

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский политехнический университет»

В. Н. Скворцова

ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебное пособие

Издательство ТПУ
Томск 2006

ББК 51.204.0
УДК 614
С 42

Скворцова В. Н.

С 42 Валеология : учебное пособие. – Томск : Изд-во ТПУ, 2006. – 196 с.

В учебном пособии в краткой форме изложены основные подходы к проблеме сохранения здоровья, молодости и красоты. Валеологическое образование актуально не только для студентов специальности «Социально-культурный сервис и туризм», хотя именно они будут работать в сфере социально-культурного сервиса, включающей в себя и оздоровительные услуги, и услуги питания, отдыха и т. д. Представляется, что философский подход к осмыслению сущности и закономерностей сохранения здоровья, молодости и красоты был бы очень полезен студентам всех других специальностей в рамках Томского политехнического.

Учебное пособие подготовлено на кафедре культурологии и социальной коммуникации Томского политехнического университета, соответствует программе дисциплины и предназначено для студентов Института дистанционного образования (специальность 100103 «Социально-культурный сервис и туризм»).

ББК 51.204.0
УДК 614

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета Томского политехнического университета.

Рецензенты:

Ю. К. Агапов – ведущий специалист медицинского центра «Возрождение», кандидат медицинских наук;

В. Л. Хмылев – доцент гуманитарного факультета ТПУ, кандидат философских наук.

© Томский политехнический университет, 2006

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ 1	
ОБЩАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ.....	7
1.1. Исторические предпосылки валеологии.....	7
Валеологический подход в медицине Востока.....	11
Валеологический подход в медицине Возрождения и Нового времени.....	14
1.2. Здоровье и его составляющие.....	19
1.3. Оценка и измерение здоровья (валеометрия).....	22
Валеология и конституция человека.....	23
1.4. Факторы, влияющие на здоровье.....	28
РАЗДЕЛ 2	
ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....	37
2.1. Иммунная система и способы ее оздоровления.....	37
Средства повышения иммунитета.....	38
Народные средства повышения иммунитета.....	39
2.2. Средства очищения организма.....	40
Экстренные способы очищения организма.....	49
Очищение организма от паразитов.....	54
2.3. Массаж.....	56
2.4. Оздоровительное питание.	
Регуляция кислотно-щелочного равновесия.....	60
2.5. Оздоровительное голодание.....	67
2.6. Фитотерапия.....	72
2.7. Физическая активность и здоровье	82
2.8. Нетрадиционные средства оздоровления.....	86
РАЗДЕЛ III	93
ПРОФИЛАКТИКА И ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	93
3.1. Профилактика и помощь при лечении простудных и инфекционных заболеваний.....	93
Насморк (ринит).....	94
Ангина (тонзиллит).....	97
Хронический бронхит.....	102
Бронхиальная астма.....	104
Воспаление лёгких (пневмония).....	110
Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.....	112
Средства против простудных заболеваний.....	113
3.2. Оздоровление и помощь при лечении заболеваний органов пищеварения	117
Гастрит.....	117

Изжога, нормализация кислотности желудочного сока.....	119
Язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки.....	121
Панкреатит.....	126
Сахарный диабет.....	128
Заболевания печени.....	136
Желчно-каменная болезнь.....	137
Патология кишечника.....	142
Колит.....	143
Расстройства кишечника, диарея (понос).....	144
Запоры.....	145
Геморрой.....	149
3.3. Сердечно-сосудистые заболевания:	
профилактика и помощь при лечении.....	155
Атеросклероз.....	155
Инсульт.....	157
Ишемическая болезнь сердца (ИБС).....	160
Гипертоническая болезнь.....	162
Гипотония.....	165
Малокровие (анемия).....	168
Варикозное расширение вен.....	169
3.4. Валеологическая помощь	
при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.....	169
Остеохондроз.....	169
Средства профилактики остеохондроза.....	172
Радикулит.....	179
Сколиоз.....	180
3.5. Оздоровление и помощь	
при урологических заболеваниях.....	183
Пиелонефрит.....	185
Почечно-каменная и мочекаменная болезни.....	186
Цистит.....	191
Простатит.....	193
ЛИТЕРАТУРА.....	198

ВВЕДЕНИЕ

«Со временем болезни будут расцениваться как следствия бескультурья, отсталости, и поэтому болеть будет считаться позорным». (Александр Гумбольдт, XIX век)

Здоровье человека как ценность во все времена является важнейшей составляющей бытия любого народа, обсуждаемой во всех мировых религиях (даосизм, индуизм, христианство, ислам, буддизм).

Однако на обыденном уровне мы чаще всего вспоминаем об этой ценности лишь тогда, когда утратим ее. И далее – болезни, страдания, больницы, доктора...

Конечно, мы уповаем на медицину. Но наша медицина сегодня патцентрична, нозоцентрична, медицина болезней. Узкая специализация, всесторонние медико-биологические исследования, фармакотерапия – основные принципы современной официальной медицины. У нас нет медицины здоровья – валеоцентричной медицины. Обратим внимание на факт, что в «Концепции развития здравоохранения России» (1995 г) нет ни слова о здоровье народа, а лишь о болезнях и лекарствах. И чем больше нас лечат, тем менее здоровыми мы становимся.

Медициной Здоровья, Любви и Красоты является *валеология*, родившаяся у нас в России в 80-е годы. Именно тогда профессор И. И. Брехман предложил термин «валеология» для обозначения «здоровья человека». В эти же самые годы В. П. Петленко было внесено уточнение валеологии как *науки об индивидуальном здоровье человека, его критериях и уровнях*.

Валеология – это философия медицины, основанная на идее наличия в организме основных физиологических реакций, которые необходимо использовать как для сохранения здоровья, так и для излечения, если человек заболел. В возникновении и развитии любого заболевания равноправно участвуют как патогенетические (порождающие болезнь), так и валеогенетические (порождающие здоровье) факторы. Болезнь – это *взаимодействие* патогенетических и валеогенетических механизмов, на которые можно целенаправленно воздействовать. Однако нередко именно целесообразное воздействие затруднено, поскольку у больного отсутствуют элементарные знания о собственном организме и его жизненных проявлениях.

В настоящее время началась эпоха «валеологизации» образования: валеология как учебная дисциплина введена в учебный процесс средней

и высшей школы; утвержден государственный образовательный стандарт по специальности «врач – валеолог – преподаватель» и «педагог-валеолог»; открыты факультеты и кафедры валеологии в ряде высших учебных заведений. Преподавание валеологии сопровождается появлением хорошей литературы. Это пятитомник «Валеология Человека: Здоровье – Любовь – Красота». – СПб., 1996, 1997. Это книга В. И. Белова и Ф. Ф. Михайловича «Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие». – М., 1999. Это трехтомник Л. З. Теля «Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении». – М., 2001 и др.

В предлагаемом учебном пособии мы знакомим студентов с актуальными аспектами валеологии. В первом разделе («Общая валеология») будут рассмотрены исторические предпосылки валеологического подхода, понятие и сущность здоровья, адаптационные возможности организма, способы его измерения, а также факторы, влияющие на уровень здоровья.

Во втором разделе («Естественные средства оздоровления организма») охарактеризуем накопленный тысячелетиями опыт осмысления естественных способов оздоровления организма, сохранения молодости и красоты.

В третьем разделе («Профилактика и помощь при лечении различных заболеваний») ставится задача обозначить возможности валеологии в предупреждении, оздоровлении и лечении основных систем организма: иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной, питания, выделения и т. д.

Безусловно, в рамках учебного пособия невозможно отразить весь накопленный человечеством валеологический опыт. Но если эта область знаний станет читателю интересной, он осознает ее важность и необходимость, то сможет добывать такие знания самостоятельно.

Раздел 1

ОБЩАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

Валеология (лат. *valeo* – здравствовать) представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Более развернутую характеристику дает Л. З. Тель: *«Валеология – это комплекс знаний в их практическом приложении о физическом, психическом и нравственном ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА при его ВЗАИМОДЕЙСТВИИ с окружающей СРЕДОЙ; о сохранении и укреплении здоровья с момента рождения и до глубокой старости, профилактике болезней, о возвращении к состоянию здоровья после болезни, о продлении здоровой жизни»* [5; 14].

Валеология – довольно молодая наука, но молодость эта относительна, истоки же валеологического подхода к человеку коренятся в глубокой древности.

1.1. Исторические предпосылки валеологии

Многовековая история становления и развития медицинских воззрений содержит стихийно сформировавшиеся серьезные валеологические представления, идеи, размышления, учения. По мнению ряда ученых, представления о том, что вредит здоровью, как избавиться от вредных воздействий окружающей среды, имелись уже в стадах неандертальцев. А целебные свойства многих растений были известны в первобытно-общинные времена. Многие из этих представлений оказывались весьма рациональными, закреплялись в социальном опыте и использовались для восстановления сил, защиты от инфекционных болезней. В соответствии с ними устраивались жилища, появлялись правила личной гигиены, способы захоронения умерших, удаления отбросов.

Уже в глубокой древности люди не только искали средства лечения определенных болезней, но и разрабатывали методы сохранения здоровья. Хорошо известны методы закаливания Древней Греции, гимнастики для занятий физическими упражнениями, термы для водных процедур. Культ здорового и красивого тела повсеместно властвовал в Античности. Множество мер профилактического характера можно найти у древних британцев, галлов, древнегерманских племен, скандинавов, скифов. Массовый характер закаливающие процедуры издавна имели на Руси, где немалую роль отводили парной бане с последующим растиранием снегом или купанием в ледяной воде в любое время года.

