

Если замучила бессонница

Необходимо устранять внешние по отношению к организму причины и обстоятельства, прерывающие сон. Смена обстановки и температуры в помещении может избавить вас от бессонницы. Постарайтесь прислушаться к себе: возможно, ваша постель слишком мягкая или, наоборот, слишком жесткая, тогда вам стоит только сменить подушки или матрас, чтобы начать довольствоваться глубоким сном.

Постарайтесь соблюдать режим дня. Определите себе обязательное время для отхода ко сну и для просыпания. Не работайте в поздние часы — следует заниматься умственным трудом после хорошего отдыха.

Ужинайте не поздно и не слишком много.

Постарайтесь не смотреть остросюжетные фильмы на ночь.

В природе существует много натуральных средств, оказывающих мягкое успокоительное и

Если вы склонны к повышенной возбудимости, используйте отвары и настои лекарственных трав, например: смешайте пустырник, трава — 30 г, сушеница, трава — 30 г, валериана, корень и корневище — 10 г, вереск, трава 40 г.

Две столовые ложки смеси настоять в 0,5 л кипятка в духовке 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день, последний — за 30 минут до сна.

усыпляющее действие на человека: корень валерианы в виде настойки, отвар мяты, мелиссы, а также витамин B₆.

При бессоннице, обусловленной нервозностью, помогают ежедневные полные обмывания или производимые некоторое время обливания от колен, продолжительное хождение босиком.



Пристрастие к снотворным лекарственным средствам, как ни странно, тоже может вызвать бессонницу. Это своего рода наркотическая зависимость, поскольку для того чтобы уснуть, может потребоваться все большая доза препарата.

Вызывать бессонницу могут крепкий чай, кофе, алкоголь, курение. Отдохните от вредных привычек — и они дадут отдохнуть вам.

Эффект Моцарта

Еще Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человеческого характера. Авиценна называл музыку нелекарственным способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Как считают ученые, музыкальные звуки создают энергетические поля,

которые заставляют вибрировать каждую клетку организма. Человек поглощает музыкальную энергию, и она изменяет ритм его дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений. Одна музыка помогает одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость, прибавляет силы, другая способна вызвать тошноту, заставить паниковать.

ный феномен так и называется — «эффект Моцарта».

ЗВУКОВОЙ ЯД

Самыми разрушительными для человеческого организма являются ритм, частота и интенсивность звука, на которых работают рок-группы.

Ритм, кратный полутора ударам в секунду и сопровождающийся мощным давлением сверхнизких частот (15—20 герц), способен вызвать у человека экстаз. А при ритме, равном двум ударам в секунду и на тех же частотах, слушатель впадает в транс, который сродни наркотическому.

Контузии звуком, звуковые ожоги — это тоже из области рок-музыки.

О МУЗЫКЕ С БОЛЬШОЙ

БУКВЫ

Однажды Лев Толстой сделал такую запись в своем дневнике: «Я не огорчусь, если этот мир полетит в тартарары. Вот только музыку жалко».

Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу. Музыка приходит к нам на помощь в минуты отчаяния и горя, помогает увидеть жизнь в новых тонах и красках, найти в себе новые, неведомые прежде, силы, вновь поверить в себя и обрести надежду. Она успокоит и расслабит либо, наоборот, взбодрит и наполнит энергией. В ней есть все. Надо лишь суметь услышать.

МУЗЫКА ВМЕСТО

ТАБЛЕТКИ

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: правильно подобранные мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом.

Так, например, романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться.

Мажорные мелодии джаза, блюза поднимают настроение, избавляют от депрессии, разряжают накал чувств.

Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая идеально подходит для учебы или творчества.

Классическая музыка (Гайдн, Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

Румба, маранга, макарена



обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться.

Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.

Рок-музыка в небольших

дозах может пробудить чувства, стимулировать активные движения, ослабить боль и напряжение. Хотя даже при небольшой передозировке эта музыка способна вызвать диссонанс, стресс и боль.

Однако самый большой оздоровительный эффект на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот загадоч-

15 рецептов лечения содой

Питьевой содой можно лечить всю семью от разных хворей. Сегодня мы расскажем о ее лечебных свойствах.

1. Вкус соды, растворенной в молоке, знаком с детства каждому. И по сей день это лучшее средство для смягчения кашля. Врачи рекомендуют развести чайную ложку соды в кипящем молоке и принимать на ночь.

2. Ничто так хорошо не снимает боль в горле, как полоскание раствором питьевой соды — две чайные ложки на стакан теплой воды. Полоскать надо пять-шесть раз в день.

3. При конъюнктивитах помогают многократные промывания глаз раствором соды. Только помните, что одной ваткой можно пользоваться только один раз.

4. Какой язвенник ни прибежал к соде, чтобы избавиться от болей и изжоги? Она нейтрализует избыток кислоты в желудке, и улучшение наступает в считанные минуты. Поэтому сода долгие годы была основным лекарством от язвенной болезни. Однако частое ее применение дает обратный эффект: выделение кислоты увеличивается. Поэтому соду следует использовать, только когда под рукой нет других лекарств.

5. Сода издавна применяется в медицине как антиаритмическое средство. Внезапный приступ сердцебиения можно прервать, приняв половинку чайной ложки.

6. Помогает сода и при гипертонии: благодаря способности выводить жидкость и соли из организма она снижает артериальное давление. Половина чайной ложки, принятая вместе с лекарствами, позволяет уменьшить их дозу.

7. Сода — очень эффективное средство против укачивания в транспорте. Главное — не забыть взять с собой в дорогу порошок.

8. Если кто-то обожжется кислотой, то ее можно моментально нейтрализовать содовым раствором.

9. Сода — средство первой помощи при тяжелых травмах, большой кровопотере, отравлениях. Чтобы восполнить потерю жидкости, надо приготовить содово-солевой раствор. Рецепт прост: половинку чайной ложки соды и чайную ложку соли развести в одном литре теплой кипяченой воды. Давать по столовой ложке каждые пять минут.

10. Не обойтись без соды и при панариции — гнойном воспалении пальца. Лечение начинайте, как только появится пульсирующая боль. Приготовьте крепкий содовый раствор: две столовые ложки на пол-литра горячей воды. Опустите туда палец и подержите минут двадцать. Делайте это три раза в день — и воспаление обязательно пройдет.

11. Сода — отличное косметическое средство. Смешайте ее с мыльной стружкой и протирайте этой смесью лицо два раза в неделю. Она хорошо помогает при юношеских угрях, очищая кожу от омертвевших клеток и открывая поры.

12. Сода может заменить отбеливающие зубные пасты. Обмакнув в нее ватку, потрите зубы, пока не удалите желтый налет. Результат виден уже после одной такой чистки.

13. Не препятствуя выделению пота, сода нейтрализует его кислую среду, поэтому в летнее время по утрам полезно протирать подмышечные впадины ваткой, смоченной в растворе соды, — запаха не будет весь день.

14. Содовый раствор помогает избавиться от последствий укусов насекомых. Если несколько раз в день смазывать им место укуса, то жжение и зуд исчезнут. Кроме того, сода предотвращает попадание микробов в ранку.

15. После трудового дня снять усталость и отечность ног помогут ножные ванны с содой: пять столовых ложек на десять литров теплой воды. Пятнадцать минут — и вы сможете танцевать до самого утра!

Подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.