

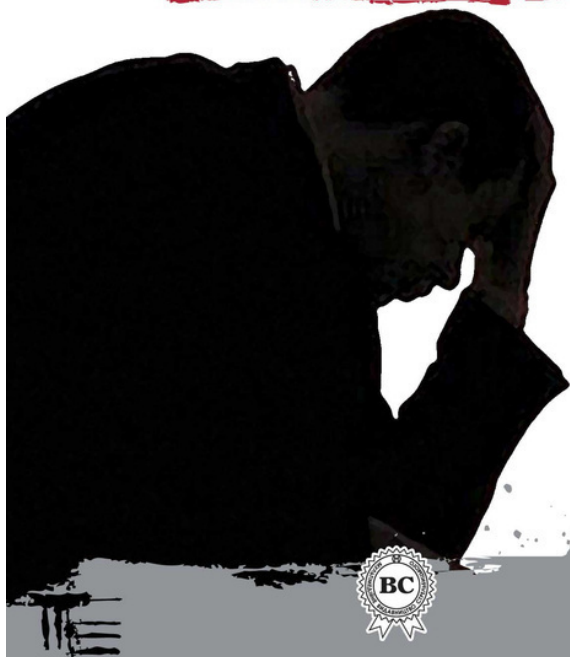
Е. В. СВИТКО

Если у вас

стресс

бессонница

депрессия



Елена Витальевна Свитко

Если у вас стресс, бессонница, депрессия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6652113

Аннотация

Если у вас что-то болит, мы знаем, какую таблетку принять и к какому врачу обратиться. Но если беспокоят вещи иного характера? Если нашими неизменными спутниками становятся подавленность, раздражительность и хандра? Если снова и снова одолевает бессонница и никак нельзя избежать стрессовых ситуаций? К какому доктору тогда идти?.. И здесь мы остаемся один на один со своей проблемой и даже не подозреваем, что ее можно решить своими силами. А как – подскажет эта замечательная книга. Взяв на вооружение рецепты известного врача-натуропата Елены Свитко, мы сможем помочь не только себе, но и своим близким.

Содержание

К читателям	4
Как устроена нервная система	6
Как питаться, чтобы укрепить нервную систему	8
Кулинарные рецепты от монахини Хильдегарды	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Елена Свитко

Если у вас стресс, бессонница, депрессия

К читателям

Задумывая очередную книгу, я в первую очередь опираюсь на просьбы и советы, которые нахожу в многочисленных письмах, выслушиваю по телефону и, конечно, при личных встречах с людьми.

Проанализировав всю свою корреспонденцию и устные вопросы пациентов, я выделила наиболее животрепещущую тему. Речь пойдет об одной из самых больших проблем цивилизации – нервных расстройствах. Ведь достаточно посмотреть вокруг, чтобы понять: нас прессингуют со всех сторон – экономические и политические кризисы, состояние экономики... Стрессы меняют нас (и не в лучшую сторону), делают раздражительнее, злее. Они забирают у нас крепкий сон, спокойствие, превращают семью в полигон для испытания на терпимость и взаимопонимание.

Поразительно, сколько вокруг неудавшихся семей, сломанных судеб, измученных людей, которые мечутся в поисках теплых человеческих отношений. В разных житейских

ситуациях нас нередко окружают злость, зависть, недовольство. Часто мы сами теряем контроль над своими эмоциями и пользуемся малейшим поводом, чтобы выплеснуть наболевшее на близких. К сожалению, многие из нас, ничуть не озадачиваясь последствиями, дают выход отрицательной энергии тотчас, не сдерживаясь.

Повсюду твердят, что нас вынуждают быть такими реалии жизни. Да, как это ни горько, в этом есть доля правды. Но позволительно ли идти по пути саморазрушения? Стремясь разобраться в многочисленных проблемах, мы обязаны постичь их первопричины, равно как и способы им противостоять. Это главное условие нашей внутренней силы, нашего стержня, нашей здоровой нервной системы.