Один из первых врачей, имя которого сохранила история, – **Алкмеон** из Кротона, живший предположительно в конце VI – начале V вв. до н. э. Он полагал, что пока органы функционируют согласованно, «исономически» – это здоровье, если рассогласованно, когда один из органов устанавливает «монархию», заставляет остальные органы усиленно функционировать ради него одного – наступает болезнь. По его мнению, органы обязаны вести себя гармонично, противоположности должны уравновешивать друг друга, что, собственно, и характеризует здоровье. Он писал: *«Сохраняет здоровье **равновесие** (исономия) в теле сил влажного, сухого, холодного, теплого, горького, сладкого и прочих; господство же (монархия) в них одного есть причина болезни. Ибо господство одной противоположности действует губительно».*

Эмпедокл (врач и философ, живший ок. 490–430 гг до н. э.) объяснял космогонические явления на основании взаимодействия четырех стихий: огня, воды, воздуха и земли. В любви и вражде этих стихий заложены все проявления объективной реальности, многообразие вещей, развитие окружающей действительности и всего в нее входящего. Закономерности взаимодействия первоэлементов, их «любовь» и «вражда», действуют и в человеческом организме. Интересен тот факт, что Эмпедокл ратовал за чистоту в городах: по его указаниям были осушены многие болота вблизи населенных пунктов, что благотворно сказалось на здоровье их населения. Налицо первые шаги профилактической медицины, зачатки гигиенического и валеологического подхода.

Гиппократ (ок. 460–377 гг до н. э.) известен, пожалуй, каждому образованному человеку, а не только врачу. Он противопоставил умозрительному подходу к лечению тщательное наблюдение за больным, систематизацию накопленных знаний, изучение наиболее действенных лекарственных препаратов и лечебных приемов и последующее целенаправленное применение их. Один из важнейших принципов, введенных Гиппократом, – **«лечить не болезнь, а больного»**. Гиппократ не только описал влияние внешних условий, климата и погоды на человека, но и показал, что факторы внешней среды определяют конституционные характеристики человека и его темперамент. *«Должно ... изучить все, что полезно, на основании образа жизни людей, еще здоровых»*, – писал Гиппократ. Особое внимание Гиппократ уделял закаливанию, спорту и физическому труду. *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь... Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изоцряют слух... Кто часто держит себя*

в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки». Он определял лень как одну из причин нездоровья, осуждал пьянство, считая его продуктом праздности ума и тела.

Своеобразно Гиппократ трактовал психику человека, исходя из состава человеческого тела, как находящиеся в равновесии четыре жидкости: кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь. Преобладание какой-либо из них влечет соответствующий склад психической деятельности человека, его темперамент: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. И хотя учение о четырех жидкостях давно ушло в историю, эта классификация темпераментов жива и по сей день. Глубокую мысль высказал Гиппократ и в отношении протекания у человека болезни. Он считал, что исход заболевания в основном определяется природными задатками человека, тогда как врач должен лишь в максимальной степени помочь этим природным силам, при этом не вредя больному.

Аристотель Стагират (384–322 гг. до н. э.) – один из величайших умов древности. Труды Аристотеля коснулись всех областей знаний его времени, включая и медицину. Он понимал человеческое тело в тесном взаимодействии органов, видел основное в функции органа, а не его форме. Он впервые попытался дать определение и познать сущность здоровья: *«Врачебное искусство есть знание о здоровье и о том, какой образ жизни вести... Говорить о гармонии подобает больше в отношении здоровья и вообще в отношении превосходных телесных свойств, нежели в отношении души... Душа и тело составляют живое существо... душа неотделима от тела».*

Большой интерес у Аристотеля вызвал феномен заразных болезней, которые он упорно изучал: «Почему от некоторых болезней заболевают, когда соприкасаются с больным, а от соприкосновения со здоровым никто не выздоравливает? Не потому ли, что болезнь есть движение, а здоровье – неподвижность, покой? Поэтому первое может двигать, а второе не может... Почему, когда соприкасаются с чахоточными, со страдающими трахомой или чесоткой, то воспринимают их болезнь, а от соприкосновения с больными водянкой или апоплексией никто никогда не заболевает?». Состоянием организма Аристотель объяснял психические явления, темперамент, реагирование на различные воздействия, старение. Он заметил, что женщины, употребляющие алкоголь, рожают неполноценных детей. Уделяя внимание воспитанию, он подразделил воспитательный процесс молодежи на три больших и обязательных части: умственное, нравственное и физическое.

Герофил (конец IV – начало III вв. до н.э.) являлся основателем Александрийской медицинской школы. Его заслуга в том, что он первый начал систематическое изучение анатомии человека, вскрывая трупы преступников. Он установил причину пульсации артерий, открыл двенадцатиперстную кишку, много внимания уделял строению мозга, особенно его желудочков, пытаясь найти «вместилище души». Наряду с этим Герофил считал, что нет такой болезни, против которой нельзя было бы подобрать соответствующее средство излечения. Но особенно ценны его мысли о здоровье, его значении для полноценной жизни человека. В одном из своих сочинений он прямо указывает, что без здоровья и мудрость незавидна, и искусство бледно, и сила вяла, и богатство бесполезно, и слово бессильно. Такой «социально-валеологический» подход к здоровью нашел в дальнейшем много приверженцев.

Эразистрат (304–250 гг. до н. э.), уроженец Малой Азии, внес много нового в познание анатомии человеческого тела. Он занимался вскрытием трупов, особое значение придавая строению мозга. От Гипократовского абстрактного толкования значения жидкостей в организме Эразистрат переходит к вполне конкретным: так, «*кровь – считает он – переносчик питания внутри организма*».

Римский врач-мыслитель Авл Корнелий **Цельс** (25–50 гг.) придавал значение прежде всего природным факторам в сохранении здоровья. «*Безделье ускоряет наступление старости, труд же продлевает нашу молодость... В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа... Полезно так же время от времени ходить в баню и купаться в холодной воде... Первым лечебным средством является занятие гимнастикой... В качестве упражнений подходят... игра в мяч, бег, прогулка... Лучше гулять под открытым небом, чем под портиком; лучше на солнце, если голова допускает это, чем в тени*», – писал он.

Римский врач Клавдий **Гален** (129–199 гг.) рассматривал болезнь как особое состояние организма, сопровождающееся отклонением в равновесии основных компонентов тела и нарушением функции различных органов. В лечебной практике он использовал лекарственные препараты, руководствуясь разработанным им принципом «противоположного действия» (против «сухости» – назначая «влажные» препараты и т. п.). Особую роль отводил разнообразным, применимым к конкретному случаю, диетам.

Средневековье. Именно в это время медицина как научная дисциплина расцветает на Востоке, появляются видные ученые – медики, оставившие глубокий след и надолго определившие пути развития врачебного искусства.

Валеологический подход в медицине Востока

Восточная медицина (как и философия, и культура) существенно отличается от западной. Если Запад больше тяготеет к материалистическому восприятию действительности, эмпирическому и экспериментальному подходу к изучению природы, то Восток – это преимущественно созерцание, чувственно-эстетическое познание. Неторопливое течение жизни, размеренность, углубление во внутренний мир – во многом предопределили развитие научной мысли на Востоке. Одновременно обращает внимание то, что история донесла до нас сравнительно мало конкретных имен выдающихся восточных врачей. Дело в том, что мировоззрение и религия во многом основывались на коллективном опыте, на разработках целых школ, где значение отдельной личности, даже самой одаренной, рассматривалось как составная часть того или иного направления или школы.

В отличие от Западных вероучений, где болезнь трактуется как наказание за грехи, в философии Востока сама болезнь является грехом, ошибкой, преступлением, а больной – преступник, достойный презрения, поскольку не знает фундаментальных космологических законов и нарушает Мировой Порядок, отказываясь искать в нем Единый Принцип и согласие. Пока соблюдаются условия сохранения здоровья, никакой организм заболеть не сможет. Беда в том, что человек часто не соблюдает эти условия, – так современно звучит сейчас древняя мудрость.

Подобное мировоззрение в медицине сочетается более с валеологическим подходом, чем это свойственно Западу, и объясняется тем, что религия Востока не противопоставляла тело и душу, как это было на Западе, считала их едиными и одновременно неотъемлемыми сущностями всего реально существующего во Вселенной.

Один из основных принципов Хатха-йоги гласит, что *здоровье – естественное состояние организма, и человек, согласующий свою жизнь с законами природы, не может быть болен.*

В священных индусских книгах «Веды» («Книга мудрости», ок. 1800 г до н. э.) много говорится о закаливающих и оздоравливающих процедурах, причем особый акцент делается на использование воды: «Це-

leben поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды».

В Древнем Китае профилактика болезней и сохранение здоровья были частью государственной политики. Вот что сказано в «Трактате о внутреннем», безымянном сочинении, вобравшем мудрость многих поколений: *«Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой».* Первыми по важности считались физические упражнения, вода, солнце, массаж, диета.

Поучительный пример валеологического мышления, присущего медикам древности, приводит Марко Поло. В беседе с китайскими придворными врачами он поинтересовался оплатой их труда, на что медики ответили, что наибольшую оплату они получают, когда император здоров, если же он захворал, – не получают ничего. На встречный вопрос Марко Поло сказал, что на его родине самую большую оплату врачи получают тогда, когда венецианский дож болен.

Основой гармонии в организме китайские медики считали (и сейчас считают) уравновешенность двух основных начал «янь» и «инь». Эти биполярные тенденции присутствуют не только в человеке, но и во всей окружающей природе, причем действие «янь» – гиперфункциональное, активное, «мужское», жаркое, тогда как «инь» – гипофункциональное, тормозное, женское, холодное.

