





НИКОЛАЙ МЕСНИК

ВРАЧ, АВТОР КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ
И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

**ВЕГЕТО-
СОСУДИСТАЯ
ДИСТОНИЯ
ИЗБАВИТЬСЯ НАВСЕГДА!**



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 61
ББК 51.1
М 53

Художественное оформление *П. Петрова*

Рисунки, использованные в книге,
из личного архива автора

Фото Н. Месника на обложке
из личного архива автора

Месник Н. Г.

М 53 **Вегетосудистая дистония. Избавиться навсегда! / Николай Месник. — М. : Эксмо, 2014. — 256 с. — (PRO здоровье).**

ISBN 978-5-699-71564-0

Вегетосудистая дистония — особое состояние организма. Многие врачи не считают ее тяжелой болезнью, но при этом вегетосудистая дистония способна существенно снизить качество жизни, а то и привести к непоправимым последствиям. В своей книге доктор Месник предлагает комплексный подход к лечению и профилактике этого недуга. Вы узнаете о методике дыхания с использованием «наложения рук», ознакомитесь с комплексом упражнений, медитациями для укрепления нервной системы, основными принципами водолечения и закаливания. Книга поможет читателям навсегда избавиться от неприятных симптомов и найти свой путь к здоровью. При этом надо помнить, что успех лечения от ВСД зависит от желания и усилий самого человека, от его позитивного взгляда на жизнь.

**УДК 61
ББК 51.1**

© Месник Н., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-71564-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Центр управления работой организма	12
ВСД. Причина	25
ВСД. Лечение	42
<i>Физиология дыхания</i>	<i>48</i>
<i>Дыхание с удлиненным теплым выдохом</i>	<i>56</i>
<i>Психофизическая разгрузка</i>	<i>60</i>
<i>Расслабление</i>	<i>67</i>
<i>Имаготерапия</i>	<i>75</i>
<i>ВСД и мудры</i>	<i>78</i>
<i>ВСД и медитация</i>	<i>89</i>
<i>Сон при ВСД</i>	<i>94</i>
<i>Массаж</i>	<i>101</i>
<i>Физические упражнения</i>	<i>113</i>
<i>Облегченный комплекс гимнастики</i>	<i>116</i>
<i>Аэробные упражнения</i>	<i>128</i>
<i>Ходьба</i>	<i>132</i>
<i>Бег</i>	<i>137</i>
<i>Закал-бег</i>	<i>146</i>
<i>Приседания</i>	<i>153</i>
<i>Аэробика</i>	<i>156</i>
<i>Тай-бо при ВСД</i>	<i>159</i>
<i>ВСД и шейпинг</i>	<i>160</i>
<i>Питание</i>	<i>163</i>
<i>ВСД и соль</i>	<i>168</i>

Самоконтроль	176
Кодекс гипертоника	193
ВСД по гипертоническому типу	198
ВСД по гипотоническому типу	206
ВСД по смешанному типу	211
ВСД по кардиальному типу.....	216
ВСД у детей	220
ВСД. Индивидуальная программа лечения ...	229
Заключение	253

ВВЕДЕНИЕ

Среди огромного количества заболеваний, поражающих человека, лидирующее положение занимает вегетососудистая дистония (ВСД). По данным некоторых исследований, это заболевание встречается примерно у 60–80% населения, а треть из этих случаев требует неврологической и терапевтической помощи. Данные исследований о количестве страдающих этим недугом отчасти различны, но ясно одно: ВСД — болезнь многолика и не щадит никого, невзирая на социальную или духовную сущность. Первые симптомы недуга появляются уже в детском либо юношеском возрасте, а выраженные клинические проявления достигают апогея к 20–40 годам, женщины этой патологией страдают гораздо чаще мужчин.

Распространенность ВСД среди рабочих и служащих составляет около 30, среди людей умственного труда — 35, школьников — 10–15%! Вегетососудистая дистония не щадит и студентов, 30–35% из которых страдают этим непростым заболеванием.

По данным С.А. Аббакумова (1992), Г.И. Покалева (1994), С.В. Орлова (2002), эта болезнь встречается у половины больных с расстрой-



ствами сердечно-сосудистой деятельности и психики. С.А. Аббакумов причину ВСД видит в генетических дефектах сердечного метаболизма, сосудистого тонуса, пониженного эндокринного обеспечения жизненно важных функций и структур организма. В некоторых регионах России ВСД поражает до 50% детей!

