливость данного требования становится очевидной. Курс аутотренинга делится на этапы продолжительностью около двух недель каждый. Занятия проводятся в одиночку или группами под руководством и контролем опытного врача. Согласно Шульцу, «особо следует отметить то обстоятельство, что группы, состоящие из 20—30 и более (до 60, 70) пациентов, которые с 14-дневным интервалом приходят для контроля и упражнений, добиваются самых быстрых успехов в освоении метода».

Ход первого занятия (упражнения):

1. Принятие правильной позы.
2. Смыкание век.
3. Достижение чувства успокоения.
4. Выработка ощущения чувства тяжести.
5. Правильный выход из дремоты.

Необходимо помнить, что одежда должна быть обязательно удобной, не мешающей сосредоточенному саморасслаблению. Воротник надо расстегнуть, галстук, пояс, тесную обувь расслабить или снять.

Поза

Для занятий надо выбирать такую позу, чтобы «по возможности исключить любое механическое напряжение». Тело должно быть полностью расслаблено и находиться в ней без применения мускульных усилий. Для аутотренинга рекомендуются три нижеописанные позы.

1. «Полулежа». Это положение лучше всего принимать в достаточно глубоком кресле, с высокой спинкой, чтобы пояс-

ница располагалась в нижней части спинки и можно было бы удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, чтобы на них можно было положить слегка согнутые локти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников. Поза «полулежа» в высоком кресле редко используется в больших группах. Она больше подходит для выполнения заданной руководителем программы тренировки, которая всегда является повторением и закреплением ранее выработанных приемов и выполняется занимающимся дома в интервалах между занятиями.

2. «Сидя» («кучер на дрожках»). Для этой позы подходит обычный стул соответствующей высоты с неслишком мягким сиденьем. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровень плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, ослабил поводья и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены полностью, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно. Поза широко используется при групповых занятиях.

3. «Лежа». Принимается удобная, свободная поза, причем голова должна лежать на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу за ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях. Людям с выступающей грудной клеткой необходимо подкладывать под плечи одеяло.

Смыкание век

Глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. Во время занятий под контролем врача глаза закрывают по его приказу, который нельзя подменять самовнушением. Только руководитель определяет, когда для этого пришло время. Естественно, он должен сначала проверить позу каждого занимающегося, объяснить ошибки и внести необходимые коррективы.

Наряду с другими факторами смысл смыкания век заключается в выключении оптического раздражения, чтобы во время следующего упражнения — достижение успокоения — можно было при необходимости использовать проецирование в темноте. При этом не следует производить никаких особых, преднамеренных движений глазного яблока, как, например, взгляд вверх и внутрь. Речь идет лишь о простом закрытии глаз.

Достижение успокоения

Только теперь наступает время перехода к «общим формулам настройки» (по Шульцу). «Настраивание» осуществляется с помощью фразы: «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо, сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать» в своем воображении как можно отчетливее. Оказывается, фраза может возникать в воображении в различных формах в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве глаза» (проецирование в темноте), или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением. Если графическая или звуковая форма обладают отчетливым ритмом, то человек, хотя бы частично, принадлежит к художественному типу. Представители чисто художественного типа могут воссоздавать эту фразу в виде образа, ритма, пульсации и т. п. И наконец, существует резко выраженный мыслительный тип людей, «форма воображения у которых не опирается или лишь ограниченно опирается на чувственно-образные феномены».

Различия в характере восприятия играют важную роль. Опытный руководитель занятий способен сделать из них выводы и порекомендовать испытуемым наиболее соответствующий их личности способ аутогенного погружения, что позволит с меньшими усилиями выработать умение переключаться и приводить себя в состояние покоя «по желанию». Однако при занятиях аутогенной тренировкой нельзя сокращать, а тем более пропускать какие-либо упражнения.