Китайский врач Ли Шичжень собрал более 12 тысяч различных рецептов, при этом многие из них направлены не на лечение конкретной болезни, а на профилактику. Он уделял особое внимание целебным свойствам воды, а также росы.

Особое значение в Древнем Китае придавалось физическим упражнениям. Хирург того времени Хуа-То так расценивал это: *«Человеческому телу необходимы труд и движения, но в меру, ибо рациональный труд может помогать пищеварению, заставляя кровь обращаться быстрее, а это будет способствовать предохранению человека от болезней».*

Именно Востоку обязана медицина внедрением в практику общеукрепляющих средств (по современной терминологии – адаптогенов), приготовленных из жень-шеня, китайского лимонника, аралии манчжурской и некоторых других.

Медицина Ближнего Востока, в отличие от Дальнего, имела тенденцию интегрировать собственные построения с воззрениями мыслителей Античного мира: Гиппократ, Гален, Аристотель.

Абу Юсуф Якоб бен Исхак Кинди (800–879 гг.), в латинской транскрипции – **Алхиндус**, был великим мыслителем и врачом арабского средневековья. Он широко пропагандировал взгляды Аристотеля, однако не следовал им слепо, но творчески перерабатывал, что в значительной степени отличает его мировоззрение. Кинди ратовал за создание науки (прежде всего – медицины), свободной от религиозных и идеологических влияний.

Крупнейший мыслитель, врач, биолог, математик, астроном, музыкант, географ Асу Наср Мухаммаде Ибн Уэгал **аль-Фараби** (870–950 гг.) заложил основы эволюционизма природы, теории происхождения человека. Его воззрения на медицину основываются на валеологических принципах. Он утверждает, что это не только наука о лечении болезней, но и о сохранении здоровья: *«Медицина изучает функции здоровья в человеческом теле и каждом из его органов, ибо медицина – это искусство, опирающееся на истинные принципы, которые способствуют сохранению здоровья человеческого организма и каждого его органа».*

Выдающийся врач средневекового Востока Абу Али ал Хусейн ибн Абдаллах ибн ал-Хасан ибн Али Ибн Сина (980–1037 гг.), известный в Европе под именем **Авиценны**, был придворным врачом. Около 420 книг оставил после себя великий мыслитель. «Канон врачебной науки» является энциклопедией медицинских знаний, где описаны не только методы диагностики и лечения, но и основные профилактические средства, влияние внешней среды на здоровье. Он говорил не только о причинах болезней, но и о причинах здоровья, а также о том, что необходимо изучать явления, которые происходят при здоровье. Важное место отводил Ибн Сина закалывающим процедурам, был сторонником паровых бань, пеших и верховых прогулок на воздухе, физических упражнений.

Абу-ль-Валид Мухаммед ибн Ахмед **Ибн Рушд** (1126–1198 гг.), в латинизированной транскрипции **Аверроэс**, был видным врачом и мыслителем. Хотя он родился, работал и похоронен в Испании, его с полным основанием следует причислить к деятелям Востока, поскольку в те времена на территории Испании царствовал ислам и восточный уклад жизни. Ибн Рушд оставил огромное философское наследие. Кроме философии, математики, астрономии и других наук, Ибн Рушд написал свыше 20 сочинений по медицине, в том числе и по профилактическим ее задачам.

Валеологический подход в медицине Возрождения и Нового времени

В переходный от средневековья период и в эпоху Возрождения в Европе появляется ряд крупных ученых в области медицины, чьи имена сохранили в памяти благодарные потомки.

Итальянский врач и писатель **Арнальдо де Вилланова** (1235–ок. 1311 гг.) оставил после себя стихотворное сочинение под названием «Салернский кодекс здоровья», являющийся изложением системы здорового образа жизни салернской врачебной школы. Это одна из первых в истории систем оздоровления, научно обоснованная и рекомендованная для практического применения. Издавался «Салернский кодекс» на различных языках и многократно – свыше 200 раз. Может быть, именно это событие следует считать основополагающей вехой в развитии научного валеологического подхода к здоровью человека.

Французский врач и писатель **Франсуа Рабле** (1494–1553 гг.) как медик особое внимание уделял гармоничному развитию и здоровому образу жизни человека, природным оздоравливающим факторам и физическим упражнениям.

Итальянский врач, ученый, поэт **Фракасторо Джироламо** (1478–1553 гг.) оставил несколько специальных медицинских книг («О сифилисе», «О заразных болезнях и лечении»), в которых он, в частности, делает такое замечание: *«Одни болезни поражают только через соприкосновение, другие, кроме этого, оставляют еще очаг и поражают через него, некоторые распространяют заразу еще и на расстоянии. Таким образом, в них наблюдается некоторого рода порядок. На расстоянии передаются не все, но через соприкосновение – все».*

Широко известен **Парацельс**, полное имя которого Филипп Ауреола Тсофраст Бомбаста фон Гогенгейм (1493–1541 гг.). Выдающийся врач, алхимик и философ, дотошно изучал принципы лечения болезней, применяемые лекарственные средства и ратовал за тесное содружество медицины и химии. Своей деятельностью он во многом освободил медицину от древних суеверий. Впрочем, не избежал иного рода суеверий

и сам: глубоко веря в гороскопы, он предсказал время своей смерти, и дабы предсказание сбылось, в указанный год отравился.

Великий польский астроном и практикующий врач **Николай Коперник** (1473–1543 гг.) известен не только гелиоцентрической системой мира, но и широкой медицинской деятельностью. Н. Коперник глубоко изучает труды предшественников: Гиппократ, Галена, Ибн Сины и др., творчески перерабатывает их и применяет рекомендации на практике.

Английский философ **Фрэнсис Бэкон** (1561–1626 гг.) первым отметил, что медицина, не основанная на философии, не может быть надежной. Ф. Бэкон изучал соотношение психоэмоциональной и физической организации в жизни и деятельности человека. Но следует особо обратить внимание на зачатки валеологического подхода, выразившиеся прежде всего в классификации медицины, как: 1 – поддерживающую здоровье, 2 – лечащую болезни и 3 – продлевающую жизнь. По его мнению, медицина подразделяется на собственно лечебную науку, атлетику, косметику и науку о наслаждениях. Он считал, что нет таких заболеваний, которые нельзя было бы предупредить, в чем немалую роль должны играть специальные упражнения, закалка. Здоровье и продолжительность жизни человека во многом зависят от окружающей его среды, считал он.

Английский врач **Уильям Гарвей** (1578–1657 гг.) разрабатывал вопросы эмбриологии, стоял на позициях эпигенеза (постепенной закладки и развития органов), отвергая устаревшие взгляды преформизма (увеличение в размерах уже готового зародыша, якобы содержащегося в сперматозоиде). Он пришел к выводу, что в период эмбриогенеза зародыш повторяет собственный филогенез, – и это задолго до формулирования Э. Геккелем «биогенетического закона».

Английский врач **Томас Сиденгам** (1624–1689 гг.) понимал болезнь как процесс борьбы организма с патогенными факторами, описал множество болезней и методов лечения, обращал особое внимание на психологический настрой больного, на его желание выздороветь. Хорошо известно изречение Т. Сиденгама о том, что *«прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей гораздо больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов»*.

Богослов и врач **Джон Броун** (1735–1788 гг.) подошел к проблеме здоровья с общемедицинской стороны. Он считал, что все плотные части тела, в отличие от жидкостей, – возбудимы. Именно внешнее раз-

дражение, вызывая внутренний ответ в виде возбуждения, определяют болезнь или здоровье организма. Болезни он разделил на стенические (возникающие при повышенной возбудимости) и астенические (возникающие при пониженной возбудимости). Равновесие организма со средой определяет состояние здоровья. Кроме того, он сделал попытку количественного определения здоровья или болезни, для чего разработал специально градуированную шкалу с максимумом 80 баллов. Все, что укладывается в интервал между 30 и 50 баллами можно расценивать как здоровье, выше или ниже – как проявление болезни. В сущности, это уже валеологический подход, пусть и в зачаточной форме.

Французский врач и философ **Жюльен Офре Ламетри** (1709–1751 гг.) одним из первых вступил в борьбу со средневековым представлением о человеческом организме. В своей книге «Человек-машина», публично сожженной после издания, он провозгласил изучение жизненных процессов на основе опыта, а не умозрительных заключений. Он уделял внимание и проблеме развития, что отразил в книге «Человек-растение», где дал одну из первых концепций происхождения человека. Он впервые (задолго до Ч. Дарвина) провозгласил тезис о «выживании наиболее приспособленных», а также отстаивал генетическую общность всего живого на планете.

Ламетри полагал основой формирования человека прирожденную конституцию, накопленную в череде предшествующих поколений (чем не генетическая концепция!), придавал этому первостепенное значение.

Немецкий врач **Кристоф Гуфеланд** (1762–1836 гг.), считал, что здоровье зависит от правильного взаимодействия внутренних и наружных условий, их гармонии. Нарушение гармонии возможно в двух формах – гиперстенической (с преобладанием возбудимых процессов) и астенической (с пониженной возбудимостью). Соответственно этой классификации Гуфеландом предлагалось лечение, при обязательном учете индивидуальности больного. Восстановление здоровья он видел в уменьшении или стимуляции соответствующих возбуждений.

