

Глава 1

Понимание стресса

Наш многоликий спутник

Здоровье – это не просто отсутствие болезни. Здоровье подразумевает хорошее самочувствие, ощущение благополучия, баланса, гармонии, которую трудно пошатнуть. Верный индикатор здоровья – способность подобающим образом реагировать на стресс-факторы. Мы реагируем на них согласно своим силам и слабостям. У каждого есть своя ахиллесова пята, а иногда и несколько, и эти слабости, усугубленные стрессом, могут приводить к нездоровью.

Стрессы – неотъемлемая часть богатой мозаики жизни. Нам нужно понимать их место в нашей жизни и работать с ними, а не безнадежно в них погружаться или, что еще хуже, воспринимать их лишь как нечто, от чего следует избавиться.

Я надеюсь дать достаточно широкий и цельный взгляд на стресс, учесть множество его видов: здоровый и нездоровый; хронический и острый; повседневный и травматический.

Если говорить о повседневных стрессах, нужно понимать, что стресс – это ни хорошо, ни плохо (необязательно плохо) и что здоровым или нездоровым, заряжающим энергией или истощающим делает его то, как мы на него реагируем.

Некоторые люди осознают, что находились под давлением стресса, только когда у них начинается мигрень или бессонница. Нужно не игнорировать такие недомогания и не «снимать» их таблетками, а воспринимать как призывы о помощи. Нужно рассматривать болезнь как сигнал тревоги от организма, сигнал о том, что в нашей жизни, возможно, слишком много стрессов и следует подумать, какие здоровые стрессы можно добавить, а какие другие, нездоровые, убрать или уравновесить, какие практические меры или поддержка (включая, если необходимо, лечение) желательны, чтобы пережить этот непростой период.

Гомеопат по большому счету игнорирует «ярлык» болезни, ее название в соответствии с устоявшейся классификацией, ему важнее то,

как пациент ощущает болезнь и какой стресс или стрессы привели к началу болезни. Например, нет двух человек с кашлем, у которых были бы одинаковые симптомы, и точно так же стресс-факторы, которые вызвали кашель, совсем не обязательно одни и те же. У одного человека кашель может начаться после переохлаждения на холодном ветру, а у другого – после эмоционального стресса из-за предательства со стороны хорошего друга.

Из этой книги вы узнаете, когда вам может помочь гомеопатия, чтобы легко, безопасно и быстро полегчить самостоятельно, и когда нужно обращаться за помощью к профессионалам. Если самостоятельно подбирать лекарства – не вариант, а стресс в вашей жизни влияет на ваше здоровье, то я надеюсь, что информация в этой книге побудит вас обратиться к профессиональному гомеопату за конституциональным лечением, о котором будет сказано во 2-й главе.

Реакции на стресс-факторы

Здоровый ответ на многочисленные стресс-факторы в нашей жизни позволяет нам быть начеку, иметь достаточно сил, ощущать себя деятельными, творить; позволяет адаптироваться, успешно общаться с другими и адекватно самовыражаться: физически, эмоционально, умственно и духовно. Стресс может оживлять, возбуждать, стимулировать и расширять пределы наших возможностей.

Бывает, что нам не хватает стресса – мы не видим перед собой никаких «эверестов», которые нужно взять, или ощущаем нехватку мотивации, усталость, апатию и даже депрессию; в других случаях стресса слишком много – мы ощущаем напряжение, утомление, тревогу, раздражительность. Когда мы испытываем слишком сильный стресс, расслабиться становится труднее. И наоборот, когда стресса мало, становится трудно заставить себя что-то делать.

Наша сердечная мышца непрерывно сокращается и расширяется в течение всей нашей жизни. Жизнь есть движение. Все процессы в организме могут замедляться и ускоряться – и то же самое происходит с нашими чувствами и мыслительными процессами. Чтобы жить в здоровых взаимоотношениях со стрессом, необходимо, чтобы мы могли расслабляться: умственно, эмоционально, физически. Стресс напрягает (вызывая «сокращение»), после чего нам нужно расслабиться («расширение»), а затем мы снова можем напрягаться. Такой ритм, подразумевающий постоянное движение между напряжением и расслаблением, является естественным.

Ignatia amara (Ign.)

Чувство вины, которое может идти рука об руку с ощущением потери. Плохо на душе и грустно так, будто совершил чуть ли не преступление.

