

Русские оздоровительные практики

**Лучшие практики
против нервов:
избавляемся
от всех болезней**

Издательство АСТ
Москва

УДК 616.4
ББК 54.15
О-80

О-80 **Лучшие практики** против нервов: избавляемся от всех болезней / авт.-сост. С. Кузина. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 224 с. – (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-099371-0.

Большинство пациентов при первой же встрече пытаются сказать: «Доктор, скажите, почему я болею? Может быть, дело в неправильном питании? Или в экологии?» Удивительно, но нам очень трудно признать совершенно очевидный факт: неправильное питание, плохая экология, наследственность, алкоголь, курение – лишь предпосылки к возникновению болезней и редко бывают главной их причиной.

Что же «ломает» наш организм? Возможно, это покажется банальным, но избитая фраза «все болезни от нервов» правильна как минимум на 70%. Почти любое заболевание – итог сильных переживаний.

Постоянные стрессовые ситуации, сильные отрицательные эмоции и тягелые переживания вызывают перегрузку нервной системы, что может привести к возникновению сбоев в передаче нервных импульсов, идущих от мозга к внутренним органам. В итоге работа нашего организма расстраивается.

Как справиться со стрессом? Чем победить депрессию? Куда спрятаться от навязчивых тревожных мыслей? Специалисты в этой книге дают простые и конкретные советы: как перестать переживать, как менять вредные мысли на полезные, как прощать врагов и полюбить себя. И главное – как каждый свой день жить счастливо!

УДК 616.4
ББК 54.15

Научно-популярное издание

12+

Русские оздоровительные практики

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ ПРОТИВ НЕРВОВ: избавляемся от всех болезней

Автор-составитель *С. Кузина*

Редактор *Е. Парфенова*

Корректор *И. Мокина*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Компьютерная верстка *Л. Быковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 25.08.2016. Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ», 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5
Наш электронный адрес: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

ISBN 978-5-17-099371-0.

© Кузина С., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ВРАЧИ НАШЛИ ПРИЧИНУ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Врачи признаются: большинство пациентов при первой же встрече допытывается: «Доктор, скажите, почему я заболел (заболела)? Может быть, дело в неправильном питании? Или в экологии? А может, это наследственное? Или меня кто-то сглазил?» Вариантов таких вопросов множество.

Удивительно, но нам очень трудно признать совершенно очевидный факт: неправильное питание, плохая экология, наследственность, курение, безусловно, создают в организме «подходящую среду» для развития тех или иных заболеваний, но сами по себе далеко не всегда приводят к болезни. Все перечисленные неблагоприятные воздействия — лишь предпосылки к возникновению болезней, и редко бывают главной их причиной.

Что же «ломает» наш организм? Возможно, это покажется банальным, но избитая фраза «все болезни от нервов» правильна как минимум на 70 %.

Ведь если перевести главы специальных медицинских справочников, посвященных развитию заболеваний, с научного слога на общечеловеческий язык, выяснится, что около 70 % болезней являются следствием стрессовых ситуаций, а проще говоря — итогом сильных переживаний.

Этот факт одним может показаться спорным, а другие даже могут отмахнуться: «Ну, вот, опять все ва-



лят на пресловутый стресс». Но, между тем, если беспристрастно анализировать физиологические и биохимические процессы, происходящие в организме, роль негативных эмоций и стрессовых воздействий на здоровье человека легко объяснима.

Постоянные стрессовые ситуации, сильные отрицательные эмоции и тяжелые переживания вызывают перегрузку нервной системы, что может привести к возникновению сбоев в передаче нервных импульсов, идущих от мозга к внутренним органам. В итоге работа внутренних органов весьма ощутимо расстраивается.

Кроме того, сильные переживания ведут к гормональной разбалансировке. Ведь при сильных эмоциях железы внутренней секреции, в первую очередь надпочечники, вбрасывают в кровь человека повышенное количество гормонов стресса: кортизола, адреналина и др.

Ежедневное поступление оптимального количества этих гормонов организму не вредит и даже необходимо ему, поскольку гормоны надпочечников поддерживают нашу жизненную силу. Но если количество гормонов стресса в крови «зашкаливает», это наносит серьезный удар по целому ряду наших органов.

Проанализируем, как стрессовые ситуации влияют на организм человека, *опираясь только на достоверные научные факты, изложенные в справочниках по биохимии, физиологии, фармакологии и эндокринологии.*

Итак, все, конечно, знают об очевидной связи между разумом, эмоциями и телом. Например, когда мы сильно волнуемся, нас может трясти или тош-



нить. Когда нам стыдно или когда злимся, мы можем покраснеть и т. д. Но мы почему-то слабо верим, что длительные негативные эмоции могут оказывать на нас более сильное воздействие и даже вызывать ту или иную болезнь.