Шульц настоятельно подчеркивает, что упомянутая фраза служит исключительно для приведения в состояние дремоты и ни в коем случае не должна приниматься за «упражнение успокоения». Цель фразы — показать как испытуемому, так и руководителю, «какая форма воображения наиболее подходит именно для этого конкретного индивидуума», или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека.

Выработка ощущения чувства тяжести

Как уже говорилось, фраза «Я совершенно спокоен» не является упражнением для тренировки. Она служит только для настройки собственного «Я». Фразу не повторяют несколько раз, как у Куэ. Она может открывать упражнение или появляться между упражнениями, но в любом случае представлять собой отдельную формулу¹. Выработка же чувства тяжести явля-

¹ Существует еще одно различие: у Куэ эта фраза произносится вслух, у Шульца — про себя.

ется первым упражнением в ходе всей аутогенной тренировки. Для него используется формула «Рука совсем тяжелая». При этом внушение вначале направляется на ту руку, которая у испытуемого лучше развита. У большинства людей — это правая рука, у левши — левая. Шульц использует также определение «ближайшая к «Я» рука». Фразу «Рука совсем тяжелая» надо произнести 5—6 раз подряд. Только затем можно один раз представить себе формулу «Я совершенно спокоен» для сохранения состояния дремоты. Затем вновь 5—6 раз произносят: «Рука совсем тяжелая», потом снова формулу успокоения и так далее.

Формула для выработки ощущения силы тяжести может «возникать во внутренней речи» в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может их игнорировать. Центр же сознания предназначается для мысли, которая в данный момент внушается. Если упражнение выполнено успешно, то в соответствующей руке, лежащей спокойно на подстилке, действительно появляется ощущение мышечной тяжести. Но попытка (из любопытства или для контроля) поднять эту руку приводит к прямо противоположному эффекту — рука кажется совсем легкой. Чувство тяжести возникает в данном случае благодаря релаксации. Руководитель может в этом убедиться путем ощупывания руки, на которую направлено самовнушение. При успешном выполнении упражнения мышцы полностью расслаблены и податливы.

Теперь необходимо перейти в состояние, которое, выражаясь просто, доставляет вам удовольствие. Нет никаких желаний, ничего не хочется менять. Шульц замечает: «Отсутствие потребности в изменении положения является первым признаком истинного целеустремленного переключения (релаксация)».

Правильный выход из состояния дремоты

Первое занятие курса аутогенной тренировки заканчивается выработкой ощущения мышечной тяжести. Если после окончания этого упражнения попытаться сразу встать, то это может привести к различным неприятным последствиям. Поэтому очень важно правильно выйти из состояния, в котором находится занимающийся. Необходимо помнить, что вы фактически находитесь в состоянии самогипноза, которое тем глубже, чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено. Физическая часть вашего «Я» также находится в более или менее глубоком гипнотическом состоянии, подобно телу загипнотизированного.

Выход из аутогенного погружения осуществляется в три этапа.

1. Необходимо несколько раз резко согнуть и разогнуть отяжелевшую в результате самовнушения руку.

2. Произвести глубокий полный вдох.

3. И только после этого открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Ни в коем случае нельзя относиться к ней небрежно. Она — неотъемлемая часть процесса аутотренинга и важна в такой же мере, как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние.

Если же занимающийся нарушает последовательность действий и сначала открывает глаза (это является наиболее распространенной ошибкой), то это затрудняет последовательный и полный выход из гипнотического состояния. Самым малозначительным последствием ошибки является то, что рука спустя еще долгое время остается как бы чужой и закорюченной. Шульц цитирует рассказ женщины-врача, с которой при занятиях дома произошло следующее: «При первом же упражнении перед сном быстро появилось не только в правой руке, но и во всем теле ощущение такой мышечной тяжести, что я не смогла подтянуть соскользнувшее вниз одеяло. После нескольких тщетных попыток я вспомнила, что забыла сделать глубокий полный вдох (второй этап правильного выхода из аутогенного погружения). После этого я смогла снова двигать руками».

