

Пожалуй, нет человека, который никогда не испытывал чувства «неразумного страха». Неразумного - потому что опасения на первый взгляд не поддаются логике. Но есть люди, у которых это состояние возникает довольно часто. Например, у некоторых совершенно здоровых и смелых людей «всё обмирает внутри», когда они смотрят вниз с моста или с балкона высокого здания. Возникает мысль о том, что «вдруг они бросятся с моста или балкона». И мысли эти обычно сопровождаются не только чувством страха, но и внутренним напряжением, волнением, замиранием сердца или учащенным сердцебиением.

## Я НЕ ТРУС, НО Я БОЮСЬ

Основой подавляющего большинства фобий является гипертрофированный инстинкт самосохранения. И часто против этого инстинкта «не попрешь». Хотя подавление страхов, если они не имеют патологического, болезненного характера, вполне возможно.

Немалое число фобий развивается на фоне снижения степени самооценки. Рецепт победы над ними очевиден: нужно стараться ее повысить. И надо сказать, многим, особенно интеллектуальным людям это удается сделать без помощи психотерапевтов или психоаналитиков. Большую помощь в этом деле оказывают такие «целебные факторы», воспитывающие смелость и веру в собственные силы, как занятия спортом. Весьма эффективны коллективные игры, туризм, борьба.

Если фобии беспокоят на фоне снижения настроения, то нужно включать в свой пищевой рацион нехимические вкусные антидепрессанты: изюм, виноград, айву, бананы и ароматические травы.

Существуют и специальные психологические приемы для борьбы с навязчивыми страхами. Вот только самые доступные из них.

На отдельных бумажках пишем каждый из своих страхов. Например, одна будет гласить: «Боюсь насме-

шек над своим внешним видом». Эту записку нужно положить или повесить возле самого большого в квартире зеркала. Бумажку «Стесняюсь и боюсь разговаривать с незнакомыми людьми даже по телефону и звонить им» советую укрепить возле телефонного аппарата. А бумажку «Боюсь насекомых» лучше всего поместить рядом с засушенным жуком либо бабочкой. По несколько раз на день, натываясь взглядом на эти «бумажные признания», обязательно устраивайте комические мини-представления, хохоча и издеваясь над телефоном, жуком, бабочкой либо корча себе рожи в зеркале. И постепенно насыщенность тревожных переживаний начнет ослабевать, гаснуть, а настроение улучшаться.

Свои страхи можно изобразить и в виде забавных, нелепых рисунков. А потом, «украсив» ими стены квартиры (или даже делового кабинета), также не единожды в день потешаться над этими «шедеврами изобразительного искусства». А значит, и над своими фобиями, делая их все менее страшными.

Кстати, французы и англичане уже достаточно широко используют этот метод для борьбы с навязчивыми страхами даже у страдающих неврозами.

Если вас мучает страх посещения поликлиники (один из вариантов так

называемой нозофобии), где, как кажется некоторым, обязательно можно «подхватить какую-нибудь заразу», то бороться с ним можно следующими способами. Один из них - «переигрывание ситуации». Постарайтесь представить на своем месте кого-то из ваших знакомых (либо близких), которые планируют посещение лечебного учреждения. Посмейтесь, поиздевайтесь над ЕГО опасениями и страхами. А затем попробуйте смоделировать собственный поход в поликлинику как весьма благополучное и неопасное мероприятие. Для некоторой подстрахов-

ки можно «с профилактической целью» смазать полость носа той же оксолиновой мазью, неплохо предохраняющей от вирусных инфекций.

Еще один прием... Встаньте лицом к середине комнаты, в которой никого, кроме вас, не должно быть, представьте себе, что мучающая вас, пугающая проблема находится в этом помещении на некотором расстоянии от вас. Пойдите в ее направлении и НАСТУПИТЕ на нее, а потом - перешагните. Повторите это несколько раз. Скорее всего сначала ваше сердце будет ускорять свое биение по мере приближения к «страху». Однако когда вы перешагнете через него и вернетесь на место, то наверняка начнете чувствовать определенное облегчение. Повторяйте это несложное упражнение по несколько раз в день и постепенно вы избавитесь от мучившей вас еще недавно проблемы.

Свой страх можно и «занюхать». Как? Да просто накапать несколько капель лимонного, мятного или масла ромашки на носовой платок: вдыхая эпизодически эти запахи, вы будете успокаиваться, начнете приобретать уверенность. А сладкий и резковатый запах сандалового масла вас не только успокоит, но и снимет тревогу и улучшит настроение.