Тоска по дому

Для многих людей тоска по дому – лишь редкий укол в сердце, при случае. Для других дом – это их оплот на всю жизнь (по крайней мере, так кажется); уехать из дома – почти невыносимый стресс. Некоторые дети так сильно страдают от тоски по дому, что даже остаться ночевать в гостях для них мучительно. Не говоря уже о том, чтобы проходить лечение в больничном стационаре или учиться по избранной специальности в другом городе.

Люди, которым приходится много ездить по работе, тоже нередко испытывают тоску по дому, особенно если приходится пропустить какой-то семейный праздник или торжественную дату.

Среди обычных реакций на разлуку с домом у детей и взрослых – тихая депрессия, тоска, перемены в характере, плач. Физические симптомы варьируют от бессонницы, головных болей и слабости до большого горла, простуд и даже цистита.

Что нужно делать

- Когда вы путешествуете или перебираетесь куда-то надолго, берите с собой немного родных предметов: начиная от фотографий и кончая, может быть, маленькой любимой подушкой. Дом будет с вами.
- С осторожностью планируйте отпускной маршрут, если вы или какой-то член вашей семьи очень склонен к тоске по дому.
- Пусть ваши дети покидают дом и переезжают жить отдельно тогда, когда придет для этого время: некоторые радостно собирают сумку для ночевки у друзей еще в двухлетнем возрасте, а другие не хотят отрываться от дома и в восемнадцать лет.
- Поощряйте ваших детей, чтобы они рассказывали вам о своих чувствах, связанных с отъездом из дома. Обратитесь за помощью к психологу, если ребенок стал болезненно привязан к дому.

Чего делать нельзя

- Не отправляйте ребенка учиться в иногородний колледж, хорошенько над этим не подумав, – если ваш ребенок чувствительный, маленький (младше девяти лет) и если вы знаете, что ему будет трудно приспособиться к жизни вдали от дома.

Гомеопатическое лечение

При острой тоске по дому используются следующие лекарства.

Capsicum (Caps.)

Подходит людям чувствительным, возбудимым (но и упрямым), которые, тоскуя по дому, впадают в меланхолию. Плохо спят вдали от дома.

Ignatia amara (Ign.)

Человек отчаянно тоскует по дому, причем это может длиться годами. По ночам плачет в подушку в одиночестве. Пытается делать вид, что все в порядке, но выглядит несчастным.

Phosphoricum acidum (Ph-ac.)

Тоскует по дому, апатичный. Становится вялым физически и приглушенным умственно.

Унижение

Унижение – очень серьезный стресс-фактор, порой такой, что нам хочется, чтобы земля разверзлась и поглотила нас. Смешиваются в горький коктейль обида, стыд и ненависть, и эти чувства могут пребывать с нами долго.

Конечно, бывает, что мы довольно быстро восстанавливаемся, сказав себе, что униживший нас человек не пуп земли. Но унижение с применением насилия, особенно сексуального, оставляет в душе такие отпечатки, которые крайне трудно вывести.

Что нужно делать

- Отделяйте мух от котлет. Что на самом деле произошло? Как это на вас повлияло? Это произошло отчасти из-за ваших действий или нет?
- Спросите себя, не напоминает ли вам этот опыт другие похожие случаи в вашей жизни, которые вы просто замели под ковер и которые едут верхом на этом новом опыте, отчего вам вдвойне, а то и втройне плохо?
- Помните, что самое страшное уже позади. Невозможно стереть то, что произошло, но со временем вы *сможете* вспоминать об этом без содрогания и боли.
- Примите подходящие меры, чтобы защититься от повторения произошедшего.

Глава 4

Физические стрессы

Слово «стресс» чаще всего употребляется применительно к психике. Но когда вы пытаетесь оценить свою стрессовую нагрузку, нельзя игнорировать и стрессы физические.

Некоторые случаи, приведенные в этой книге, связаны как раз с ними: трудное прорезывание зубов (стр. 44); ежегодные зимние простуды (стр. 46); воздействие загрязненной окружающей среды на легкие человека (стр. 50); отравление ртутью после лечения у стоматолога (стр. 52), перелом у пожилой женщины (стр. 60). Представлены и случаи, где эмоциональный и физический стрессы переплетаются: эмоциональные и гормональные перемены в подростковом возрасте (стр. 48), измождение многодетной матери от эмоциональных и физических перегрузок (стр. 53).

Существует такая масса советов о том, как жить «жизнью без стрессов», что в них можно совершенно потеряться, оставшись с ощущением, что у вас просто нет времени, чтобы все это осуществлять.

Из рекомендаций, приведенных в этой книге, можно выбрать понравившиеся и попробовать встроить их в свою жизнь. Представить, что все эти рекомендации – не полный комплексный обед, а шведский стол, к которому можно возвращаться снова и снова. Если вы попробовали что-то и вам понравилось, можно добавить это в свое меню. Но если оно оказалось не по вкусу, вам необязательно снова это пробовать!