Женщина находилась как бы в состоянии паралича. Мозг бодрствовал, но руки отказывались повиноваться. Через некоторое время это состояние прошло бы само собой, однако оно было достаточно неприятным и вызвало в женщине сильный страх, в результате чего она не смогла уснуть всю ночь. Правда, как она сама пишет, ее беспокоил к тому же больной ребенок.

Такое явление Шульц называет «ощущением блокировки». Правильная процедура выхода из состояния дремоты позволяет устранить ее. В данном случае женщина создала для себя барьер тем, что забыла правила выхода из аутогенного погружения. Пример наглядно демонстрирует важность точного и систематического овладения аутогенной тренировкой и, самое главное, только под профессиональным руководством.

После правильного выхода из дремоты первое занятие заканчивается. До следующего занятия усвоенные навыки закрепляются дома. Примерно через две недели можно добиться, по выражению Шульца, «удовлетворительной генерализации» ощущения чувства тяжести. Только после этого можно переходить к следующей ступени — выработке ощущения чувства тепла. Это упражнение направлено на улучшение притока крови к органам. После овладения упражнением можно приступать к лечебным самовнушениям.

После освоения упражнения, направленного на усиление притока крови к сердцу, переходят к воздействию на вегетативную

нервную систему. И, наконец, еще в течение двух недель осторожно и постепенно вырабатывается ощущение прохлады в области лба с помощью формулы «Мой лоб приятно прохладен».

Все вышеописанное в совокупности составляет так называемую низшую ступень аутогенной тренировки. Последовательность упражнений, которую необходимо строго соблюдать, имеет следующее обоснование: человек учится воздействовать сначала на «близкие к «Я» структуры своего организма, а затем постепенно — на «отдаленные». Ближе всего к «Я», по Шульцу, находится мускулатура. Поэтому первым упражнением идет выработка чувства тяжести. Следующая по отдаленности — сердечно-сосудистая система. Она находится дальше от «Я», чем мускулатура, но ближе, чем вегетативная нервная система, аутогенным воздействием на которую можно поэтому овладеть только после выработки «чувства тепла», обусловленного функцией сердечно-сосудистой системы. И, наконец, дальше всех от «Я» отстоит опорный аппарат: кости, связки и соединительные ткани. Аутогенное воздействие всегда осуществляется от центра в направлении к периферии «Я».

Примеры. 40-летний инженер, 5 лет тренировки:

| Время | Температура | Воздействие |
|------------------|-------------|------------------|
| 19.8.1925: 23.00 | 23,7° | Отсутствует |
| 23.01 | 23,7° | Отсутствует |
| 23.02 | 23,7° | Отсутствует |
| 23.03 | 23,7° | Отсутствует |
| 23.05 | 23,7° | Отсутствует |
| 23.06 | 23,6° | «Прохладный лоб» |
| 23.07 | 23,6° | «Прохладный лоб» |
| 23.08 | 23,6° | «Прохладный лоб» |
| 23.09 | 23,5° | «Прохладный лоб» |
| 23.10 | 23,5° | «Прохладный лоб» |

40-летний врач, 10 лет тренировки:

| Время | Температура | Воздействие |
|-----------------|-------------|------------------|
| 20.8.1925: 8.00 | 29,0° | Отсутствует |
| 8.01 | 29,0° | Отсутствует |
| 8.02 | 29,0° | Отсутствует |
| 8.03 | 29,0° | Отсутствует |
| 8.05 | 29,0° | «Прохладный лоб» |
| 8.06 | 27,5° | «Прохладный лоб» |
| 8.07 | 27,3° | «Прохладный лоб» |
| 8.08 | 27,3° | «Прохладный лоб» |
| 8.10 | 27,0° | «Прохладный лоб» |

В обоих примерах (по Шульцу) измерялась температура кожи лба. Во втором примере особенно видно, как быстро можно изменить внутреннюю функцию организма аутогенным способом.

