

СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Самая загадочная болезнь

Александра  
ВАСИЛЬЕВА



ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ  
ДИСТОНИЯ

Самые эффективные  
методы лечения



Большие секреты  
маленьких сосудов  
Бессоница,  
обморок,  
метеозависимость –  
«говорящие»  
симптомы  
Намажем на хлеб  
лекарство:  
простые принципы  
лечения  
Может ли стресс  
быть полезным?

Издательство «Крылов».

В современных медицинских справочниках вы не найдете термина «вегетососудистая дистония» — он устарел. Сейчас это заболевание чаще называют вегетативным неврозом или вегетозом, термоневрозом — но в любом случае речь идет об одной и той же болезни.

В девятнадцатом веке эту болезнь называли хандрой. В начале двадцатого — считали неврастенией. Когда говорят,

что все болезни от нервов, — это прямо относится к вегетососудистой дистонии. Спровоцировать ее может, например, длительный стресс, который в свою очередь вызывает повышение или снижение артериального давления. Если стресс затягивается, то организм устает бороться с его последствиями и пускает процессы, происходящие в организме, на самотек...

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВАННЫ

● Симптомы вегетососудистой дистонии хорошо снимают травяные ванны. Чтобы приготовить такую ванну, надо взять 1,5 стакана смеси сухих трав: валерианы, душицы, липового цвета и календулы. Залить 1 л кипятка, прокипятить на медленном огне 15 — 20 минут и дать настояться в течение двух часов. Процедить отвар и вылить его в ванну. Температура воды должна быть около 35 градусов.

Хорошо успокаивает, снимает нервное напряжение, усталость, улучшает сон ванна из смеси тысячелистника, душицы, полыни с добавлением сосновых почек.

● При переутомлении, бессоннице, заболеваниях периферической нервной системы назначают хвойную ванну. В аптеках продается хвойный экстракт в виде таблеток или порошка. Применять его нужно в соответствии с инструкцией. Можно сделать хвойную ванну и самому.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 13 по 19 января

**♈ ОВЕН.** Вы спокойны, настроены оптимистично. Период подходит для оздоровительных мероприятий, направленных прежде всего на очищение организма, оздоровление органов пищеварения.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Вы излишне возбудимы, напряжены, раздражительны, неуравновешенны. Это не идет на пользу вашему здоровью. Постарайтесь больше отдыхать и общаться с приятными вам людьми. Не волнуйтесь по пустякам и не срывайте плохое настроение на близких людях, так как потом пожалеете об этом.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Вы склонны более серьезно относиться к вопросам здоровья, рационального питания, гигиены и режима труда и отдыха, что, конечно, пойдет на пользу вашему организму. Займитесь ручным трудом — ваши движения точны и выверены.

**♋ РАК.** Особого влияния на здоровье этот период не окажет. Он хорош для занятий дыхательной гимнастикой, длительных прогулок, оздоровительных процедур. Если есть возможность — проведите несколько дней за городом.

**♌ ЛЕВ.** Сложный период. Могут появиться симптомы каких-либо заболеваний, в том числе аллергических. Не стоит запускать болезнь или заниматься самолечением, лучше побыстрее обратитесь к врачу.

**♍ ДЕВА.** Повышается трудоспособность, вы бодры и энергичны, но ваше эмоциональное состояние нестабильно. Улучшается аппетит, но переедание грозит желудочными болями и болями, связанными с межреберной невралгией, которые вы можете принять за боли в сердце.

**♎ ВЕСЫ.** Хороший период для укрепления здоровья, медитативных практик, водных процедур, морских или речных прогулок. Он благоприятен для обследования, уточнения диагноза и назначения лечения.

**♏ СКОРПИОН.** Этот период не повлияет на состояние здоровья. Однако страдающие хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут почувствовать ухудшение. Строго выполняйте все предписания врача, соблюдайте режим.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Приятная расслабленность и душевный оптимизм дают передышку вашей нервной системе. Удачный период для плановых хирургических операций, в том числе косметических, а также для визита к дантисту.

**♑ КОЗЕРОГ.** Вы можете почувствовать недомогание, ухудшение самочувствия, физическую слабость. Это, конечно, скажется на вашем настроении, но не стоит волноваться — это скоро пройдет.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Вы почувствуете прилив бодрости, а окружающие заметят, что вы стали еще привлекательнее. Это улучшит ваше настроение и самочувствие. Хороший период для проведения косметических процедур.

**♓ РЫБЫ.** Вы в прекрасной физической форме. Примите участие в спортивных или спортивно-оздоровительных мероприятиях. Вас ждет успех. Общение с детьми и близкими людьми значительно улучшит ваше настроение.

Подготовил Виктор БАУЕР



Ведущая рубрики — Светлана ЯКОВЛЕВА

Силен мороз  
на Водокрепщи!

К КУПАНИЮ В ПРОРУБИ  
НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ



Фото Натальи ЧАЙКИ

Большинство людей принимают участие в крещенских обрядах, чтобы оздоровиться духовно и физически.

Череду январских праздников венчает Крещение. Оно празднуется 19 января. В старину этот праздник называли водосвятием, так как накануне происходит освящение воды в храмах, а в само Крещение освящается вода и в естественных водоемах. Для этого на реках и озерах прорубаются проруби. Такая прорубь называется иорданью (от названия реки Иордан, в которой Иоанн Предтеча крестил Иисуса Христа). В последние годы все большее число людей в Крещение купается в реках и озерах, веря, что такое купание смывает грехи и простудиться от святой воды нельзя. О лечебных свойствах холодной воды рассказывает кандидат медицинских наук терапевт Валерий СМЕЛОВ.