**Евгений ТАРАСОВ,**  
врач

## ОВЕС СИЛУШКУ ПРИНЕС

Овес столь часто присутствует в русских народных сказках, что его можно считать их героем. Богатыри накануне сражений пили кисель из овса и становились еще сильнее. И это уже не сказка.

По составу овес близок к уникальнейшему продукту - женскому молоку. В его зернах есть все, что надо для жизни: много фосфора, хрома, магния, есть никель, цинк, фтор, калий, кальций, пектины, витамины А, С, Е, РР, довольно редкие В<sub>6</sub> и В<sub>12</sub>, много белков, углеводов. Кремния в овсе в несколько раз больше, чем в других злаках (кроме риса), крупа содержит ценные зародыши с минеральными веществами. Достаточно съесть две мисочки овсянки, чтобы снизить уровень холестерина в крови на 10 процентов. А одна чашка вареной овсянки дает взрослому человеку 20 процентов дневной нормы белка и ценную клетчатку. Однако геркулес - хлопья быстрого приготовления - нужно есть, только залив их горячей водой, такой способ сохраняет и витамины.

Особенно полезно есть овсянку при желудочно-кишечных заболеваниях, диабете, подагре, проблемах с печенью. Отвар овса с медом пьют для улучшения аппетита при истощении, тиреотоксикозе, а также после тяжелых инфекционных болезней.

Овсянка богата витамином Н (биотин), что полезно при вялости, слабости, сонливости, боли в мышцах, депрессиях. Овсяная крупа удаляет из организма пищевые токсины - в этом случае надо поесть обыч-

ную овсяную кашу без соли, масла и молока.

Овсяный кисель ценен для тех, кто страдает низкой кислотностью желудочного сока, вялым пищеварением, запорами, он тонизирует организм.

Однако овес тяжел для желудка, медленно и трудно переваривается, увеличивает метеоризм, так что этим продуктом не стоит злоупотреблять.

В Польше овсянку называют кашей красоты. Тарелочка сырых хлопьев, заваренных с вечера кипятком, с яблоками, изюмом, медом и орехами - великолепный эликсир бодрости и красоты. Кстати, такую кашу на завтрак уже много лет употребляет неувядающая Эдита Пьеха.

### ДИЕТИЧЕСКИЙ ЗАВТРАК

1 ст. л. кислого молока или сливок, 200 г толченых ягод, щепотка корицы, 2 ст. л. овсянки смешайте, дайте настояться 30 мин. Столь же полезный завтрак можно приготовить из 150 г яблок, 1-2 ст. л. геркулеса, измельченных грецких орехов, небольшого количества сливок.

### ШАРИКИ ИЗ ГЕРКУЛЕСА

Смешать 4 ст. л. размоченного геркулеса, 150 г тертых яблок или груш, 1 ст. л. жидкого меда, 10 орехов, по чайной ложке лимонного сока и изюма. Сделайте из смеси шарики, обсыпьте их печеньем или сухарями.

**Наталья ЕРМОЛАЕВА**

**-Д**октор! Из-за этого злополучного часа я сбился с ритма! Все валится из рук. Люди раздражают. Как мне вернуть покой? - такие признания после перевода часов на один час я слышу регулярно, принимая пациентов.

Я со всей серьезностью отношусь к этой проблеме. Ведь абсолютно похожих людей нет.

Условно всех нас можно распределить на «жаворонков», «сов» и «голубей». «Жаворонки» встают с зарей, полны сил, энергии, бодрости, но, быстро исчерпав этот заряд, рано засыпают, чтобы с первыми лучами солнца снова включиться в работу. «Жаворонки» реже болеют гипертонией, у них реже встречаются отложения солей и инфаркты, а желудок и печень более уязвимы.

«Совы» (она больше всех страдает от перевода стрелок) надо долго будить, раскачивать, она не сразу входит в работу, но, войдя, тащит воз без остановки, пока не придет на место. За подобный ритм «совы» расплачиваются инфарктами, диабетом, гипертонией, злокачественными заболеваниями...

Безмятежные «голуби» могут отдыхать в любое время суток, работа их не тяготит, им все равно, когда работать - днем или ночью. Лабильность ритмов зачастую позволяет им избежать вышеперечисленных заболеваний. Однако они весьма подвержены патологиям нервной системы, желчного пузыря, кожи, различным проявлениям аллергии и психическим заболеваниям.