Аутогенная тренировка имеет еще и высшую ступень, основанную на низшей. На высшей ступени, которой также можно овладеть только под руководством опытного врача, добиваются состояния своеобразного сновидного расщепления сознания и т. п.

Приведенные выше таблицы иллюстрируют эффективность аутогенной тренировки при переключении внутренних функций организма. Безусловно, необходимо принимать во внимание как продолжительность регулярных занятий, так и профессию испытуемых.

ЙОГА

(В сокращении)

Значение слова «йога» соответствует его санскритскому корню «йюдж» — запрягать в упряжку, надевать сбрую, дисциплинировать. В более широком смысле — это заставить себя сосредотчиться и мобилизоваться подобно тому, как пара лошадей, позволив себя подравнять, «подогнать», составляет с возницей единое целое.

Йога — широкое понятие, которое включает в себя и цель, и средства ее достижения. Оно имеет выраженную практическую направленность и философскую основу¹.

Методика достижения «освобождения» через йогу описана в руководстве Патанджали «Йога-Сутрах». О самом Патанджали известно очень немного. Он был по профессии врачом и тщательно изучал возможности использования йоги в лечебных целях.

Согласно его учению, путь к освобождению от страданий лежит через упражнения по совершенствованию тела (асаны, контроль за дыханием) и мышления (удаление чувств, медитация).

¹ Йога (букв. — соединение, сосредоточение) — древнеиндийская философская система, основанная во II в. до н. э. Патанджали. Главное в ней — учение о самопознании. Путем самопознания, согласно йоге, человек может достичь «освобождения», т. е. способен освободить свое индивидуальное сознание (душу) из-под влияния условий материальной жизни и слить его с абсолютным знанием (богом). Самосознание достигается путем сосредоточения, при котором «созерцающее сознание теряется в созерцающем объекте и перестает сознавать себя». Философская система йогов является идеалистической и противоречит материалистическому мировоззрению. Разработанные же йогами практические методы достижения самосознания (контроль за позой, дыханием, чувствами) используются во многих странах с психотерапевтической целью (прим. науч. ред.).

Как и аутогенная тренировка, йога делится на ступени, которые расположены в строго определенном порядке и дополняют друг друга.

Первая ступень включает 5 внешних заповедей: не убивать, не лгать, не смущаться, блюсти целомудрие, не желать богатства.

Требование «не убивать» подразумевает запрет есть мясо, рыбу, яйца и т. п. Необходимо придерживаться молочно-овощной диеты. Причем безразлично, сам ли человек убивает животное или позволяет его убивать другим, покупая мясо на рынке. Начинаящий йога должен питаться полноценно (пища Сатвик). Запрещается пить вино и курить табак. Их употребление равнозначно постепенному убийству. Доктор Г. Скрайнер, например, определил курение как «самоубийство в рассрочку».

Вторая ступень (Нияма) содержит 5 внутренних заповедей. Они включают очищение, скромность, умеренность, декламацию очищающих изречений и смирение.

Третья ступень посвящена разнообразным асанам. Это позы, в которых человек «пребывает» или «застывает», согласно одному из значений понятия «асана». Асанами занимается прежде всего хатха-йога — философия физического здоровья. Вместе с четвертой ступенью — Пранаямой (контролем за дыханием) — асаны используются также и в лечебных целях.

Слово «хатха» означает «сила» и «хатха-йога» часто переводится как «силовая йога», «йога против воли». Но, с другой стороны, 46-я сутра Патанджали утверждает: «Положение тела в асанах должно быть устойчивым и приятным». Даже сам термин «асана» иногда переводится как «удобный». Ни в коем случае нельзя считать, что в хатхе человек должен принимать произвольно навязанные позы. Для выполнения многих «асанов» необходима гибкость, но отнюдь не все они сложны.

