

ЗНАЙ!

# Недуг

# Здоровых

**По-настоящему счастливым может быть только здоровый человек, ведь именно здоровье является безусловной ценностью для каждого. Но есть люди, которые, даже будучи физически здоровыми, не могут не болеть — если болезни нет, они ее себе придумают. Подобная мнительность называется ипохондрией.**

## ЧТО ТАКОЕ ИПОХОНДРИЯ?

В медицине ипохондрия определяется как нервное расстройство и выражается в форме навязчивой идеи о болезнях. Это не физический недуг, а психическое отклонение.

Ипохондрия имеет различные проявления. Иногда человек совершенно здоров, но боится болезни. Этот страх нередко способен вызвать физические симптомы, имитирующие болезнь. Другой вид ипохондрии — когда человек сконцентрирован на заблуждении, которое не требует такого пристального внимания. Он тщательно следит за своим организмом, считая пульс, измеряя давление, температуру. Легкий насморк такие люди склонны рассматривать как смертельную болезнь. Еще вариант — когда человек считает, что болен неизлечимо или не известным в медицине заболеванием. Он постоянно обследуется, читает медицинскую литературу, не доверяет врачам.

Существуют и «ипохондрики наоборот» — люди, которые подвержены ипохондрии здоровья. Они бегают, купаются в проруби, делают все, чтобы ощутить себя суперменами. Иногда в погоне за

здоровьем человек дает себе предельные нагрузки и в результате только ухудшает свое состояние.

Сегодня специалисты-медики склонны считать, что некоторые пациенты предрасположены истерично относиться к своему здоровью на генном уровне, в то время как у других это результат пережитых в детстве страхов. Ипохондрик не притворяется — он твердо и искренне верит в реальное существование физического недуга.

## БОЛЕЗНЬ СТРАХА

Ипохондрия — болезненная забота о собственном здоровье и преувеличенное внимание к различным телесным или психическим ощущениям. На этой почве у человека развивается невроз, в

результате которого забота о здоровье будет доминировать всю его жизнь. Лечение ипохондрии, как правило, должен проводить психиатр или психотерапевт. Необходима определенная тактика поведения родственников и знакомых, чтобы предотвратить развитие болезни. Лечение этого недуга непростое и довольно продолжительное. Ипохондрикам рекомендуются занятия нетяжелыми видами спорта, прогулки, больше общения, занятия интересным делом.

А что может сделать врач? Попытаться с помощью психотерапии переубедить больного, что у него нет болезни, назначить антидепрессанты. Однако ипохондрия очень часто переходит в хроническую форму, когда человек все время жалуется на проявление

всевозможных недугов и не поддается лечению. Эффективно лечить ипохондрию человек может только самостоятельно: когда больной сам начнет критически относиться к своим страхам, можно добиться результата. А задача специалиста — помочь ему в этом.

## ПРОЧЬ, СТРАДАНИЯ!

На самом деле, истинных больных ипохондрией не так уж и много. Зато людей с предпосылками мнительности — пруд пруди. И именно для них, наверняка не желающих, чтобы некоторая мнительность относительно собственного здоровья переросла в тяжелейшее психическое расстройство, следующие рекомендации.

Многие люди, попав в беду,

погружаются в свои переживания, все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия и обижаются, если не встречают его. Ложась спать, они перебирают в памяти все детали произошедшего, а проснувшись, сразу же вспоминают о том, как они несчастны, не подозревая, насколько это вредит здоровью.

Когда человек оказывается в плену отрицательных эмоций, все системы его организма функционируют намного хуже, чем обычно, и тем хуже, чем сильнее эти эмоции. Когда человек переживает, у него нарушаются сон, аппетит, падает работоспособность.

Но самое неприятное и даже опасное заключается в том, что чрезмерное напряжение головного мозга, вызванное страданием, нередко может поразить почти любой орган. Наиболее уязвима сердечно-сосудистая система, что проявляется в гипертонических кризах, кровоизлияниях в мозг, приступах стенокардии, инфарктах миокарда. Может начаться язвенный процесс в желудке и двенадцатиперстной кишке, развиться диабет, экзема. Вывод: страдать вредно!

Используйте любые методы освобождения от переживаний. Могут помочь препараты валерианы или пустырника, расслабляющие гимнастики, массаж, баня.