Немалые успехи как клинической, так и профилактической медицины в период XVII–XIX веков отмечены и на **Востоке Европы – в России и прилегающих к ней странах.**

Физическое воспитание на Руси получило значительный стимул в период царствования Петра I, когда приняло, по сути дела, государственный характер. Особенно это касалось учебных заведений и армии. Важную роль в укреплении здоровья играли закаливание, физические

упражнения, русская баня. Камерюнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра, писал на родину: *«Здесь при каждом доме есть баня, потому что большая часть русских прибегает к ней по крайней мере раз, если не два в неделю. Нашел, что она мне очень полезна, и положил себе впредь почаще прибегать к ней»*.

Единство организма и среды, необходимость теснейшего и гармоничного контакта между ними подчеркивали выдающиеся врачи С. Г. Зыбелин, Ф. И. Иноземцев, Д. С. Самойлович, А. М. Филомафитский, Н. И. Пирогов.

В XIX веке российской школой патологии была создана теория спонтанного возникновения патологических процессов, основным принципом которой являлось утверждение, что болезнь возникает внутри нас, из-за нас и только при нашем участии. И хотя безоговорочно принять эту теорию трудно, тем не менее рациональное зерно в ней есть, и то, что эта теория в наше время практически полностью отвергнута медициной – большой минус.

Иустин Евдокимович **Дядьковский** (1784–1841 гг), русский врач, с полным основанием может быть признан одним из основателей валеологического подхода в медицине (самой валеологии, понятно, в те времена просто не существовало). Феномен жизни Дядьковский характеризовал как *«постоянное и непрерывное взаимодействие внешних сил окружающей природы и внутренних – человеческого тела... Без этого взаимного действия сил жизнь тела человеческого нельзя даже представить»*. Рекомендации Дядьковского врачам рассматривать состояние здоровья человека неразрывно с природными воздействиями, будь то физические, химические или биологические факторы, – это то, что медицина осознала много лет спустя. Под болезнью Дядьковский понимал качественно отличную, особую форму жизни и пытался определить как количественные, так и качественные границы состояний здоровья и болезни. Действие какого-либо фактора на организм он рассматривал как с учетом дозировки, так и многих других параметров, в том числе и с точки зрения функционального состояния организма, как мы определили бы это в настоящее время. *«Существенного различия вещей относительно их пользы, вреда и бесполезности нет – писал И. Е. Дядьковский, – и одна и та же вещь, без сомнения, может быть для нас полезною и вредною»*. Даже пища, принимаемая не в меру, может обратиться для организма большим злом, указывал он.

Русский врач Алексей Матвеевич **Филомафитский** (1807–1849 гг.) был убежден в существовании гигантских защитных сил организма,

в необходимости стимулировать эти силы, а не перегружать организм всякого рода медикаментами. *«Мне желательно только, чтобы вы больше и прежде всего обращали внимание на врачующую силу природы... лекарства употребляли только при безусловной необходимости, чтобы они были для вас последним убежищем»*. Немалую роль отводил он физическим нагрузкам, правильному физическому воспитанию детей с первых дней их жизни. Изучал он проблему переливания крови, причем рассматривал ее не просто как механическую замену потерянной части, но как мощный стимулирующий фактор.

Особняком стоит имя немецкого врача-естествоиспытателя Юлиуса Роберта **Майера** (1814–1878 гг.). Много труда он вложил в изучение энергетического обмена организма. Немало дало ему наблюдение, сделанное во время плавания судовым врачом. Он подметил необычную особенность: в экваториальных широтах, в условиях жаркого климата венозная кровь у его пациентов была необычного ярко-алого цвета, а не темной, как это наблюдается в странах с умеренным континентальным климатом. Такое наблюдение, мимо которого многие сотни лет проходили другие врачи, заставило его задуматься. Алый цвет обуславливается избытком кислорода, но почему в венозной крови? Значит, организм в жарком климате не потребляет значительную его часть, и кислород остается в венозной крови, делая ее алой. В жарком климате резко снижается термогенез, следовательно, кислород, ранее расходуемый на поддержание температуры тела, при жаре не усваивается. Он установил эквивалентность механической работы и теплоты, теоретически рассчитал эти эквиваленты и пришел к выводу о том, что энергия не исчезает без следа, закономерно переходя в другие формы. В опубликованной им работе, сделанной на основе своих наблюдений и расчетов, врач Р. Майер изложил одно из величайших открытий в истории человечества – закон сохранения энергии. Однако он не был понят современниками, его идеи и приоритет не утвердились. Он пытался тем или иным путем ознакомить людей со своим открытием, но заслужил от них лишь койку в одном из сумасшедших домов, где, спустя много лет, умер в одиночестве.

Из этого экскурса в историю становления медицины становится понятно, что валеология – это далеко не только медицина, это прежде всего философия, ФИЛОСОФИЯ МЕДИЦИНЫ, общая теория здоровья [5; 26–60].

1.2. Здоровье и его составляющие

Несмотря на глобальный характер проблемы здоровья, единой трактовки понятия «здоровье» не выработано. Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) крайне абстрактно: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Чтобы понять сущность здоровья, придется обратиться к другим определениям. Так, академик В. П. Казначеев подчеркивает, что здоровье – это не только статическое состояние, но и динамический процесс: *«Здоровье индивида – это процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».*

Несомненный интерес представляет позиция известного отечественного медика И. В. Давыдовского, акцентирующего адаптационные свойства организма человека и определяющего здоровье *как полноту приспособления организма к воздействиям извне, а болезнь – как его нарушение.*

В литературе встречаются и другие определения здоровья:

- состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);
- способность организма сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;
- состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма;
- не только отсутствие заболевания или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а также гармоничность развития;
- такое состояние организма, когда функции всех систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения;
- существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и другой деятельности.

Из приведенных определений здоровья видно, что оно отражает *качество приспособления организма к условиям внешней среды* и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов.

Понятие здоровье имеет **комплексный** характер. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. **Соматическое** здоровье – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.
2. **Физическое** здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.
3. **Психическое** здоровье – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
4. **Сексуальное** здоровье – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
5. **Нравственное** здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты. Этот компонент в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием. Нравственный компонент здоровья определяется соответствием характера жизни человека общечеловеческим законам (например, закону насыщенной потребности: человек должен ограничивать себя во всем; закону приоритета разума над силой: не применяй силу там, где можно добиться разумом, и т. п.).

Понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих молодых людей, когда они еще физически и соматически здоровы, нет стремления к сохранению и укреплению здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей первую половину своей жизни растрчивает здоровье, лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем.

Здесь уместно указать, что каждый образованный человек должен, если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, о своих индивидуально-психологических особенностях личности, о способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности.

Сущность здоровья – это жизнеспособность индивида, а уровень этой жизнеспособности должен определяться количественно. Необходимость количественной оценки здоровья подчеркивает известный хирург академик Н. М. Амосов: «Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций».

Поскольку уровень здоровья как результат взаимодействия с окружающей средой постоянно колеблется. **Здоровье – это динамический атрибут жизни человека:** когда он заболевает, то уровень его здоровья понижается (иногда до нуля – смерть); когда человек выздоравливает – уровень здоровья повышается (очевидно, человек никогда не достигает совершенного, абсолютного здоровья).

Рассматривая взаимоотношения процессов здоровья и болезни, следует подчеркнуть справедливость постулата отечественной медицины, утверждающей, что «абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немислимы, между ними существуют разнообразные формы связей и взаимных переходов».

Практическая медицина выделяет три основных состояния человека:

1. **Здоровье** – состояние оптимальной устойчивости организма к меняющимся условиям жизнедеятельности и действию патогенных факторов.

2. **Предболезнь** – это состояние, при котором возможно развитие патологического процесса без изменения силы действующего фактора вследствие снижения резервов адаптации.

3. **Болезнь** – манифестированный процесс в виде клинических (патологических) проявлений в состоянии организма, отражающихся на социальном статусе.

Показателями здоровья могут быть количественно охарактеризованные следующие признаки:

- 1) иммунная защита;
- 2) уровень и гармоничность физического развития;
- 3) функциональное состояние организма и его резервы;
- 4) уровень наличия какого-либо заболевания или дефекта развития;
- 5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

1.3. Оценка и измерение здоровья (валеометрия)

ВОЗ определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. По существу – это идеал, к которому мы должны стремиться. Для того чтобы определить (оценить, измерить) физическое, психическое и социальное здоровье человека, надо раскрыть:

а) связь наследственности человека (генетического потенциала здоровья) и его здоровья;

б) природу психосоматической конституции человека, ее морфологические, физиологические, эндокринные особенности, черты характера (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик) и способы их реализации;

в) воздействие на здоровье окружающей среды (экологическую валеологию);

г) связь здоровья с образом жизни человека (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, режим жизни, вредные привычки);

д) зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни, на знание человеком своих резервных возможностей, санитарно-гигиенических основ жизни.

Рассмотрим эти связи и зависимости.

В последние годы в мировой научной литературе широко обсуждается **новая концепция здоровья**, предлагающая для его оценки не только показатели, которые отражают нездоровье (заболеваемость) общества, но и позитивные, отражающие его здоровье (например, удельный вес лиц, никогда не болевших, долгожителей при хорошем самочувствии и т. п.). Новая концепция уточняет существующую, усиливает ее социальную компоненту, ориентирует на распределение ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидом, медицинскими работниками.

В соответствии с новой концепцией **здоровье** – это состояние *равновесия* (баланс) между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) организма и условиями среды, постоянно меняющимися. **А потенциал здоровья** – это совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно построить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию.