Я знаю женщину, которая каждое утро по часу плавает. Остальная ее жизнь практически до краев наполнена работой и семьей. Она говорит, что нередко ее удручает нехватка времени на себя, но хотя бы вот этот утренний час – ее час покоя и счастья. Ее тело прекрасно себя чувствует после такой физической нагрузки (что важно, поскольку работа у нее сидячая), и она нашла свой собственный способ расслабляться и медитировать во время плавания, а это помогает лучше понимать себя и дает разуму отдых, необходимый для умственно напряженной работы.

А сейчас давайте рассмотрим наиболее распространенные физические стресс-факторы.

Неблагоприятные условия окружающей среды

Некоторых факторов стресса, таких как ненужные лекарства, кофе и спиртное, можно просто избегать или полностью их исключить, но от некоторых никуда не денешься – например, от загрязнения окружающей среды, если вы живете в большом городе, и даже от скверной погоды.

Сильный иммунитет (здоровая жизненная сила) способен выдержать большинство стрессов, обусловленных плохой экологией. Люди со слабым здоровьем, с наследственными слабостями и хроническими болезнями – особенно те, кто принимает лекарства общепринятой медицины, – более уязвимы. Им особенно необходимо как-то минимизировать негативные воздействия окружающей среды.

«Химия»

Химикаты в воздухе

Чистый воздух – это на 99% азот и кислород. Типичный городской воздух – это еще и «добавки» от промышленных предприятий и ТЭЦ, ядовитые примеси из выхлопных газов автотранспорта, да наконец просто пыль.

Выхлопные газы могут вызывать головную боль, сонливость, раздражение в ушах, носу и горле, а также психические симптомы, например, спутанность сознания, злость и даже паранойю. Хуже всего приходится детям в колясках и мотоциклистам, но и остальным не сладко. Прикиньте шадящие вас варианты. Возможно, получится выбрать более тихую, менее загрязненную дорогу до работы или школы; изменить расписание работы, чтобы не ездить в час пик; переехать, если вы живете на улице с интенсивным движением и знаете или подозреваете, что выхлопные газы влияют на ваше здоровье.

Дым от пожаров, от заводов и ТЭЦ (а также от сигарет) содержит свой набор токсичных веществ, в зависимости от того, что горит. Некоторые люди очень чувствительны к дыму, у них появляется ощущение сдавленности в груди и кашель.

Пыльца растений все сильнее влияет на тех, кто подвержен сенной лихорадке, страдает от астмы. Считается, что повышение чувствительности к пыльце деревьев, трав и цветов отчасти обусловлено общим ростом количества химикатов в окружающей среде.

И немного о радиации. Фоновая радиация исходит из земли, атмосферы, зданий, в низких дозах – от микроволновых печей, телевизоров, компьютеров и даже от некоторых видов пищи. Среднеста-

Указатели лекарств

Эмоциональные/психические состояния

- Апатичный** *Apis, Carb-v., Con., Gels., Op., Ph-ac., Phos., Sep., Staph., Stram.*
во время лихорадки *Gels., Op., Ph-ac.*
и не жалуется *Op., Stram.*
по отношению ко всему *Carb-v., Ph-ac., Staph.*
- Безразличный к собственным детям/семье/любимым/работе** *Sep.*
- Беспокойный** *Acon., Apis, Arg-n., Ars., Calc-p., Coff., Coloc., Stram., Sulph., Tarent.*
- Бойтся** *Acon., Apis, Arg-n., Arn., Ars., Bor., Calc-c., Caust., Gels., Lyc., Nat-c., Phos., Puls., Stram.*
блестящих поверхностей *Stram.*
болезни *Ars., Calc-c., Phos.*
в толпе *Acon.*
внезапных шумов *Bor.*
воды *Stram.*
высоты *Arg-n., Calc-c., Sulph.*
выступать на публике *Arg-n., Gels., Lyc., Sil.*
грабителей *Ars., Nat-m.*
грозы *Calc-p., Phos.*
движения вниз *Bor.*
животных *Bell.*
насекомых *Calc-c.*
незнакомых, чужих людей *Bar-c.*
ночью *Ars., Phos.*
одиночества *Apis, Arg-n., Ars., Phos.*
опоздать *Arg-n., Nat-m.*
потерять контроль над ситуацией *Ars., Gels.*
потеряться *Lyc.*
прикосновений *Arn.*
провала на экзамене *Gels., Lyc.*
провала, неудачи *Arg-n., Lyc.*
пространств замкнутых (клаустрофобия) *Acon., Arg-n., Lyc., Puls., Stram., Sulph.*
пространств открытых (агорафобия) *Gels.*
смерти *Acon., Apis, Ars., Calc-c.*
собак *Bell., Calc-c., Puls., Stram.*
темноты *Phos., Stram.*
что случится что-то плохое *Caust.*
что случится что-то плохое с другими *Sulph.*
хуже вечером *Calc-c., Caust.*
- Бредит** с галлюцинациями *Bell.*
- Вздыхает** *Calc-p., Ign.*