Именно нервной системе и недомоганиям, тесно связанным с ней, посвящен мой труд. Читатели узнают, как она устроена, как работает, откроют для себя истинные причины многих патологий, ознакомятся с современными методами лечения болезней и, что особенно важно, – их профилактикой.

Я попыталась изложить сложные понятия доступно и просто, чтобы любой человек, прочитав эту книгу, смог получить практические советы для совершенствования себя и своих близких.

Как устроена нервная система

Известно ли вам, что каждый человек с рождения наделен 15 млрд нервных клеток?

И несмотря на то, что в течение жизни мы теряем 1–2 млрд клеток, количество оставшихся все равно огромно. Каждый день мы лишаемся около 100 тыс. клеток, а это значит – уменьшается наша нервная сила, ментальный потенциал. И потому я попытаюсь показать, насколько важно ценить наиглавнейший человеческий орган – мозг, равно как и всю сложную систему нервов, с помощью которой он управляет организмом.

Для нервной системы характерна четкая субординационная структура, где главным является головной мозг, а исполнителем – периферическая нервная система. Все эти составные находятся в гармоничной взаимосвязи, вот почему от каждого ее отдела зависит слаженная работа всей системы.

Ее функционирование напоминает электрифицированный вертеп. По миллиардам путей в разные стороны каждые доли секунды посылаются электрические сообщения, то есть мысль в буквальном смысле наэлектризована. В то же время связь между клетками имеет не электрическую, а биохимическую основу.

Сигнал одной клетки, подойдя по отростку (им снабжена каждая из клеток) к телу другой, достигает маленькой щели

(ее называют синоптической), и в нее выбрасываются химические посредники – нейромедиаторы (дофамин, серотонин, ацетилхолин, адреналин, норадреналин и т. д.). У всех них свое действие и своя точка приложения. Они служат своего рода «смазкой» для наших мыслей.

Нейромедиаторы крайне важны для нормального функционирования нервной системы. При недостатке дофамина, например, возникает такой страшный недуг, как болезнь Паркинсона. Галлюцинации, вызываемые наркотиком LSD, связаны с обменом серотонина. Стимулирующий эффект амфитаминов (психостимуляторов) связан с концентрацией в организме адреналина и норадреналина (они состоят из молекул и атомов). Дефицит или избыток данных биохимических соединений отражается на работе нервной системы, а следовательно, и на поведении, самочувствии и настроении человека.

Каждая клетка может принимать сигнал от 10 тысяч своих «коллег». Эти бесконечные контакты и составляют основу всех высших процессов, характерных для нашего сознания.

Эту систему строения нервной системы, по существу весьма упрощенную, я привела для того, чтобы стало очевидным, насколько сложны процессы, происходящие в ней. А посему очень легко, не зная и не придерживаясь очень простых правил, привести свои нервы к истощению и болезням, подчас весьма серьезным.

Как питаться, чтобы укрепить нервную систему

По мнению ученых, здоровье человека всего лишь на 10 % зависит от возможностей медицины, на 20 % – от наследственности, на 70 % – от употребляемой человеком пищи и его образа жизни.

Неправильным питанием, вредными привычками мы губим свою нервную систему, свой внутренний потенциал – это ни для кого не секрет. И поэтому время от времени мы бросаемся в другую крайность, садясь на диету.

Диета – очень модное сейчас слово. Мы начинаем голодать или становимся вегетарианцами. Но если бы все было так просто! Человек, прочитав книгу о вегетарианстве, избавляется от всех «лишних» продуктов, забывая при этом, что резкая перемена в характере питания может сослужить ему плохую службу. Вспоминается такой случай из моей практики. Женщина 47-и лет задалась целью дожить до старости без единой болезни. В результате недоедания, постоянного чувства голода она стала агрессивной, заработала мощный невроз. Мне удалось помочь ей восстановить свое здоровье. Но как долго будут помнить родственники этой женщины ее раздражительность, агрессию? Нет, я ни в коем случае не пытаюсь доказать вредность вегетарианства или

другой диеты. Однако хочу заметить, что любая диета – встряска для нашего организма и, прежде всего, для нервной системы. Особенно это заметно, когда мы, посидев на диете, начинаем с удвоенной силой налегать на пряники и прочие вкусности. Такие резкие перемены приводят к стрессу, а иногда – и к депрессии.