Валеология и конституция человека

Конституция человека – это **генетический потенциал человека**, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал. Настало время по-новому, интегративно взглянуть на конституцию человека, определяющую основные законы его индивидуальной жизни. Если посмотреть на весь спектр жизненных доминант и установок, то в конечном счете они детерминированы нашей конституцией:

- потребности, способности, интересы, желания, искушения, проблемы алкоголизма, табакизма, наркотизма имеют генетическую компоненту при всей значимости среды и воспитания в этих вопросах;
- все проблемы предрасположения (или не предрасположения) к болезням тоже конституционально детерминированы;
- личные предпочтения в образе жизни, духовные установки, психический мир знаний, эмоций и воли, поведение, любовь и ненависть, сексуальный потенциал детерминированы конституционально.

Конституция как генетический потенциал дается человеку один раз и на всю оставшуюся жизнь. Генотипически астеник никогда не станет гиперстеником и наоборот. Среда лишь модифицирует наш конституционный потенциал в рамках «норм реакций»: конституция генетически устойчива, стабильна, а фенотип лишь модифицируется, изменяет конституцию в пределах геномных законов реагирования.

Великий Лаоцзы говорил: *«Колесо вращается потому, что ось его неподвижна»* и что *«сила (насилие) над природой (Дао) и сущностью (Логосом) человека – противоестественны и аморальны»*. Каждый человек должен жить в соответствии со своей конституцией.

Диагностика уровня здоровья начинается с антропологических данных, когда определяется конституциональный тип телосложения (нормостенический, астенический, гиперстенический).

Нормостенический тип телосложения характеризуется пропорциональными размерами костно-мышечной системы, внутренних органов (у таких лиц заболевания протекают, как правило, в классической форме).

Астенический тип телосложения характеризуется преимущественным ростом тела в длину, слабостью физического здоровья. У астеников небольшое сердце, удлинённые и относительно большие по размеру легкие, короткий кишечник, опущенные печень и почки, повышен обмен. Таким лицам с профилактической целью рекомендуются валеологические мероприятия, направленные на улучшение функционального

состояния сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек.

Гиперстенический тип телосложения характеризуется преимущественным ростом в ширину (широкая грудная клетка, короткие ноги, большое сердце, небольшой величины легкие, объемистый желудок, длинный кишечник, замедленный обмен веществ). Эти лица предрасположены к заболеваниям гипертонической болезнью, имеют склонность к образованию камней в желчном пузыре. Таким людям необходимо использовать все средства физической культуры для увеличения скорости обменных процессов и особое внимание уделять оздоровительному питанию.

Для диагностики состояния здоровья необходимо проверять **осанку** (деформация тела, изгиб позвоночника). Функциональные и органические поражения позвоночника провоцируют изменения во всех внутренних органах организма. И наоборот, оздоровление человека можно проводить через массаж и специальные физические упражнения, зная об иннервации внутренних органов нервными волокнами, которые выходят из отверстий позвонков.

Чтобы сориентироваться в топографии дискомфорта в отделах позвоночника, спланировать оздоровительные мероприятия, нужно знать, через отверстия в каких позвонках от спинного мозга отходят нервные волокна к каким органам. Приведем эти данные.

- от 1-го **шейного** позвонка – к глазам;
- от 2-го шейного – к ушам, слуховым, кожным нервам;
- от 3-го шейного – к носоглоточным, лицевым, тройничным, кожным нервам;
- от 4-го шейного – к щитовидной железе, гортани, затылочным нервам, грудной диафрагме;
- от 5-го шейного – к вилочковой железе, к грудным мышцам, надключичным нервам, к мышцам шеи;
- от 6-го шейного – к мышцам шейно-грудного участка, верхним конечностям, локтевой области, кожным нервам;
- от 7-го шейного – к мышцам плеча, предплечья, сердца, к внутренним органам.
- От 1-го грудного позвонка отходят нервы к рукам, нервам грудной клетки, сердцу;
- от 2-го грудного – к бронхам, легким, сердцу;
- от 3-го грудного – к нервам грудной клетки, легким, сердцу;
- от 4-го грудного – к нервам грудной клетки, пищеводу, сердцу;
- от 5-го грудного – к селезенке, нервам груди;

- от 6-го грудного – к мышцам брюшного пресса, желудку, нервам молочных желез, надпочечникам;
- от 7-го грудного – к мышцам живота, к желудку, печени, надпочечникам, почкам, селезенке;
- от 8-го грудного – к желудку и печени;
- от 9-го грудного – к поджелудочной железе, желчному пузырю, тонкому кишечнику;
- от 10-го грудного – к печени, тонкому кишечнику, сигмовидной кишке, к яичкам (у мужчин), к придаткам (у женщин);
- от 11-го грудного – к печени, тонкому кишечнику, почкам, мочеточнику, яичкам (у мужчин), яичникам (у женщин);
- от 12-го грудного – к печени, почкам, толстому кишечнику, мочевому пузырю, гениталиям, брюшине.
- От 1-го **поясничного** позвонка нервы отходят к коленным суставам, матке, придаткам;
- от 2-го поясничного – к нижним конечностям, бедренным нервам;
- от 3, 4 и 5-го поясничного – к органам малого таза.

Через 1–5 **крестцовые** позвонки происходит иннервация органов малого таза, паховой области, мышц голени.

От позвонков **копчика** (1–5) проходят нервные волокна к стопе, прямой кишке, нервам анального отверстия.

Представление об индивидуальных особенностях, уровне здоровья и характере человека могут дать формы носа, ушей, овал лица, состояние кожи, ногтей, волос. Эти представления давно развивались в древнекитайских и древнеиндийских практиках. Известная сегодня система соответствия на кистях и стопах дает представление об экспресс-диагностике древнего Востока. Экспресс-диагностику можно проводить и по рефлекторным зонам. В процессе ухудшения состояния здоровья в кожных зонах происходит изменение потенциалов кожи, повышается интенсивность свечения ткани, накапливается избыточное количество отрицательных или положительных зарядов, изменяется концентрация гормонов в крови.

Нашими предшественниками был накоплен богатый и многообразный материал по систематизации и анализу энергоинформационных явлений, которые базировались на интуитивной основе. Сегодня работы в этом направлении продолжаются на качественно новом уровне.

Комплексная оценка физического здоровья. Под уровнем здоровья понимается количественная характеристика функционального состояния организма, его резервов и социальной дееспособности челове-

ка. Высокий уровень здоровья будет характеризоваться оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах и длительной социальной дееспособности. Уровень здоровья человека можно оценить по количественным показателям функционирования наиболее важных жизнеобеспечивающих систем. Эти показатели можно свести в четыре группы:

- первая группа позволяет оценить функционирование, а также резервы сердечнососудистой (частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, рост-весовой индекс) и дыхательной систем;
- вторая включает оценку основных двигательных качеств: общей и силовой выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- третья характеризуют образ жизни человека;
- четвертая позволяет оценить эффективность работы иммунной системы и состояние внутренних органов (наличие хронических заболеваний).

Как показали исследования, слабым звеном в молодом возрасте чаще всего является третья группа – образ жизни, который в дальнейшем приводит к снижению среднего балла и других групп. Изменив же образ жизни, можно значительно повысить и общий уровень здоровья.

Предлагаемые для комплексной оценки уровня здоровья показатели при наличии неблагоприятного анамнеза могут быть дополнены данными биохимических анализов: концентрации липопротеидов (холестерин); кислотности желудочного сока; восстановления сахара в крови через 2 часа после приема 100 г глюкозы (границах нормы – 3.3–6.1 ммол/л).

Все показатели здоровья в различной степени взаимосвязаны. Например, при увеличении стажа занятий оздоровительным бегом, плаванием или другой аэробной тренировкой, помимо улучшения результатов в тестах на выносливость, отмечается снижение частоты сердечных сокращений, возрастание жизненного показателя за счет снижения массы тела, снижение артериального давления и т. д.

Между субъективной оценкой здоровья и многими объективными показателями состояния организма имеется достоверная зависимость. Это позволяет человеку провести самооценку здоровья на основе анкеты, представленной в табл 1. Анкета состоит из 29 вопросов, на которые предусмотрены ответы «да» или «нет». Подсчитывается число отрицательных для анкетированного ответов. Итоговая оценка дает количественную самооценку здоровья, равную 29 при «идеальном» и 0 при «очень плохом» самочувствии.

Таблица 1

Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли Вас головная боль?		
2	Мерзнут ли в помещении руки или ноги?		
3	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?		
6	Бывают ли у Вас приступы тошноты?		
7	Часто ли Вы испытываете позывы к мочеиспусканию?		
8	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
9	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
10	Часто ли Вас беспокоят боли в горле?		
11	Беспокоят ли Вас запоры или диарея?		
12	Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?		
13	Бывают ли у Вас головокружения?		
14	Бывает ли у Вас изжога, отрыжка?		
15	Беспокоят ли Вас боли в области шеи, между лопатками?		
16	Ощущаете ли Вы в различных областях онемение, жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
17	Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
18	Есть ли на кожных покровах болезненные пятна?		
19	Бывают ли у Вас отеки (на ногах, на лице)?		
20	Приходится ли Вам отказываться от некоторых любимых блюд?		
21	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?		
22	Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
23	Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
24	Часто ли Вы простываете (более 1 раза в год)?		
25	Часто ли употребляете спиртные напитки?		
26	Считаете ли Вы, что стали менее работоспособны, чем прежде?		
27	Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя несчастливymi?		
28	Много ли Вы курите?		
29	Оцениваете ли Вы свое здоровье как плохое?		