Между тем связь между эмоциями и болезнями была абсолютно очевидной для врачей и целителей прежних эпох.

К примеру, в древней тибетской медицине основной причиной заболеваний считалось невежество, под которым подразумевались неосведомленность о причинах болезней и пренебрежение своим здоровьем.

В канонах древней китайской медицины был заложен принцип неделимости тела и души (психики). Каждый орган был описан в тесной связи с сопутствующей ему эмоцией. Древнекитайские целители считали, что не только сбой в работе органа влияет на эмоциональное состояние человека, но и избыток отрицательных эмоций, в свою очередь, способствует заболеванию органа. Так в двух словах можно описать древневосточную концепцию единого организма.

В традиционной культуре индейцев Америки целитель или шаман врачевал одновременно дух и тело, поскольку индейцы не отделяли физическую форму бытия от духовной.

Врачи Древней Греции были убеждены в том, что болезнь возникает вследствие неблагоприятных жизненных условий и из-за неправильного отношения к миру, к себе и своему организму.

Практически в любой культуре, имеющей многовековые или тысячелетние традиции, душа и тело рассматриваются как единое целое.



Однако современная западная цивилизация сформировалась под влиянием христианской церкви. А в мрачные времена средневековья, как вы помните, тело рассматривалось инквизицией как угроза добродетели. Страсти или желания считались греховными и должны были подавляться. Потому врачам того времени, дабы не быть обвиненными в колдовстве или ереси, приходилось соглашаться с идеей раздельности души и «греховной плотской сути», то есть тела. Из подобной глупости выросло представление, согласно которому работа человеческого организма слабо подвержена влиянию эмоций. И только в середине XX века ученые вновь стали активно изучать воздействие различных эмоциональных состояний на организм человека. Одним из первых ученых современности, всерьез занявшихся изучением связи между особенностями психики и внутренними болезнями, был американский врач *Франц Александер*. Он ввел в обиход термин «*психосоматическое заболевание*», то есть заболевание, развивающееся по каким-то эмоционально-психологическим причинам. В результате огромной исследовательской работы Ф. Александер выяснил, что как минимум шесть болезней имеют под собой психологическую основу. Это язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, язвенный колит, артрит, нейродермит и тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы). Своими работами Ф. Александер дал толчок к изучению связи между психологическими проблемами пациента и его болезнями. И теперь психологическими аспектами внутренних заболеваний занима-



ются сотни научно-исследовательских институтов разных стран. В результате к настоящему времени учеными доказана взаимосвязь психологических проблем человека как минимум с сотней известных нам болезней.



Психосоматическими заболеваниями сейчас считаются: стенокардия, инфаркт миокарда, мигрень, нарушение мозгового кровообращения, сахарный диабет, бронхиальная астма и бронхит с астматическим компонентом, гипертоническая болезнь, некоторые виды эпилепсии, псориаз, экзема, нейродермит, радикулиты, некоторые раковые заболевания, артриты, системная красная волчанка, склеродермия, ожирение и др.

Ведь давно всем известно, что основной контроль над жизнедеятельностью человеческого организма осуществляет нервная система. При этом *центральная нервная система* (головной мозг) отвечает за наши отношения с внешним миром. А так называемая *вегетативная (автономная) часть нервной системы* управляет «внутренними делами» организма и регулирует функцию дыхания, работу органов, кровеносных сосудов и т. д.

В рамках автономной нервной системы также происходит разделение обязанностей. Ее *симпатический отдел* отвечает за мобилизацию внутренних ресурсов организма и «включается» в работу, когда человек должен заняться активной деятельностью,



или когда ожидаются напряженные либо экстремальные ситуации.

Парасимпатический отдел автономной нервной системы отвечает за расслабление, отдых, сохранение и накопление жизненной энергии, за восстановление различных систем организма, то есть, условно говоря, он регулирует работу организма в «мирное время».

Как симпатический, так и парасимпатический отделы нервной системы воздействуют на организм напрямую — через нервные пути. Но более тонкую настройку систем жизнедеятельности они обеспечивают благодаря работе *эндокринной системы организма* (с помощью *желез внутренней секреции*).

Железы внутренней секреции (гипоталамус, гипофиз, надпочечники, щитовидная, паращитовидная, поджелудочная и др.) выделяют в кровь особые вещества — гормоны. Гормоны влияют на работу внутренних органов и кровеносных сосудов, на состав крови, состояние иммунитета и т. д. В тяжелые моменты нашей жизни, при различных потрясениях или сильных переживаниях, и особенно в периоды длительных стрессовых ситуаций симпатический отдел нашей нервной системы приводится в состояние «боевой готовности». Он форсирует выработку и выброс в кровь повышенных доз «гормонов стресса», образующихся в коре и мозговом веществе надпочечников (для любознательных уточняю, что стимуляция надпочечников идет не напрямую, а через другие железы — гипоталамус и гипофиз).