Фармацевты в период перехода на новое время отмечают повышенный спрос населения на лекарства. Трудно приходится от перевода времени диабетикам, гипертоникам, астматикам, тем кто страдает заболеваниями суставов, перенесшим инсульты и черепно-мозговые травмы. На перевод времени отрицательно реагируют и груднички, привыкшие прикладываться к материнской груди по определенным часам, да и сами мамы.

Как правило, СМИ заранее предупреждают о переводе стрелок на новое время и тем, кто реагирует на него, надо подготовиться к этому, как и последующим 2 - 3 неделям. На это время некоторым людям необходимо увеличить дозы принимаемых препаратов, не лениться делать зарядку, принимать контрастный душ по утрам, не засиживаться перед телевизором, чаще бы-

## ПОКОРЕНИЕ ВРЕМЕНИ



вать на свежем воздухе. Откажитесь от алкоголя, курения, от жирной и раздражающей пищи, тоников. Растительная пища с повышенным содержанием витаминов - основа рациона этого периода, а также нежирное мясо, рыба. Они являются главными поставщиками животного белка, необходимого для четкой работы всех систем организма.

Хорошие адаптогены: гречка, фасоль, горох, пастернак, петрушка, тыква, редька, бананы, морковь, орехи. С настойками женьшеня и ей подобными будьте осторожны. Они могут перевозбудить, поднять чрезмерно давление, вызвать перебои в работе сердца и усилить раздражительность.

В отварную фасоль добавьте кубиками

нарезанную вареную тыкву, яблоки, корень пастернака, заправьте нерафинированным подсолнечным маслом и подайте салат на семейный завтрак или ужин.

Примером адаптационного борща может служить «Сахалинский». Сварите часть горбуши, картошку, когда они будут готовы, добавьте морскую капусту, петрушку, лавровый лист, посолите и по вкусу добавьте сок лимона. Подавая на стол, не забудьте положить в тарелку половинку яйца, сваренного вкрутую, и столовую ложку сметаны.

Срежьте у крупного яблока макушку, выберите часть середины вместе с семечками и в образовавшуюся полость влейте столовую ложку настойки левзеи и столько же меда. Закройте срезанным пластом и запеку-

в микроволновке или духовке. Такое блюдо заменит утреннюю чашку кофе. Кстати, этим напитком в период перевода часов не следует увлекаться. Он быстро приводит «вялый» мозг в чувство, но еще быстрее истощает его. А вот зеленый чай с лимоном и арахисом очень полезен.

Смесь сока калины, облепихи, моркови пейте по стакану утром и вечером для лучшего вхождения в новое время. Этому поможет и чайный гриб.

Гипотоникам на заметку: возьмите по 50 г кураги, чернослива, черники, размельченных грецких орехов, добавьте 100 мл настойки золотого корня и 300 г цветочного меда, смешайте, дайте постоять 2 - 3 дня и принимайте утром и в обед по 1 столовой ложке до еды.

Гипертоникам, для вас оптимальным будет сбор из половины чайной ложки зверобоя, мяты, ромашки, боярышника, растертых плодов шиповника и столовой ложки пустырника. Залейте сбор в термосе 500 мл крутого кипятка, дайте настояться и пейте 1/2 чашки 3 раза в день до еды, а на ночь добавьте столовую ложку меда.

Адаптогеном является мумиё, прополис, маточное молочко (аптечный апилак), мед. Апилак годится детям и взрослым по таблетке под язык 3 раза в день. Эфирное масло лаванды, китайского лимонника, розы, чабреца, нероли тоже подойдет. Нанесите любое из них на носовой платок или салфетку и вдыхайте в течение 5 минут 2 - 3 раза в день.

В период дезорганизации биоритмов часто страдает сон. Наладить его помогут ножные ванны из морской соли или общая ванна со сбором из мяты, березовых почек, ромашки, череды и зверобоя. После ванны выпейте чашку теплого настоя из Melissa, корня валерианы, календулы, боярышника с медом.

В восстановлении биоритмов определенную роль играет точечный массаж. Например: сожмите пальцы правой руки в щепотку, вставьте в кулак левой со стороны большого пальца и вращательными движениями массируйте в течение 5 минут кончики пальцев, на которых находятся биоточки почти всех главных внутренних органов. Закончив с правой рукой, перейдите на левую. И так 4 раза в день.

**Валерий ПЕРЕДЕРИН,**  
врач