Две из них будут рассмотрены здесь из-за благоприятного воздействия на нервные расстройства. Кроме того, их достоинство и в том, что они исключают опасность получения травмы.

Поза «мумии»

«В этом положении человек испытывает высшую степень покоя» (Ф. Римкастен). Поза принимается на ровном полу, покрытом шерстяным одеялом. Человек лежит на одеяле, «как мумия». Для этого нужно лечь на спину, голову направить так, чтобы глаза смотрели вертикально вверх. Плечи лежат расслабленно под углом, руки вытянуты свободно вдоль тела ладонями вверх. Язык тоже должен быть расслабленным, что при правильном положении головы получается автоматически. Часто какая-нибудь группа мышц остается напряженной. Тогда нужно представить, что она расслаблена, и действительно мышцы расслабятся. Это полностью соответствует рассуждениям Куэ, что путем целенаправленного представления можно влиять на определенные части тела.

Обычно человек начинает принимать расслабленную позу

«мумии» с грудной клетки, до достижения свободного дыхания. Затем внимание переносится на мышцы живота. Только когда и здесь появляется приятное ощущение растекающегося тепла, человек переходит к своим мыслям и заставляет их тоже пропасть.

Позу «мумии» следует принимать ежедневно, лучше всего в одно и то же время. Она всегда должна вызывать «удобное и приятное» ощущение. Продолжительность позы начинается с 3 мин и постепенно в течение месяца доводится до 15 мин. Поза используется для лечения нервных расстройств и оказывает, прежде всего, освежающее действие.

«Космическая» поза

Эта поза способствует устранению депрессии и может использоваться как восстанавливающее упражнение при потере интереса к работе и апатии.

Начинают с выполнения позы «мумии». Голова лежит на щеке, например на правой, и та же самая рука вытянута в плече так, чтобы кисть находилась как можно дальше от тела и под прямым углом. Ладони направлены вниз (в отличие от позы «мумии», где ладони направлены вверх). Нога — в данном случае левая — слегка согнута в бедре и колене так, чтобы стопа легла в подколенную ямку правой ноги. Отличием от позы «мумии» является здесь и то, что подъем вытянутой ноги, в нашем примере — правой, направлен внутрь (в позе «мумии» обе стопы развернуты наружу). Продолжительность позы начинается с 3 мин и постепенно доводится до 10 мин.

Следующая ступень йоги — уже упоминаемая Пранаяма — регулирование дыхания. Буквально она переводится «узду, которую надевают на дыхание».

Пятый раздел — Пратьяхара, овладение «удалением чувств от чувственных объектов».

Все это составляет «практическую йогу», или кривью. Она, подобно аутогенной тренировке, представляет собой как бы низшую ступень общей йоги. На Востоке распространено мнение, что работающий «западный» человек может овладеть лишь этой ступенью. Но в любом случае, тот, кто достигает этого уровня, уже не жалуется больше на нервные расстройства.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