При этом в периоды длительного хронического стресса в большей степени стимулируется кора над-



почечников. А при сильных одномоментных переживаниях задействуется преимущественно их мозговое вещество. Хотя, надо заметить, подобное разделение весьма условно, поскольку кора и мозговое вещество надпочечников работают синхронно, дополняя друг друга. Но проще разобрать действие этих систем на организм по отдельности, чтобы не запутаться в сложных схемах.

Начнем с анализа влияния сильного одномоментного (острого) стресса на организм человека.

Острый стресс и его роль

За миллионы лет эволюции сложилось так, что на сильную эмоциональную реакцию человек отвечал активным физическим действием. Ведь если учесть, что древний человек жил в полном опасностей мире, среди диких животных и в окружении враждебных племен, то сильная эмоциональная реакция (испуг, ярость, гнев, злость и т. д.) чаще всего означала только одно: человек встретился с хищным животным либо врагом, и надо драться за свою жизнь или убежать.

Поэтому в напряженные моменты жизни у современного человека, словно у человека древности, моментально включаются первобытные механизмы «боевой готовности» и происходят физиологические реакции, которые подготавливают организм к чрезвычайным ситуациям. В кровь вбрасывается огромное количество гормонов стресса, в первую очередь адреналина.

Первобытно-эволюционный смысл этого механизма заключается в том, что адреналин должен



очень быстро подготовить организм к схватке или побегу. В соответствии с этой задачей адреналин:

- сужает сосуды и повышает кровяное давление, чтобы обеспечить приток крови к мышцам;
- усиливает работу сердца за счет учащения и усиления сердечных сокращений;
- ускоряет передачу нервных импульсов;
- повышает тонус скелетных мышц (мышц тела), но вызывает расслабление мышц желудочно-кишечного тракта (для освобождения кишечника);
- вызывает тремор (дрожание) скелетных мышц, чтобы как можно скорее их разогреть;
- сгущает кровь, чтобы в случае ранения как можно скорее остановилось кровотечение;
- повышает содержание уровня глюкозы (сахара) в крови, чтобы дать мышцам дополнительную энергию.

Как видите, природа (или эволюция) создала очень разумный механизм выживания и подготовки организма к активным действиям с помощью гормональной регуляции.

Однако в этом механизме заложена проблема для людей, живущих по законам современного цивилизованного мира: выделяющуюся «адреналиновую энергию» организму обязательно надо израсходовать.

Понятно, что у древнего человека с расходом стрессовой энергии проблем не было. В момент опасности он либо отчаянно дрался за свою жизнь, либо убегал изо всех сил, расходуя весь запас энергии и таким образом полностью перерабатывая выделенный адреналин.



А то, что не было израсходовано в бою или бегстве, нейтрализовывалось с помощью диковатых, но энергичных ритуальных плясок и песнопений, за счет внутриплеменных драк, воинственных игр и состязаний, а также во время необузданного первобытного секса «по желанию», а не в соответствии с «моралью» и правилами, как у современных людей.



Современный человек подвержен стрессам в не меньшей, а может быть, даже в большей степени, чем человек древности. Многие люди и сейчас испытывают все те же сильные негативные эмоции (испуг, злость, гнев, раздражение), но в отличие от древних людей имеют меньше возможностей выплеснуть свою агрессию и израсходовать избыток «адреналиновой энергии».

Ведь современным людям, к счастью, реже приходится отчаянно драться или убегать. Они редко участвуют в состязаниях или энергичных плясках и песнопениях «от души». Интимная жизнь людей современности тоже редко бывает яркой — у многих она становится рутинной и слишком «регламентированной». В результате выделенный адреналин остается неизрасходованным и начинает воздействовать на организм изнутри.

Следствием такого воздействия может быть головная боль, тремор (дрожание пальцев рук), гипергликемия (сильное повышение уровня сахара в крови), рас-



стройство стула, сердечная аритмия (нарушение ритма сердца) и тахикардия (учащение сердцебиений).

Сгущение крови, эволюционно призванное сократить кровопотерю при ранении, в случае «хронизации» стресса приводит к целому ряду неблагоприятных последствий: в «сгущенной» крови повышается концентрация холестерина, сахара и мочевой кислоты, а сама кровь становится вязкой и менее «текучей». Из-за повышенной вязкости крови тромбоциты и эритроциты легко слипаются, чаще образуются тромбы, кровь хуже циркулирует по кровеносным сосудам, и из-за этого может происходить ухудшение кровоснабжения сердца, мозга и внутренних органов.