Надо заметить, что врачи различных специальностей практически ежедневно принимают у себя пациентов с жалобами на симптомы, присущие ВСД. То есть этой болезнью страдает большое количество людей, которые подолгу лечатся у разных специалистов, и зачастую без видимого улучшения — болезнь сопровождает их всю оставшуюся жизнь.

Но самое огорчительное то, что в ряде случаев, на фоне разнообразных жалоб, подтверждающих эту патологию, многих людей, страдающих ВСД, считают «условно здоровыми», объясняя, что, например, сейчас голова болит если не у каждого, то почти у каждого, и у каждого отмечается неустойчивое настроение, повышенная раздражительность и т.д. Круг замыкается настолько прочно, что разорвать его зачастую бывает крайне сложно. Больные люди отчаиваются, занимаются самолечением, прибегают к неординарным методикам. Словом, ВСД является заболеванием не просто распространенным, а таинственным, загадочным, до конца не изученным.



Введение

Действительно, статистика ВСД сурова и бескомпромиссна: страдает огромное количество людей, большинство из которых как-то сосуществует с этой бедой на протяжении всей жизни. Чтобы болезнь заявляла о себе, ей необходим стимул – провоцирующий фактор в виде магнитной бури, стресса, гормонального всплеска, перемены места жительства, иногда даже незначительного психоэмоционального возбуждения и т.п. То есть необходимо оживление «кода» недуга, о котором мы с вами, уважаемый читатель, будем вести разговор чуть ниже.

Обычно свои приступы больные помнят до тонкостей. У них начинает «плыть земля под ногами», сердце то сильно стучит, а то неожиданно замирает, артериальное давление крови (АД) то вдруг резко снижается, то так же резко стремится вверх. В горле застревают тяжелый ком, язык не вмещается во рту, тело покрывается холодным потом. Дышать становится трудно, некоторые больные принимают вынужденную позу. Но главное в том, что больного человека охватывает неконтролируемая паника. Ему так и кажется, что настал его смертный час и что буквально сейчас для него должно наступить время Страшного суда.

В XIX веке проявления ВСД называли хандрой, в XX – эту патологию стали относить к нервным недугам (неврастениям). В то вре-



мя ВСД считали заболеванием непонятным, жалобы — неопределенными. И только тогда, когда человек становился безразличным к жизни, ипохондричным, адинамичным либо впадал в беспричинную эйфорию, о ВСД принимались рассуждать как о болезни.

Надо сказать, что в XIX веке аристократическая вялость, бледность, головные боли считались атрибутами женской красоты, и для того, чтобы лицо имело восковой цвет, который якобы должен быть у светской дамы, молодые краснощекие женщины вынуждены были пить... разведенный уксус. Со странной болезнью боролись всевозможными способами: молитвами, лечили от порчи, сглаза. В том же XIX веке активно пытались отыскать связь между этим заболеванием и хрупким телосложением.

Проявляется ВСД снижением работоспособности, частыми обмороками, быстрой утомляемостью, головными болями. Для этого недуга очень характерна быстрая смена окраски кожи, колебания пульса и АД, потливость, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, тошнота, склонность к повышению температуры. Практически у всех больных самочувствие зависит от погоды. Словом, проявления ВСД крайне многообразны.

У ВСД много синонимов. Хотя зачастую каждый синоним рассматривают как особое



Введение

самостоятельное заболевание. **Вегетативная дистония, нейроциркуляторная дистония, психовегетативный синдром, вегетоневроз, нейроциркуляторная астения, кардионевроз, вегетоневроз** — это далеко не полный перечень обозначений ВСД. Но такое разнообразие названий совершенно не вносит ясности в существующую проблему. Наоборот, она становится более запутанной и непонятной.



**ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСТОНИЯ, НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНИЯ,
ПСИХОВЕГЕТАТИВНЫЙ СИНДРОМ, ВЕГЕТОНЕВРОЗ, НЕЙРОЦИР-
КУЛЯТОРНАЯ АСТЕНИЯ, КАРДИОНЕВРОЗ, ВЕГЕТОНЕВРОЗ**



До сих пор большинство врачей и исследователей сходятся во мнении, что ВСД — это нарушение функционирования вегетативной нервной системы, что также заставляет считать, что эта болезнь не просто сложная для лечения, а таинственная, не желающая до конца раскрывать свои секреты...