И еще один интересный метод: страдание можно вытеснить мысленными образами, которые способны всегда улучшить настроение. Это могут быть воспоминания о дорогах вам людям, красивые пейзажи, любимые мелодии. Старайтесь всеми силами удерживать эти спасительные образы спокойно и сосредоточенно, пока они не станут устойчивыми. Страдания не сдадут легко своих позиций, они будут вновь пытаться подчинить себе ваш мозг. Но в том-то и состоит искусство вытеснения страданий, чтобы полезные, несущие хорошее настроение мысленные образы сделать в своем сознании доминирующими. Постепенно вы избавитесь от мучительной, портящей вам жизнь ипохондрии.

**Аромат пшеничной булочки, вкус бабушкиного овсяного киселя... Приятные воспоминания. Тем приятнее знать, что пшеница, овес и другие злаки — прекрасные стимуляторы здоровья. Особенно если есть их в пророщенном виде. Во всем мире давно используют в пищу проросшие зерна. С их помощью худеют, обретают красоту и лечатся. Злаковые повышают иммунитет и борются с неблагоприятными воздействиями окружающей среды.**

## ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

# Злаковая поросль

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ РОСТКИ ЗЛАКОВ?

В свежих проростках содержится море разных витаминов, необходимых для нормального функционирования организма человека. Они богаты полезными микроэлементами:

- калий делает мышцы упругими и крепкими, препятствует их старению, поддерживает кислотно-щелочное равновесие, укрепляет сердце;
- хром предотвращает нервное истощение, заряжая организм энергией;
- железо необходимо для образования гемоглобина (профилактика анемии);
- клетчатка, стимулируя перистальтику кишечника, способствует очищению организма от токсинов и шлаков.

### КАК ПРОРАЩИВАТЬ И КАК УПОТРЕБЛЯТЬ?

100 г пшеницы промыть проточной водой. Поместить в плоскую и залить водой комнатной температуры. Всплывшие зерна выкинуть, пригодными для употребления считаются те, что остались на дне. Переложить зерна в плоскую тарелку и залить водой так, чтобы она не покрывала зерна «с головой». Накрыть салфеткой и поставить в теплое место на сутки. Промыть проросшие зерна.

За сутки проращивания зерно набирает наибольшее количество энергии и полезных веществ. Если вы передержали зерна, то лучше оставить прорасти дальше — до состояния травки: тогда энергия перейдет в зелень. Травку можно чипать саму по себе, а можно добавить в салат.

### ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Можно есть зерна, как орешки, а можно приготовить кашку. Для этого пропустить через мясорубку, добавить молоко или воду (можно подсластить медом или сахаром, но лучше есть без сладких добавок). Лакомство готово. Съесть кашку нужно сразу: при подогреве утрачиваются все полезные свойства проростков.

Такие зерна хорошо добавлять в овощные салаты или рагу (не подвергая термической обработке).

Проросшую пшеницу можно высушить и растереть, а полученный порошок добавлять в готовые блюда.

Эти рекомендации касаются также кукурузы, ячменя и овса. Немного усилий, и щедрый дар природы — высокий иммунитет и крепкое здоровье — ваши!



## НА ЗДОРОВЬЕ!

### Спортивный салат от Николая Лукинского

В небольшую пиалу натирается морковь. Затем эта пиала переворачивается на тарелку. Вокруг полученной горочки раскладывается нарезанное дольками яблоко. Получается эдакое солнышко. Сверху на морковь кладется ложка меда и ложка сметаны, трется грецкие орехи. Приятного аппетита!

## СОВЕТ ИЗ КОНВЕРТА

### ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ

При приступах радикулита я всегда использую такой рецепт: беру поровну чистотел, алоэ, мальву и перец горький и перекручиваю все это через мясорубку. В получившуюся массу добавляю 0,5 л красного натурального вина и 0,5 л водки, 2 ампулы новокаина, 10 ампул витамина В. Полученной смесью нужно намочить кусок ткани, положить его на больное место, а сверху тепло укутать. Делать такой компресс нужно на ночь, а утром обязательно



обмыть кожу холодной водой. Хотите — верьте, хотите — нет, но действует этот рецепт безотказно.

**Т. ЗОЛотова.**  
г. Орел.