Может происходить ухудшение снабжения кислородом сердечной мышцы, что способно спровоцировать приступ стенокардии или инфаркт миокарда. Может значительно повыситься артериальное давление вплоть до развития гипертонического криза.

Кроме того, не переработанный адреналин держит в напряжении скелетные мышцы, что может спровоцировать развитие приступов шейного или поясничного радикулита за счет ущемления нервов, проходящих через толщу спинных мускулов.



*Организм не в состоянии понять разницу между настоящими и вымышленными угрозами, — писал в своей книге «Разум лечит тело» врач **Дебби Шапиро**. — Когда мы «придумываем» себе страхи, это может через гормональный баланс оказать на организм такое же влияние, как и реальная опасность.*



Понятно, что все вышеуказанные нарушения усугубляются и становятся хроническими в том случае, если нервные потрясения часто повторяются или если человек постоянно пребывает в нервном напряжении, находится в состоянии не разрядившейся агрессии и вечной борьбы, вынужден ежедневно преодолевать трудности. Тогда к реакции мозгового вещества надпочечников (избыточной выработке адреналина) добавляется активизация коры надпочечников.

Российские ученые выделяют две основных реакции человека на неблагоприятные обстоятельства и стрессовые условия: продуктивное и непродуктивное поведение (и мышление). *Непродуктивное поведение* в стрессовых ситуациях лишает человека сил, подрывает здоровье, провоцирует развитие тех или иных болезней. *Продуктивное поведение и мышление*, напротив, идут человеку на пользу и даже повышают его жизненную силу.

Чем же отличаются продуктивное и непродуктивное поведение (мышление)? Упрощенно разницу между ними можно продемонстрировать на наглядном примере. Скажем, начальник увольняет двух подчиненных. Один из них вместо того, чтобы искать новую работу, впадает в депрессию и апатию. Целыми днями валяется на диване и клянет последними словами своего бывшего шефа. А еще, не переставая, лелеет свою «несчастьность», жалуется на судьбу и убеждает себя в своей никчемности и невезучести. Это — *непродуктивное поведение*.

Второй уволенный, погоревав от силы день-два, развивает кипучую деятельность: рассылает свои резюме по разным фирмам; ходит на встречи с потен-



циальными работодателями и на многочисленные собеседования; опрашивает всех своих родственников и знакомых на предмет трудоустройства. В общем, активно ищет новую работу. Или, хорошенько все взвесив, организывает свое дело, чтобы в будущем не зависеть от разных начальников. Это образец *продуктивного поведения*.

Для наглядности рассмотрим еще один пример продуктивного и непродуктивного поведения. Поговорим о двух девушках, которые по каким-то причинам расстались со своими молодыми людьми. Предположим, что после этого одна из них надолго погрузилась в тягостные переживания, хандру и, запершись в квартире, сутками напролет в одиночестве опустошает холодильник. Не выходит из дома, ни с кем не общается, не отвечает на телефонные звонки. А заодно день и ночь мысленно ругает молодого человека, судьбу, себя и даже своих родителей (за то, что родили ее такой несчастливой). Понятно, что итогом такого непродуктивного поведения будут одиночество и многочисленные болезни.

Другая девушка, погоревав день-два, в крайнем случае, неделю-другую, вновь оживает. Общается с многочисленными друзьями, ходит на дискотеки, размещает объявление о знакомстве в Интернете, проявляет здоровую инициативу при общении с молодыми людьми, то есть общается, живет, радуется. Результатом такого продуктивного поведения будет сохранение душевного (и физического) здоровья. К тому же с высокой степенью вероятности можно предположить, что девушка вскоре обретет новую любовь и новые отношения.



Вывод: чтобы выживать в неблагоприятных обстоятельствах, нужно действовать, но действовать продуманно, спокойно и «без надрыва».

Хронический стресс и гиперфункция коры надпочечников

Кора надпочечников млекопитающих и человека ежедневно вырабатывает определенное «нормальное» количество гормонов, называемых кортикостероидами.

Но если человек впадает в длительную депрессию или на протяжении долгого времени находится в состоянии стресса, кора надпочечников выбрасывает в кровь избыточное количество кортикостероидных гормонов, что постепенно «подтачивает» весь организм.

И из специальных справочников мы можем узнать о том, какие негативные изменения происходят в организме под влиянием избыточного количества кортикостероидов. Цитирую:

«Под воздействием кортикостероидных гормонов постепенно:

- происходит задержка натрия и воды в организме, возможно развитие отеков;
- повышается уровень артериального давления вплоть до формирования стойкой гипертонии;
- повышается уровень сахара в крови, что может спровоцировать появление симптомов сахарного диабета или его развитие;
- увеличивается выделение кальция из организма, что со временем может привести к остеопорозу;