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ РАБОТОЙ ОРГАНИЗМА

Уважаемый читатель, в следующей главе мы станем говорить об одной из причин ВСД — «коде» недуга, формирующемся в головном мозге и срабатывающем по принципу условного рефлекса при воздействии как внутренних, так и внешних раздражителей. Для этого нам просто необходимо сделать **краткий** экскурс в «Центр управления» работой организма, потому что истинную причину ВСД надо искать не в вегетативной нервной системе — это уже вторично, а в более высоких структурах иннервации организма.

Вся нервная система человека разделяется на **центральную** и **периферическую**. К центральной нервной системе относятся головной и спинной мозг, а к периферической — отходящие от головного и спинного мозга черепно-мозговые и спинномозговые нервы и нервные узлы. Также условно нервную систему подразделяют на два раздела: **соматическая нервная система** и **вегетативная нервная система**.

Основное отличие в работе соматической и вегетативной нервной систем сводится к тому, что соматическая система всегда кон-



тролируется сознанием, в то время как вегетативная нервная система отвечает за бессознательные и рефлекторные действия. Название «соматическая» произошло от *латинского* soma, что означает «тело». Соматическую нервную систему еще называют анимальной, поскольку она есть у большинства животных.

Соматическая нервная (произвольная) система имеет чувствительные и двигательные волокна, имеет соответствующие центры и *обеспечивает чувствительные и произвольные (зависящие от нашего сознания) двигательные функции организма.*

В ведении **вегетативной нервной системы** находится работа всех остальных внутренних органов, сосудов, желез внутренней секреции (органы кровообращения, дыхания, выделения, пищеварения, размножения, роста и обмена веществ).

Вегетативную нервную систему называют автономной. Она выполняет свои функции самостоятельно, хотя согласует деятельность с соматической нервной системой.

Вегетативная нервная система разделяется на **симпатический** и **парасимпатический** отделы, которые при возбуждении вызывают противоположные реакции в функционировании органов и систем организма. Симпати-



ческие воздействия усиливают, ускоряют сердечные сокращения, а парасимпатические эти сокращения замедляют, уменьшают. Хотя надо заметить, что, например, на функционирование кишечника симпатическое воздействие оказывает тормозящее влияние, а парасимпатическое — возбуждающее, тонизирующее.

Симпатическая нервная система активизируется под влиянием физической активности, психоэмоционального возбуждения, вследствие чего повышается АД, увеличивается кровоток, усиливается сердечная деятельность и т.д.

В противоположность этому парасимпатическая нервная система активизируется при состояниях покоя, умиротворения, сна, релаксации, приема пищи и т.д., снижая АД, ослабляя деятельность сердца и т.д.

Центры симпатического отдела нервной системы локализуются в грудном и поясничном отделах спинного мозга, а центры парасимпатического отдела — в продолговатом и среднем мозге, крестцовом отделе спинного мозга.

Симпатический отдел нервной системы повышает частоту и силу сердечных сокращений, вызывая сужение артерий; инактивирует перистальтику кишечника и выработку пищеварительных ферментов, угнетает слюноотделение.



Мочевой пузырь под влиянием симпатического отдела вегетативной нервной системы расслабляется, происходит увеличение вентиляции легких за счет расширения бронхов и бронхиол. Также под влиянием симпатического отдела происходит расширение зрачка.

Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы уменьшает частоту и силу сердечных сокращений, расширяя артерии, усиливает перистальтику кишечника и активизирует выработку пищеварительных ферментов.

В противоположность симпатическому отделу парасимпатический отдел вегетативной нервной системы стимулирует слюноотделение и сокращает мочевой пузырь, уменьшает вентиляцию легких, производит сужение бронхов, бронхиол, сужает зрачок.

Итак, **вегетативная нервная система** приспособливает работу внутренних органов к изменениям внешней среды, обеспечивая гомеостаз¹. Также вегетативная нервная система под контролем **коры головного мозга** принимает непосредственное участие в поведенческих мотивациях человека, оказывая воздействие на его психофизическую деятельность.

¹ Гомеостаз (от *греч.* *homoios* – подобный, одинаковый и *stásis* – состояние, неподвижность), в физиологии – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма человека.