Так что же все-таки включать в свой рацион? Начнем с того, чего по возможности есть не нужно.

Пища, которой не следует злоупотреблять

- Рафинированный сахар и продукты, содержащие его, такие как мороженое, шербет, пирожные, леденцы, пироги, печенье, пудинги;
- кетчуп, горчица, острый томатный соус, маринады;
- соленые продукты: хрустящий картофель, орешки, крекеры и т. п.;
- жареная пища;
- насыщенные жиры (сало, сливочное масло);
- маргарин;
- кофе, чай, спиртные напитки;
- свежая свинина и продукты из нее;
- копченое мясо, ветчина, бекон и колбаса;
- сосиски, салями, продукты с избыточным количеством нитратов;
- копченая рыба любого сорта;

- мучные изделия (белый хлеб, торты, вафли, содовые крекеры, макароны, спагетти, пицца и т. п.);
- продукты с промышленными консервантами;
- консервированные супы.

Безусловно, очень многие не готовы представить свою жизнь без перечисленных продуктов. Поэтому я не советую от них отказываться, если вы будете выполнять несколько простых правил.

Правило 1. Получайте от еды как можно больше удовольствия

Приведу пример, который разъяснит, что я имею в виду. Вот типичная ситуация в будничное утро: после сна будто бы и не очень хочется есть, но взрослые собираются на работу, дети – в школу, а значит, каждому надо запастись энергией. Все дружно проглатывают бутерброды, омлет или мюсли, выслушивая при этом советы и наказания на день, потом пьют сладкий чай – и разбегаются. Много ли будет пользы от подобного завтрака? Запомните несколько тонкостей.

Не стоит кушать, если не хочется. Организм должен «заработать» еду. В старину ни у одного народа не было традиции завтракать. Дело не в установках «есть – не есть», а в потребностях организма. Ощущение голода диктует необходимость подкрепиться. Если его нет – завтрак не нужен, тем более если вас ожидает интеллектуальная работа.

Следует знать: пищу нельзя принимать в плохом настроении, после переохладения или перегрева и тем более во время острых заболеваний. Сначала лучше успокоиться, отдохнуть, а потом уж садиться за стол. Нежелательно во время трапезы разговаривать, решать дела, читать, смотреть телевизор. В старину был хороший обычай: перед едой люди читали благодарственную молитву Богу, настраиваясь таким образом на важность процесса. Болгарский целитель и философ А. Айванханов обращает внимание еще на один аспект. Если еда совершается в молчании – идет «питание» эфирного тела. Единственный способ «накормить» астральное тело – готовить и принимать пищу в атмосфере радости и любви, и тогда эти чувства остаются с людьми надолго. Если же за столом господствовали чувства иные – раздражение, гнев, недовольство и т. д. – после обеда они покинут вас нескоро.

Огромным недостатком нашей жизни является спешка. Нельзя торопиться и проглатывать пищу не прожевывая. В этом случае исключается первый этап пищеварения – обработка продукта ферментами слюны. Йоги советуют делать 30 и более жевательных движений, и тогда можно насытиться 8 ложками риса. Быстро глотая пищу, человек вынужден съесть значительно больше, пока не наступит чувство насыщения.

И еще один важный довод в пользу тщательного пережевывания: через зубы проходит много акупунктурных каналов, поэтому длительное пережевывание улучшает работу

отдельных органов, а стало быть, и укрепляет весь организм.

Правило 2. Пища должна содержать клетчатку и витамины

А это значит, что, помимо наших горячо любимых продуктов, нам надо каждый день есть фрукты и овощи во всем их разнообразии: салаты, пюре, соки, сухофрукты и т. д. Доля таких здоровых продуктов на нашем столе должна быть не меньше 30 %.

