

# Стань метео независимой!

Ты всегда чувствуешь повышение солнечной активности и перемену погоды? Разберись, что с тобой происходит и как на это повлиять

**Консультант – Андрей Бартош, невропатолог-реабилитолог**

**М**ы знаем, что человек является неотъемлемой частью природы. Почему же мы часто чувствуем себя некомфортно при малейших изменениях погоды, которая заведомо не может быть для нас плохой?

## Зри в корень!

Причины метеочувствительности кроются в разрыве нормальной регуляции внутренней и внешней среды. Когда человек здоров, это происходит самостоятельно и незаметно для него. Гомеостаз – постоянство внутренней среды – динамичен: он изменяется в ответ на внешние условия. На поддержание гомеостаза направлены все внутренние силы организма: эндокринная система, вегетативная часть нервной системы, система кроветворения. При нарушении регуляции любого из этих факторов возникает несоответствие внешней и внутренней среды. Следовательно, наше взаимодействие с природой затрудняется и как



Все поправимо!  
Научись абстрагироваться от внешних факторов, например, при помощи физических упражнений или медитации – и атмосферные причуды будут тебе ни почем!

результат развивается какая-либо патология. Так появляется метеочувствительность или даже метеозависимость: человек превращается в «живой барометр».

Когда ты здорова, все происходит последовательно: например, изменение атмосферного давления «выравнивается» с помощью давления внутреннего, артериального – то есть все компенсируется с помощью собственных систем организма. Но при каком-либо разладе организм перестает с этим справляться.

Очень важную роль в гомеостазе играет нервная система – своеобразный автопилот, который регулирует все внутренние процессы. Так, после определенной подготовки можно изменить частоту дыхания (йоги даже могут регулировать сердцебиение), но остальную работу организма (например, перистальтику кишечника, пототделение) контролирует вегетативная нервная система.

### «Антенны» на теле

С развитием цивилизации внешняя среда претерпела ряд метаморфоз, но в первую очередь изменилась реакция человека на эту среду. А постоянные стрессы сделали нас более чувствительными к тому, что происходит в природе. Существует особый механизм, который воспринимает то, что происходит снаружи, «ретранслирует» на наше внутреннее состояние. Наиболее чувствительные зоны в организме эти «сигналы извне» превращают их в симптомы.

Эти чувствительные зоны у каждого свои. Например, старые травмы: из-за повреждения ткани возникают мышечные уплотнения, которые могут генерировать патологический импульс. Мы его ощущаем как боль в суставах, мышцах, голове. При травме происходит растяжение мяг-

ких тканей и возникает как минимум семь векторов компенсации удара, идущих лучами во все стороны. Ткани все это улавливают и «кристаллизуют» травму.

Если этот процесс не компенсировать, то боль останется навсегда. Организм «запоминает» причиненный ему ущерб. Вот почему детские травмы нередко дают о себе знать в зрелости, особенно если травматическое воздействие вовремя не было устранено. Как следствие, возникают онемение мышц, нарушение сердцебиения, мигрени, выкручивающая и выламывающая боль.

### Маленькие «барометры»

Даже у детей могут возникать недомогания, связанные с активной перестройкой организма. Например, когда ребенок жалуется, что у него «крутит ножки», родители успокаивают себя тем, что малыш просто устал. Но такого дискомфорта не должно быть! Когда кроха, засыпая, постоянно крутится, не может найти удобное положение, ножки ручки двигаются – это уже сигнал о метеочувствительности, а то и о вегетососудистой дистонии.

Детские жалобы могут быть неправильно интерпретированы даже врачом: много бегал – устал. Но, прощупав ягодичную область или боковую поверхность бедер, можно найти очаг проблемы – уплотнение мышц, что и вызывает беспокойство у ребенка.

Такую нелокализованную, выкручивающую боль у взрослого кора головного мозга со временем подавляет. Но когда очагов становится слишком много и они начинают работать синхронно, то мозг не справляется. У ребенка кора мозга еще «не умеет» отстраняться даже от малочисленных сигналов от мышечных уплотнений, так как процесс изоляции нервных ►►

волокон у деток заканчивается только к семи годам. Именно поэтому у малышей нет точности движений взрослого: когда возникает нервный импульс, то все мышцы реагируют на него одновременно.

Многие думающие специалисты возражают против начала обучения в школе с шести лет: детям тяжело четко писать, так как нервный импульс расходится слишком широко. Такая уж наша физиология, и ее не обманешь постановлениями чиновников!