| | |
|---|----|
| Предисловие к советскому изданию | 5 |
| Предисловие | 6 |
| Биологически активные точки массажа при нервных расстройствах | 7 |
| Техника массажа | 7 |
| Точки по ходу меридиана перикарда — К8 (IX) | 8 |
| Точки по ходу меридиана сердца — Н [V] | 10 |
| Точки на тыльной стороне кисти и предплечья (меридианы толстой и тонкой кишок) | 12 |
| Точки в области меридиана желудка — М [III] | 13 |
| Точки в области меридиана почек — Н [VIII] | 14 |
| Точки на подошве | 16 |
| Основные программы | 17 |
| Техника примечания комбинаций | 18 |
| Снижение общего тонуса | 18 |
| Эмоциональное перенапряжение с предрасположенностью к судорогам. Состояния страха | 20 |
| Вегетативная дистония. Повышенная чувствительность к стрессам, бессонница | 21 |
| Неврастения с нарушением сна и повышенной физической и психической истощаемостью | 23 |
| Дополнительные программы | 25 |
| Чувствительность к изменениям погоды | 26 |
| Функциональная слабость мозга («точка-компьютер») | 28 |
| Подавленность (точки «страх перед испытанием-2», «страх ожидания») | 29 |
| Неуравновешенность, отсутствие жизнерадостности | 29 |
| Меланхолия, тяжелые воспоминания | 30 |
| Мужская импотенция | 31 |
| Женская фригидность | 32 |
| Питание при расстройствах нервной системы | 33 |
| Раздельное питание по Хею и Вальбу | 38 |
| Практика раздельного питания | 39 |
| Лекарственные растения в борьбе с бессонницей, стрессами и неврозами | 46 |
| Правильный выбор лекарственных растений | 47 |
| Произвольное самовнушение по Эмилю Куэ | 62 |
| Аутотренинг | 66 |
| Йога | 74 |

Ульф Бёмиг

**Самопомощь
при бессонницах,
стрессах и неврозах**

Заведующий редакцией В. А. Санько

Редактор С. И. Русакович

Художественный редактор Л. И. Бетанов

Технический редактор Т. А. Тарасенко

Корректоры А. В. Алешко, Л. И. Жилинская, Г. С. Саакян

ИБ № 328

Сдано в набор 17.05.85. Подписано в печать 20.11.85. Формат 84×108¹/₃₂.
Бумага типографская № 3. Гарнитура литературная. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 4,20.
Усл. кр.-отт. 4,62. Уч.-изд. л. 4,33. Тираж 150 000 экз. Изд. № 4702. Зак. 1483. Цена 20 к.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я Коласа 220005, Минск, Красная, 23.

**В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ПОЛЫМЯ»
ГОТОВЯТСЯ К ПЕЧАТИ КНИГИ:**

**Серия
«За здоровьем
и долголетием»**

Недвецкая Г. Д. Без движения жизни нет. Автор книги, кандидат медицинских наук, рассказывает о последствиях мало-подвижного образа жизни для здоровья человека и о благотворном влиянии на него физкультуры и спорта. Даны советы, как избегать стрессовых ситуаций, как продлить здоровое долголетие.

Фадеева М. Г. Найти здоровье. Автор — методист лечебной физкультуры — предлагает общеоздоровительную программу гимнастических и дыхательных упражнений, доступные формы аутотренинга. Пропагандирует постепенное, последовательное включение в режим движения, дает советы и рекомендации по организации самостоятельных занятий.

Коркин В. П. Гимнастика и акробатика в семье.

В книге рассказывается о содержании и организации 20—30-минутных занятий гимнастикой и акробатикой в домашних условиях. Приводятся комплексы упражнений для занятий родителей с детьми, направленные на укрепление здоровья.

Серия
«Начинающему физкультурнику
и спортсмену»

Акимов В. Г., Соколов В. А. Подготовка спортсмена-ориентировщика.

Рассказывается о технике и тактике ориентирования, даны тесты для определения степени тренированности спортсменов, описаны оригинальные тренажеры для их технико-тактической подготовки. Детально говорится о кроссовой подготовке ориентировщиков по тренировочным циклам.

Альшевский И. И. Коньки доступны каждому.

Коньки — один из популярных и массовых видов спорта. Они, действительно, доступны всем. Книга для начинающего конькобежца поможет детям и подросткам овладеть навыками катания, закрепить и усовершенствовать их. Взрослым, которые решили снова выйти на лед, напомнит забытое.

Бензарь В. К., Леденев В. И. Вокруг Земли на радиоволне.

Книга рассказывает об открытии коротких и ультракоротких радиоволн, истории радиолюбительства, соревнованиях по радиоспорту, организации работы коллективных и индивидуальных радиостанций, содержит богатый справочный материал.

20 к.