1.4. Факторы, влияющие на здоровье

На человека воздействуют многочисленные факторы, одни из которых отражаются на здоровье положительно, другие – отрицательно. Понятно, что в целях повышения уровня здоровья необходимо максимально использовать и культивировать первые из них и искоренять или максимально ослаблять влияние вторых.

Все многочисленные факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на 4 группы: генетические, уровень здравоохранения, воздействие внешней среды и связанные с образом жизни человека. Из таблицы 2 видим процентное соотношение влияния этих факторов в целом на здоровье человека и на возникновение наиболее распространенных заболеваний.

Как видим, из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 50–55 % приходится на образ жизни. **Образ жизни** – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека.

Таблица 2

Влияние основных факторов на здоровье и заболевания человека

Факторы риска, в %	Образ жизни	Внешняя среда	Генетический риск	Здравоохранение
В целом в популяции	50–55	20–25	15–20	8–10
В возникновении заболеваний:				
– ИБС	60	12	18	10
– Сосудистые поражения мозга	65	13	17	5
– Рак	45	19	26	10
– Диабет	35	2	35	10
– Пневмония	19	43	18	20
– Эмфизема легких, бронхиальная астма	35	40	15	10
Цирроз печени	70	9	18	3
– Транспортные травмы	65	27	3	5
– Самоубийства	55	15	25	5

При анализе образа жизни обычно рассматриваются различные его составные части: профессиональная, общественная, социально-культурная, бытовая и другие виды деятельности. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главным в образе жизни человека является то, как живет он (или его социальная группа), каковы основные способы и формы жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д.

Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека характеризуется тремя категориями: уровнем жизни, качеством жизни и стилем жизни.

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (это преимущественно социологическая категория).

Стиль жизни – это поведенческая составляющая жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от **стиля** жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями.

В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться материальные и духовные потребности, а его поведение направлено на реализацию этих потребностей. У каждой личности, при одинаковом на данный момент в любом обществе уровне потребностей, существует свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие **здоровый образ жизни**. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях. Здоровье по сути своей должно быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что:

- не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья;

- в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей (как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека);
- здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой общей культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

Из изложенного вытекает важнейшая роль воспитания (в том числе и через физическое воспитание) у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности. В достижении этой цели возможны два связанных друг с другом пути:

- валеологическое образование каждого человека, начиная с детского возраста;
- самовоспитание личности – креативная валеология (лат. creatio – сотвори) – сотвори сам себя.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это также имеет большое оздоровительное значение). Важно выделить и развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни.

Научную основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии. Согласно этим положениям, образ жизни человека представляет собой *выбор способа жизни, сделанный самим человеком в соответствии с конституциональными (генетическими, наследственными) характеристиками индивида*. Уже отмечалось, что именно конституция – это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал. Именно конституция человека определяет основные законы его индивидуальной жизни. Образов жизни столько же, сколько людей: конституция всегда индивидуальна. Даже питание – вопрос исключительной индивидуальности. Рациональное питание – это не всеобщий стандарт, а индивидуально подобранный пищевой рацион, соответствующий человеческому генотипу (конституции), а не очередной телевизионной рекламе. Аналогично и с проблемой голодания – только индивидуальный подход.

Системное представление о конституции человека дает интегральную характеристику, лежащую в основе всех валеологических представ-

лений. *Здоровый образ жизни – это жизнь по законам своей конституции.* Потеря здоровья представляет собой своеобразную расплату за жизнь вопреки своей конституции.

Основные принципы здорового образа жизни делятся на *биологические* (образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным и аскетичным) и *социальные* (образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и устойчивым к негативным влияниям).

Безусловно, в здоровом образе жизни отчетливо должны проступать:

- стремление к физическому совершенству (двигательная активность);
- достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- обеспечение полноценного питания;
- исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т. д.);
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание организма, его очищение и т. д.

Двигательная активность – одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Под влиянием физической тренировки повышаются морфофункциональные резервы адаптации организма ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Изменившиеся условия жизни привели к резкому уменьшению двигательной активности человека. Этот дефицит движения ведет к развитию ранее неизвестного заболевания – гиподинамии, которая прежде всего проявляется в атрофии и дистрофии мышц, потере белка, замене мышечной ткани жировой, к снижению мощности и устойчивости механизмов поддержания постоянства внутренней среды организма и т. д.

В становлении здорового образа жизни индивидуума и создании культа здоровья в обществе большое значение имеет *психология здоровья*. Здесь уместно упомянуть о роли стиля и уклада жизни, знаний, мотивации и культуры человека. Подтверждением тому может служить множество хорошо известных примеров негативного действия установки на болезнь, уход в болезнь. Человек думает только о болезни, раскрывается ей, впускает ее в себя, не мобилизует резервы своего здоровья – универсального внутреннего лекарства. Фокусирование на здоровье, наоборот, мотивирует поведение, ориентированное на положительные цели, когда любое достижение рассматривается как победа. Установка на долгую здоровую жизнь выступает в качестве весомого фактора, влияющего на жизненный тонус человека.

Сколько же возможностей и резервов для долгой и здоровой жизни у здорового человека? Можно утверждать, что множество. Однако резервы далеко не всегда сохраняются и включаются сами по себе. Об этом человек должен позаботиться сам.

С каждым годом усугубляются экологические проблемы нашей планеты. Очевидно, мы подошли к рубежу, когда должна быть пересмотрена теоретическая стратегия в вопросах экологии. Нельзя забывать, что за последние 5 тысяч лет с лица земли исчезли 10 тысяч народов и 25 % из них – в связи с экологическими нарушениями, что столько же людей погибло из-за эпидемий, а 50 % – из-за войн.

Экологическая валеология разделяется на две составные части: экзэкологию и эндэкологию.

Экзэкология изучает влияние внешних экологических факторов (космос, магнитосфера, гравитация, солнечная радиация, климат, атмосфера, гидросфера, литосфера) на здоровье человека.

Эндэкология – это состояние биологического потенциала, внутренней среды организма, его биоритмов, хроноритмов, это концепция «чистого организма», проблема питания экологически чистыми продуктами, проблема очистки организма (органов, систем, крови, лимфатической системы) от шлаков.

Особой проблемой экологической валеологии является проблема здоровых городов (районов, регионов, сел), вопросы поведения человека в экстремальных условиях, проблемой является изучение геопатогенных зон планеты (регионов, районов проживания).

Характерной чертой развития общества стал демографический рост населения в городах. Ученые подсчитали, что к 2010 году в городах будет жить более 65 % всего населения. Если общий прирост населения составляет около 2 % в год, то прирост в городах – более 6 %. Возникает эффект биологического сгущения людей, проявляющийся в том, что человек испытывает усталость от общения с людьми.

Особую значимость в негативном воздействии на здоровье приобретают факторы антропогенного происхождения. Это рост радиации в окружающей среде, химическое заражение, вымирание животных и растений, загрязнение морей, озер, рек и океанов и т. д. Подсчитано, в частности, что для сохранения растительного мира каждый человек должен посадить около двухсот деревьев.

Не следует забывать и о **внутренней экологии** человека, тесно связанной с внешней экологией. Речь идет прежде всего о питании человека. Согласно официальным данным, всего 10 % населения нашей стра-

ны питаются в соответствии с требованиями диетологии. Более 50 % людей пьют неочищенную воду. Более 5 миллионов химических соединений действуют на организм человека, снижая уровень здоровья.

Человек может защитить себя от экстремального климата и непогоды, может переменить место жительства, сменить работу и семью, но ему никуда не уйти от необходимости ежедневного потребления пищи. За 80 лет жизни это около 90 тысяч приемов пищи (60–70 тонн различных продуктов). Вещества пищевых продуктов составляют основную часть потока структурной информации; они определяют самое интимное общение человека с внешней средой, которая как бы проходит через организм, создавая его внутреннюю экологию. Сложный, как мир, пищевой поток состоит из всех тех элементов, что и планета, в нем сотни тысяч или даже миллионы природных веществ.

Питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья и работоспособность организма, выполняя энергетическую, пластическую, биорегуляторную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны – регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышает сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета.

Питание человека должно отвечать определенным *гигиеническим* требованиям и быть:

- оптимальным в количественном отношении, соответствуя энергетическим тратам;
- сбалансированным и разнообразным.

Отметим также, что до сих пор у многих людей отсутствует *культура питания*. Мало кто соблюдает элементарные правила культуры питания, такие, как:

- ешь только при ощущении голода;
- никогда не передай, ешь в меру;
- насыщай голод, а не аппетит;
- ешь в спокойной обстановке;
- избегай очень холодной и очень горячей пищи;
- ешь только свежую пищу, не ешь пищу вчерашнего дня;
- ешь в умеренном темпе;
- не ешь, если ты в расстроенных чувствах;
- пища должна быть приготовлена с любовью и съедаться с удовольствием;
- уважай пищу и благодари того, кто ее приготовил;

- не ешь во время работы;
- пей воду не позже, чем за 10–15 минут до еды; не пей во время еды.

Эндоекология (внутренняя экология) человека должна состоять не только из чистых пищи, воздуха и воды, но и из чистых мыслей, желаний, поступков, слов,

Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого *саморазрушающего поведения человека* (аутопатогения) – табакокурения, пьянства, токсимании и наркомании, которые оказывают губительное воздействие на все компоненты здоровья: духовное, нравственное, эмоционально-психическое, физическое, соматическое, сексуальное и, конечно, на социальное благополучие индивида. Алкоголизм, наркомания и токсикомания – наиболее страшные враги здоровья человека. При употреблении алкоголя, наркотиков и токсических веществ рано или поздно наступает деградация личности, снижение интеллектуальной способности; развивается психическая и физическая истощенность, формируется эмоциональная неустойчивость, утрачиваются моральные установки и ценности. В человеке гибнет все истинно человеческое.