### Стресс-провокатор

Кроме физических причин «метеодомоганий» существуют и более тонкие моменты. Так как наши эмоции неразрывно связаны с телом, поговорку «В здоровом теле — здоровый дух» можно читать наоборот. Если мы напряжены эмоционально, то так же «сжаты» и наши мышцы. Вот почему мнительные люди более чувствительны к изменениям погоды. А накопленные за жизнь травмы «помогают» улавливать любые колебания извне. Но в наших силах изменить ситуацию! Например, просматривая очередную «мыльную оперу», можно активно сопереживать происходящему, а можно «не проводить» телеэмоции через себя. Когда мы придаем чрезмерное значение происходящим вокруг событиям, то подвергаем себя проблемам на физическом уровне.

Считается, что с возрастом метеочувствительность усиливается. Но почему же тогда не все пожилые люди страдают от нее? Это связано с тем, как человек реагировал на события, происходящие в его жизни: спокойно и взвешенно или эмоционально и глубоко. Но даже если у тебя не было травм и стресс не является твоим постоянным спутником, метеочувствительность все равно может проявляться. Например, как результат проблем с менструальным циклом, ведь мощ-



**Наш**  
**СОВЕТ** Если в период межсезонья ты быстро устаешь и болезненно реагируешь на погоду, массаж стоп поможет тебе расслабиться. Также способствует релаксации ароматерапия.

ное изменение гормонального фона — один из важнейших факторов гомеостаза. Изменения всех показателей гормонов и крови влияет и на нервную систему. В этом отношении также представляют опасность другие все переходные моменты — например, половое созревание или беременность.

В нашем организме предусмотрена

система саморегуляции. Она работает, если человек занимается своим здоровьем, делает зарядку, поддерживает физическую активность. Однако ведя неправильный образ жизни, годами и десятилетиями накапливая травмы и напряженность, мы «выбиваем из строя» компенсаторный механизм. Как результат - изменение менструального



**Андрей Бартош,**  
невропатолог-  
реабилитолог

## ВСД успешно лечится!

**Метеочувствительность - первый тревожный звоночек, свидетельствующий о дисбалансе, приводящем к вегетососудистой дистонии. Невропатолог-реабилитолог с 10-летним стажем Андрей Бартош, продолжая традиции семейной медицинской династии, предлагает эффективную методику восстановления организма.**

Современная медицина рассматривает ВСД как симптомокомплекс. Медицинская практика нашей семьи (общий стаж - 35 лет), свидетельствует о том, что это самостоятельное заболевание, причина которого кроется в мышечных уплотнениях, т. н. очагах патологической исмпульсации. Очаг порождает и провоцирует различные сосудистые реакции: онемение в конечностях, боль любого происхождения и локализации, головокружение, шум в ушах, ощущение кома в горле и пр. К тому же практически все заболевания, кроме генетических, имеют вегетативный компонент. Даже болезни с инфекционным агентом запускают вегетативные реакции. Человек ходит от врача к врачу, пьет таблетки, но воздействует в лучшем случае только на симптомы. Иногда из-за выраженных вегетативных расстройств (учащенное или замедленное сердцебиение, экстрасистолия, повышенное или пониженное артериальное давление, потливость и др.) пациенту ставят ложный диагноз и переводят в разряд инвалидов. Обнаружив все очаги и воздействуя на них, мы нормализуем тонус вегетативной нервной системы, улучшаем кровоток и устраняем патологические рефлексy. Наша методика щадящая, не вызывает осложнений, не имеет противопоказаний и возрастных ограничений.

цикла, проблемы с желудком, с сердцем, хронические головные боли. Кроме того очень важно не только решить физическую проблему, но и выстроить систему эмоционального сопротивления.

### «А нам все равно!»

Эти слова из песни о зайцах в известной кинокомедии не так уж легкомысленны! Не превратиться в «живой барометр» поможет... здоровый «пофизизм». Если ты не будешь все происходящее «пропускать» через себя, то не возникнет сжимание мышц, которое способствует развитию метеозависимости, а позже и вегетососудистой дистонии. Ставь себе реальные цели, будь довольна собой и своей работой, ведь это залог крепкого здоровья. Бесконечный бег по кругу уже стал для тебя причиной метеорологических неприятностей? Даже банальная грелка и теплая ванна помогут расслабиться и смягчат симптомы. А главное и самое действенное средство — это

массаж. Например, при «старой» боли в коленном суставе найди вокруг колена наиболее болезненные участки и помассируй их, задерживая давление на очаге минимум на 30-90 секунд. Нашла — прижала. Мимолетное воздействие просто увеличит кровоток, но не справится с глубинной болью, которая так просто не уходит. При длительном воздействии снизится тонус мышцы, произойдет расслабление и боль исчезнет. Еще один важный совет: ищи проблему выше. Допустим, если болит колено, необходимо искать болезненные уплотнения мышц выше по бедру, а то и до поясницы. Боль в кисти? Массируй предплечье и плечо.

Организм человека — сложная взаимосвязанная система, на которую нужно воздействовать комплексно. В случаях, когда не удается справиться самостоятельно, нужна помощь специалиста, особенно если кроме боли существуют еще и проблемы с давлением.