Если мы регулярно употребляем овощи и фрукты, то получаем с ними множество витаминов, столь необходимых организму. Витамин А улучшает зрение, состояние кожи, способствует росту и помогает бороться с инфекциями. Витамин С нужен для усиления иммунной системы, здоровых десен, зубов, костей, укрепления кровеносных сосудов. В желтых овощах много витамина А (бетакаротин). В наших условиях это, прежде всего, тыква и морковь. В бело-зеленых овощах больше всего витамина С (различные виды капусты, сладкий перец, шпинат, репа). Некоторые овощи имеют поровну витаминов А и С – это темно-зеленые листовые овощи, помидоры, репа.

Итак, постарайтесь, чтобы в вашем рационе в достаточном количестве были: перец, помидоры, капуста, тыква, свекла, морковь, фасоль, горох, картофель, топинамбур, сельдерей.

Кроме витаминов овощи, фрукты и зерновые продукты поставляют клетчатку, которая требуется для очищения организма. Ведь она – природный сорбент – выводит образовавшиеся со временем шлаки и токсины.

Правило 3. Многие вредные продукты с легкостью можно заменить на полезные

Приведу пример. Сейчас на нашем рынке представлен чудеснейший продукт – соя. Это растение из рода бобовых содержит в себе до 60 % белка, много витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ. Кстати, очень полезно соевое масло.

Соя родом из Южной Америки и является там тем же, чем для нас – хлеб. Американские ученые заинтересовались очень низким уровнем болезней сердца коренного населения и провели исследование. Особое внимание обратили на сою в рационе местных жителей. Оказалось, что в этой культуре есть вещества, снижающие уровень холестерина в крови. А как известно, вредный холестерин провоцирует болезни сосудов, инсульты и инфаркты. После этого соя начала свое победное шествие не только по Америке, но и по всему миру. Правильно приготовленная, она почти не отличается по вкусу от мяса и при этом чистит сосуды, по которым циркулирует кровь.

Существует еще масса полезных альтернативных продук-

тов, которые обогатят ваш ежедневный рацион. Вот лишь некоторые из них: стевия медовая (в 300 раз слаще сахара), морская капуста (источник органического йода), проросшая пшеница (можно добавлять в салаты), цветочная пыльца (самый витаминизированный продукт на земле) и еще много других.

Немало сведений о здоровой еде я почерпнула из трудов святой Хильдегарды, монахини, которая имеет большой авторитет в Западной Европе. И я охотно поделюсь с вами рецептами, улучшающими работу нервной системы.

Кулинарные рецепты от монахини Хильдегарды

В наше беспокойное время многие люди страдают стрессами, депрессиями, бессонницей, то есть имеют нарушения нервной системы. Для борьбы с ними изобрели множество транквилизаторов и антидепрессантов. Во времена Хильдегарды (XI век), естественно, их и в помине не было. Однако она была убеждена, что подобные сбои теснейшим образом связаны с душой, а именно с ее позитивными и негативными силами, с нашими страстями и страхами. Именно такие состояния, как гнев, зависть, раздутое самомнение и чрезмерная тревога за всех и вся, вызывают образование «черной» желчи, которая меняет наше настроение.

В системе врачевания Хильдегарды мы найдем четкие характеристики позитивных сил, таких как блаженство, радость, мир в сердце, которые способны одолеть весь негатив и вернуть отличное расположение духа. Монахиня предложила много рецептов так называемых антимиеланхоликов.

На первое место в лечении нервных болезней Хильдегарда поставила ржаные отруби, в которых находятся все витамины, укрепляющие нервную систему. Она указывала, что любые отруби, а особенно ржаные, спасают от воздействия «черной» желчи и поднимают настроение. Поэтому и реко-

мендовано начинать каждый день, завтракая кашей.

Рецепт утренней каши для укрепления нервной системы.

Возьмите 100 г овсяных хлопьев, залейте 0,5 л молока и варите 20 мин. Добавьте 50 г отрубей (пшеничных, ржаных, рисовых, кукурузных и т. д.), варите еще 5 мин. В тарелку с кашей добавьте по вкусу мед, грецкие орехи, семена льна. Тщательно пережевывайте. Думайте позитивно. Смотрите на восходящее Солнце. Этот рецепт также улучшает память и способствует хорошему пищеварению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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