Погода

- Влажность** *Carb-v., Lach.*
- Гроза** *Nat-c., Phos., Rhod.*
- Жара** *Ant-c., Bry., Carb-v., Kali-s., Lach., Nat-c., Nat-m., Puls., Sulph.*
- Морской воздух** *Nat-m., Sep.*
- Очень высокие или очень низкие температуры (и жара, и мороз)** *Merc-s., Nat-c.*
- Перемена температуры или перемена погоды:**
любая *Phos.*
на сухую *Caust.*
с жаркой на холодную (с высокой на низкую) *Dulc., Rhus-t., Sil.*
с холодной на жаркую (с низкой на высокую) *Bry., Kali-s., Sulph.*
- Переохлаждение** *Acon., Ars., Hep-s., Nit-ac., Nux-v., Sil.*
- Погода**
влажная, сырая *Ars., Bar-c., Calc-c., Calc-p., Dulc., Rhus-t., Sil.*
морозная *Agar., Sep.*
облачная *Phos., Rhod., Rhus-t.*
туманная *Rhus-t.*
холодная сухая *Caust., Hep-s., Nux-v.*
- Промокание** *Bar-c., Calc-c., Puls., Rhus-t., Sep.*
головы *Bell., Puls.*
ног *Bar-c., Nux-v., Puls., Sil.*
- Сквозняки** *Calc-p., Hep-s., Nux-v., Sil.*
- Снег** *Con., Sep.*
- Солнце** *Ant-c., Nat-c., Nat-m., Puls.*

с солнечным ударом *Bell., Glon., Nat-c., Sulph.*

- Холод в целом** *Acon., Ars., Hep-s., Nit-ac., Nux-v., Sep., Sil.*
- Холодная вода (плавание в ней)** *Ars., Mag-m., Mag-p., Rhus-t.*
- Холодный ветер** *Acon., Cham., Hep-s., Nux-v., Rhus-t., Sil.*

Повседневные стимуляторы и успокоительные/седативные средства (см. стр. 140–145)

- Алкоголь** *Nux-v., Op., Sulph., Sul-ac.*
- Газировка** *Calc-p., Coff., Nux-v.*
- Кофе/кофеин** *Cham., Coff., Ign., Nux-v.*
- Острая пища** *Nux-v.*
- Сахар/конфеты** *Arg-n., Lyc., Sulph.*
- Табак** *Calad., Staph., Tabac.*
- Чай** *Alum., Chin., Coff., Nux-v., Thea*
- Шоколад** *Choc., Lyc.*

Пища (см. стр. 145–154)

- Метаболизм быстрый (склонность к гипогликемии)** *Phos., Sulph.*
- Метаболизм медленный** *Calc-c.*
- Переедание** *Ant-c., Carb-v., Nux-v.*
- Пищеварение вялое** *Ant-c., Calc-c., Carb-v., Chin., Lyc., Nat-c., Nux-v.*
- Пищевая чувствительность/недомогания**
жирная, тяжелая пища *Carb-v., Puls.*

кислая, острая, терпкая пища
Ant-c.
 молоко *Calc-c., Mag-c., Nat-c.*
 мороженое *Ars., Puls.*
 пища, вызывающая
 повышенное газообразование
 (бобы, капуста, лук и др.) *Lus.*
 соль *Nat-m., Phos.*
 фаст-фуд *Alum., Mag-c., Nux-v.*
 фрукты *Chin., Verat.*
 хлеб/пшеница *Nat-m.*

Пищевое отравление *Ars.,*

Carb-v., Puls., Verat.
 испорченное мясо *Ars., Puls.*
 испорченные, гнилые фрукты
Verat.
 плохая вода *Ars.*
 тухлые яйца, испорченная
 рыба/овощи/мясо и т. д. *Carb-v.*
 устрицы *Lus.*

Болезнь (см. стр. 154–159)

Выздоровление после болезни
 медленное *Calc-p., Carb-v.,*
Chin., Gels., Kali-p., Ph-ac., Puls.