К числу простых, но эффективных мероприятий по укреплению здоровья следует отнести также *закаливание организма*, которое, по существу, можно рассматривать как обязательный элемент физического воспитания. В результате закаливания повышается устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов (холод, жара, влажность и др.), которые могут привести к заболеваниям и понижению общей и специальной работоспособности. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Известно, что истинный возраст человека определяет не паспорт, а **состояние его кровеносных сосудов**. Сосудов в организме очень много: ими можно опоясать земной шар два с половиной раза. Эти реки жизненной энергии пронизывают все наше тело. Через тончайшие их стенки непрерывно идет обмен веществ: в одну сторону – необходимые для тканей кислород, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, в другую – отходы питания и дыхания. Если сосуды расширены, человеку нет «износа», если сужены – шансов на долголетие мало. Логика проста: необходимо минимизировать воздействие факторов, которые резко сужают сосуды, и тем сокращают срок жизни. Среди таких факторов в первом ряду стоят табак, алкоголь и стресс (психическое напряжение).

Таким образом, человеческий организм представляет собой сложную биохимическую систему, обладающую большими возможностями приспособления к окружающей среде. Уже не нужно доказывать, что

адаптированный организм легче переносит воздействие различных неблагоприятных факторов внешней среды, чем неадаптированный. Это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми возможностями (резервами), которые он использует для поддержания оптимального уровня здоровья. Однако эти резервы не безграничны. В следующем разделе мы рассмотрим естественные способы оздоровления организма.

Раздел 2

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Прежде чем перейти к конкретным заболеваниям, следует ознакомиться с универсальными естественными способами профилактики заболеваний и оздоровления организма, которые накоплены и проверены в народном опыте, научных исследованиях и наблюдениях.

Наш организм способен защищать себя от вредных воздействий. Первый защитный барьер – это наша кожа и слизистые оболочки, которые не только механически предохраняют нас от микробов, но и вырабатывают особые вещества против них. Если микробы все же проникают в организм, то там они встречаются с его защитными силами – иммунитетом.

2.1. Иммунная система и способы ее оздоровления

Иммунитет – способность организма защищать себя от болезнетворных микробов и вирусов, а также от инородных тел и веществ. Результатом этой реакции является возникновение невосприимчивости организма к повторному воздействию этого же возбудителя.

В 1881 году Л. Пастер сделал вывод, что ослабленные возбудители болезни, будучи введенными в организм, вызывают в нем развитие иммунитета против данного заболевания. Культуру ослабленных микробов он назвал *вакциной*. Позже методы вакцинации были разработаны против многих других болезней. Введение лечебной сыворотки помогает организму бороться с инфекцией, пока его собственная система иммунитета не начнет вырабатывать достаточное количество антител. Иммунитет, приобретенный после прививки или после введения лечебной сыворотки, называется *искусственным*.

Все люди обладают *естественным врожденным иммунитетом* к инфекционным болезням. После ряда перенесенных заболеваний (корь, коклюш и другие) люди приобретают к ним иммунитет. Следует помнить, что к некоторым инфекционным заболеваниям, например гриппу, *естественный приобретенный иммунитет* создается на непродолжительное время, а к ангине он не развивается вообще. Потеря способности вырабатывать иммунитет приводит к тому, что человек может погибнуть от любой инфекции.

В повышении устойчивости организма к неблагоприятному экологическому воздействию окружающей среды важное значение имеет вы-

сокий уровень иммунитета. Иммунитет определяет способность организма противостоять воздействию инфекционных агентов и чужеродных веществ. При его ослаблении возникают инфекционные, иммунные, аллергические, а также онкологические заболевания.

Средства повышения иммунитета

Применение оздоровительных средств позволяет значительно повысить иммунитет организма. Такими средствами являются:

- комплексная оздоровительная физическая тренировка с оптимальной нагрузкой;
- оздоровительное питание, включающее достаточное количество свежей необработанной растительной пищи и воды, раздельное питание, а при необходимости – сыроедение и голодание. Так, например, только отказ на 1–2 суток от пищи при начинающейся простуде приводит к полному выздоровлению без применения каких-либо медикаментозных средств. Эффект этого средства еще более усиливается при «сухом» голодании, т. е. без воды;
- закаливание, включающее ежедневные обливания холодной водой (лучше два раза в день по два ведра воды выливать на голову); контрастный душ со сменой горячей и холодной воды не менее 11 раз, начиная с холодной и заканчивая холодной водой в течение 15 минут ежедневно; закаливание воздухом (в течение 30–60 минут в день находиться на воздухе или в помещении только в трусах или купальном костюме) и другие средства;
- психологический настрой на долгую полноценную жизнь без болезней также является мощным средством повышения иммунитета. Существует прямая связь между психологическим настроением и секрецией гормонов, воздействующих на иммунную систему. Поэтому бодрость, жизнерадостность, оптимизм, дружелюбие в любой обстановке являются хорошим средством в борьбе с любыми болезнями. И наоборот, плохое настроение, печаль, страх, пессимизм, зависть способствуют их появлению;
- блюда, обильно заправленные различными специями (если позволяет состояние желудочно-кишечного тракта), больше стимулируют иммунную систему, чем блюда из пресной пищи. Кроме того, специи, особенно из натуральных растений, усиливают выделение слюны, улучшающей переваривание пищи и усвоение питательных веществ. Объясняется такая иммунологическая стимуляция тем, что информация о вкусе и запахе пищи поступает в те отделы головного мозга, которые контролируют выработку защитных веществ и антител в лимфоузлах и вилочковой железе;

- полноценный здоровый сон сохраняет иммунитет на высоком уровне. И наоборот, недосып приводит к уничтожению иммунных клеток крови и повышает опасность заболевания вирусными инфекциями;
- хождение по сырой (не холодной) земле босиком. Научные исследования показали, что при хождении по сырой земле босиком происходит интенсивный массаж биоактивных точек стоп ног, обмен зарядами между землей и организмом, термическое воздействие на рецепторы кожи ног. Методика ходьбы босиком по сырой земле: ходить следует от 15 до 45 минут; после прогулки нужно облить ноги холодной водой; затем надеть сухие носки, обувь и ходить до полного согревания ног.

Народные средства повышения иммунитета

1. Чайную ложку арники горной заварить стаканом кипятка, настоять 12 часов. Пить 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Снимает нервное напряжение, улучшает работу печени, укрепляет сердечную мышцу, снимает спазмы и болевые ощущения в ней.

2. Корни одуванчика лекарственного выкопать ранней весной или поздней осенью. Срезать листья и стебель, промыть корни в холодной воде и провялить на воздухе до тех пор, пока при надрезе не перестанет выделяться млечный сок. Затем высушить в печи, сушилке или на проветриваемом чердаке, растереть сухие корни в порошок. Принимать приготовленный из корней порошок по 1/2 ч. ложки 3 раза в день, запивая холодной водой. Способствует выведению из организма с потом и мочой вредных веществ, снижающих иммунитет.

3. Зеленые грецкие орехи прокрутить через мясорубку, смешать с сахаром или с медом в соотношении 1:1. Затем слить в бутылку, закупорить и поместить в темное место на месяц. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Повышает иммунные возможности организма, насыщает его необходимыми микроэлементами; рекомендуется при почечных и легочных поликистозах, инфекционных заболеваниях желудка и печени; очищает кровь, излечивает зоб, выводит кишечных паразитов.

Употребление этого средства в течение года способствует излечению хронических кожных заболеваний, против которых другие средства бессильны.

Если добавить в настойку порошок корня аира (1/4 ч. ложки) и подержать во рту 7–10 минут, исчезает неприятный запах.

При карбункулезе и фурункулезе рекомендуется пить такую настойку с аиром 3 раза в день по 1 неполной ст. ложке в течение 40 дней, предварительно в начале лечения поставить 5–6 пиявок.

Сильнейшей иммуностимулирующей активностью обладает бифидум-бактерин, с помощью которого лечатся хронические заболевания печени, пневмония, острые кишечные инфекции, вирусные гепатиты, сальмонеллез, гнойничково-инфекционные и гинекологические заболевания, ОРЗ, аллергия, ожоги. Исследования выявили его противоопухолевую активность, а также способность к выведению из организма радионуклидов. Профилактической дозой, в 8–10 раз снижающей вероятность желудочно-кишечных заболеваний и заболеваний гепатитом, считается 100 г, лечебной – в зависимости от заболевания.

2.2. Средства очищения организма

Большое значение для достижения высокого уровня здоровья и долголетия имеет чистая внутренняя среда в организме человека. Она обеспечивается в первую очередь за счет здорового питания, а также с помощью очистительного дыхания, голодания, приема достаточного количества воды, парной бани и некоторых других средств.

Питание для очищения организма. Исследования и огромный человеческий опыт показали, что неправильное питание неизменно приводит к загрязнению организма продуктами распада и к болезням. Поэтому *раздельное питание*, широко рекламируемое в настоящее время, является не очередной модной диетой, а возвращением к жизни по законам природы. Исключение пищевой и лекарственной интоксикации, неизбежных при смешанном питании, приводит к высвобождению до 40 % дополнительной биоэнергии, которая может быть направлена на обеспечение нормальной жизнедеятельности организма и борьбу с болезнями.