Потеря жидкостей *Carb-v.,*
Chin., Ph-ac.

Прорезывание зубов (смена
зубов/зубы мудрости)
Calc-c., Calc-p., Cham., Sil.

Скачки роста, боли у растущих
детей *Calc-p., Ph-ac., Phos.*

Травма (см. стр. 159–164)

Занозы *Sil.*

Ожоги, в том числе горячей
жидкостью *Ars., Canth.,*
Caust., Kali-bi.

Травмы в целом (от несчастного
 случая, хирургической
 операции и т. д.) *Arn., Bell-p.,*
Bry., Calc-p., Calend., Con.,
Hep-s., Hup., Led., Nat-s.,
Ran-b., Rhus-t., Ruta, Sil.,
Staph., Symph.

глаз *Hup., Led., Symph.*

головы *Arn., Nat-s.*

желез (включая молочные
 железы и яички) *Bell-p., Con.*
 копчика *Hup.*

костей *Arn., Bry., Calc-p., Ruta,*
Sil., Symph.

болезненные *Symph.*

надкостницы (оболочки
 костей) *Ruta*

переломы, которые медленно
 срастаются *Calc-p., Sil., Symph.*

нервов *Hup., Ran-b.*

позвоночника *Hup.*

связок/сухожилий *Rhus-t.*

суставов (см. также стр. 293 –

Перенапряжение суставов)

Bry., Ran-b., Rhus-t., Ruta

шеи (кривошея) *Bry., Rhus-t.*

травмы – резаные раны (в том
 числе при хирургической
 операции, стоматологических
 процедурах, родах и т. д.) или
 колотые раны *Calend., Hep-s.,*
Hup., Led., Sil., Staph.

воспаляются *Hep-s., Sil.*

для предотвращения
 заражения, сепсиса *Hup., Led.*

очень болезненные *Calend.,*
Hup.

травмы – ушибы *Arn., Bell-p.,*
Led.

с отеком *Arn.*
с синяками *Led.*
с уплотнениями, шишками,
которые не проходят
Bell-p., Con.

Удар током *Phos.*

**Укусы, в том числе жалящих
насекомых** *Apis, Calad.,*
Hyp., Led.

Шок после травмы *Acon., Arn.,*
Op., Stram.

Медикаменты

(см. стр. 164–169)

Анестетики

местного действия *Adren.*
общая анестезия, наркоз *Op.,*
Phos.

Антибиотики *Nux-v.*

**Ацетилсалициловая кислота,
аспирин** *Calc-c.*

Железосодержащие препараты
Puls.

Медикаменты в целом *Nit-ac.,*
Nux-v., Sulph.

**Оральные контрацептивы/
заместительная гормо-
нальная терапия** *Puls., Sep.*

**Препараты, снижающие
кислотность желудочной
среды** *Alum.*

Прививки, вакцинация *Sil.,*
Sulph., Thuj.

Радиотерапия *Cadm-s., Rad-br.*

Слабительные *Alum., Nux-v.*

Стероидные гормоны *Cort.*

Химиотерапия *Cadm-s.*

Физическое перенапряжение (см. стр. 169–177)

Высотная болезнь *Arn., Coca,*
Cocc.

Перенапряжение/перегрузка
Arg-n., Arn., Bell-p., Bry.,
Calc-c., Carb-an., Led., Ran-b.,
Rhus-t., Ruta, Stront-c.

глаз *Ruta*

голоса *Arg-n.*

запястья *Calc-c., Carb-an.,*
Rhus-t., Ruta

локтей («теннисный локоть»)
Ruta

рук, плеч *Ran-b.*

бедер, спины *Calc-c., Rhus-t.*

коленей *Rhus-t., Ruta*

суставов (включая растяжения
и разрывы связок) *Arn., Bry.,*
Calc-c., Led., Rhus-t., Ruta, Stront-c.
щиколоток *Calc-c., Led., Rhus-t.,*
Ruta, Stront-c.

общее физическое (мышечное)
Arn., Bell-p.

от подъема тяжестей *Calc-c.,*
Carb-an., Rhus-t.

от путешествий (включая
джетлаг) *Arn., Cocc., Gels., Rhus-t.*
с отеком *Arn., Led., Stront-c.*

**Травмирующее хроническое
перенапряжение** *Ran-b.,*
Ruta, Zinc.

Проблемы с расслаблением и сном (см. стр. 178–185)

Потеря сна или нарушенный сон
из-за работы по сменам, ухода
за больным, кормления