Основные же негативные последствия смешанного питания сводятся к тому, что длительное употребление продуктов, требующих различных условий для их усвоения, вызывает перерождение слизистой оболочки желудка, 12-перстной и тонкой кишки. Плохо переваренная пища создает запоры в толстой кишке, при которых происходит заброс пищевых масс в обратном направлении. Причем отложение и накопление каловых завалов происходит в течение многих лет, а их вес достигает 5–7 кг и более. При этом происходит поражение не только стенок кишечника, но и органов и систем организма, рецепторы которых выходят на эти стенки. При раздельном питании таких нарушений, как правило, не бывает.

Система раздельного питания предусматривает употребление белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, орехи, семечки) и углеводов (хлеб, крупы, картофель, сахар, варенье, мед) с интервалом не менее 2 часов. Большинство этих продуктов прекрасно

сочетается с зеленью и сырыми овощами. Отдельно следует также употреблять белки и сахар, крахмалы и сахар.

При здоровом питании со временем происходит естественное очищение организма от шлаков и ядов. Этим процессом с помощью постоянного включения в рацион некоторых продуктов можно целенаправленно управлять.

Выведение солей. Используют отвары растений и соки.

1. Осенью запастись толстые части *корней подсолнуха*, срезав волосатые корешки, обмыв и высушив сырье. Перед употреблением раздробить корень на мелкие кусочки и кипятить 1–2 минуты в эмалированном чайнике. На 3 л воды берется 1 стакан корней. Чай необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни вновь кипятить в том же объеме воды 5 минут и выпить за 2–3 дня. Затем третий раз кипятить эти же корни в том же объеме воды 10–15 минут и также выпить за 2–3 дня. Следующую порцию корней снова используем трижды и так в течение 1–2 месяцев. Соли начинают выводиться после двух недель от начала курса. Всего их у взрослого человека выводится до 2–3 кг. При употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые, кислые и соленые блюда и уксусы. Пища должна быть преимущественно растительная.

2. Хорошо растворяют соли также чаи из *спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного*. Приготовление травяного чая: 1 ст. ложка на стакан кипятка, 15 минут на водяной бане, настоять 45 минут, хранить в холодильнике. Пить по 2 глотка 3 раза в день.

3. *Сок черной редьки* хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре, почках, мочевом пузыре: 10 кг клубней освободить от мелких корешков, обмыть и, не очищая от кожуры, приготовить из них сок. Получившиеся 3 л сока хранить в холодильнике, а жмых перемешать с медом или (в крайнем случае) с сахаром – на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Смесь хранить в тепле в банках под прессом, чтобы не было плесени.

Сок пить по 1 ч. ложке через 1 час после еды. Если боли в печени не будет, то дозу увеличить постепенно от 1 ст. ложки до 0,5 стакана. Если боль терпимая, то процедуры продолжать до тех пор, пока не кончится сок. В течение курса избегать острых и кислых продуктов.

Когда сок закончится, необходимо во время еды употреблять по 1–3 ст. ложки жмыха до тех пор, пока и он не закончится.

4. Растворяют соли и другие растения: соки *корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи* (особенно хорошо очищаются почки), *цикория, репы, отвар листьев брусники* (очищаются стенки сосудов, печень и почки), а также *куриная, утиная, гусиная и индюшачья желчь*. Макси-

мальная разовая доза желчи не должна превышать 20–50 капель (через 30–50 минут после еды). На сеанс лечения обычно уходит 5–10 желчных пузырей.

Для интенсификации процессов выведения шлаков из организма рекомендуется употреблять также *арбузы, дыни, груши, салат, укроп, землянику, клюкву, крыжовник*. Для выведения из организма токсичных веществ применяется порошок из высушенных *корней одуванчика*. Из всех видов овощей только *редька, хрен и дайкон* (японская редька – редис – основная овощная культура, входящая в состав ежедневного рациона каждого японца) способны очищать печень и почки и даже растворять камни.

Хорошая общая очистка организма от токсинов и ядов происходит при употреблении *соков картофеля, моркови и свеклы* в соотношении 3:3:1.

Очистительное дыхание. Очистительное дыхание проводится следующим образом. Полностью наполнить легкие воздухом, затем выдыхать воздух за счет серии резких выдохов. Губы при этом должны быть вытянуты трубочкой, как для свиста, а воздух из легких должен быть выдохнут до предела. Проводить после сна, после нахождения в душном помещении, после дыхания загрязненным воздухом не более одного–двух раз подряд.

Физическая нагрузка. Очищению организма способствует регулярная (не менее трех раз в неделю по 30 минут и более) интенсивная (ЧСС 120–140 уд/мин) физическая нагрузка на общую выносливость: ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, гребля. Такая нагрузка стимулирует движение крови и лимфы. В результате, как показали исследования, происходит вымывание токсинов из тканей и организм на 70–80 % очищается от экологических ядов.

Прекрасным средством поддержания внутренней чистоты в организме являются занятия йогой.

Периодическое голодание. Самоотравление, или интоксикация, по мнению многих ученых-геронтологов, является одной из главных причин, вызывающих болезни и укорачивающих продолжительность жизни. Омолаживающий эффект голодания обусловлен интенсификацией процессов очищения организма от продуктов самоотравления.

При физиологически полезном голодании из клеток выходит натрий (он способствует консервации шлаков в организме), а его место занимает калий, поступающий из межклеточного пространства. В результате этого процесса поддерживается чистота внутренней среды

в организме, что препятствует самоотравлению и является основным фактором, сдерживающим развитие основных заболеваний, присущих старости: онкологических, сердечно-сосудистых, обменных и др.

Для полноценного очищения организма рекомендуется обходиться без пищи 24–36 часов 1 раз в неделю, 3 дня в месяц, 1 неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода. Методика проведения голодания приведена в разделе «оздоровительное голодание».

Парная баня. Трудно найти лучшее средство для очищения и укрепления всего организма, чем банные процедуры. Не случайно слово «баня», как полагают, происходит от латинского «бальнеум», что означает «прогнать хворь, боль, грусть». Бани, водные процедуры, массаж широко применялись в гигиенических целях еще в странах Древнего мира (Египте, Индии, Греции). Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня) была известна у славян уже в V–VI вв. Баней пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Помимо своего чисто функционального назначения, баня играла большую роль в различных обрядах. Например, баня считалась необходимой накануне венчания и на другой день свадьбы, причем посещение бани сопровождалось особым церемониалом. В русской народной традиции баню всегда рассматривали как универсальное лечебное средство от всех болезней: «Баня парит, баня правит, баня все поправит», «В который день паришься – в тот день не старишься».

Существует несколько исторически сложившихся видов бань.

Восточная (турецкая) баня. На востоке под банями подразумевают не только парильню: это целые банные комплексы, включающие прогревание, мытье, охлаждение, купание, массаж, спортивные упражнения, отдых, чтение и действующие в едином ритме. В восточных банях источником парообразования служат полы, подогретые до 50–60 °С. Ходить по ним приходится в деревянных сандалиях. Дополнительным источником пара иногда служат каменные своды печей или котлы с кипящей водой.

Упрощенным вариантом восточной бани является **ирландская баня**, придуманная одним ирландским врачом в 1856 году. В такой бане моющийся сначала греется 30 минут в не очень жарком помещении и затем около 15 минут потеет в сухой жаркой парильне с подогреваемыми стенами. После этого ему делают массаж, и он принимает душ.

Сауна (финская баня). Устройство и ритуалы в финской бане очень похожи на аналогичные в русской бане, за исключением того, что «пар» в парильне очень сухой и температура может достигать 130° и более, вода на каменку не поливается, из процесса исключается веник. По

статистике, в Финляндии саун больше, чем автомобилей, 80 % финнов имеют свои сауны.

Японская (фуро) баня предполагает купание в ванне или в бочке, которая наполняется наполовину теплой водой, а затем постепенно пополняется горячей до максимально терпимой температуры. Часто под бочкой устанавливается печка.

Кроме того, применяются песочные бани, березовые, походные и т. п. Все зависит от смекалки и местных условий – было бы желание.

Прогревание приводит к благотворному изменению функционального состояния органов и систем организма, усилению обмена веществ, способствует развитию защитных и компенсаторных механизмов. Объясняется это благоприятным воздействием тепла и потения на сердечно-сосудистую, дыхательную, терморегулирующую и эндокринную системы у большинства людей. Баня успокаивает нервную систему, восстанавливает бодрость, повышает умственные способности.

В бане усиливается периферическая циркуляция крови. В связи с изменениями температуры кожных покровов и внутренних органов при нахождении в парной изменяется циркуляция крови во всех системах и органах тела. В целом следует отметить, что прием процедур парной бани с использованием обливаний холодной водой оказывает большое влияние на перестройку **системы кровообращения**.

Под влиянием бани повышается потребление кислорода и увеличивается выделение углекислого газа. Во время пребывания в парной увеличивается частота дыхания до 20 вдохов в минуту, увеличивается жизненная емкость легких (иногда до 20 %), возрастает вентиляция легких. Важным эффектом парной является расширение бронхов. В результате локальной релаксации органов дыхания дыхание становится частым и глубоким. Баня положительно влияет на иммунные процессы и облегчает течение хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, которые зачастую плохо поддаются обычным методам терапии.

Многие посетители идут в баню для эмоциональной и психической релаксации, банные процедуры считаются средством положительного влияния на нервную систему. Для двух третей посетителей пребывание в бане означает снятие психического и мышечного напряжения, у них появляется ощущение психического комфорта, снижение возбудимости.

После бани у многих исчезают головные боли или реже повторяются, на второй день после парения ощущается прилив бодрости. Изменение деятельности **вегетативной нервной системы** под влиянием бани отражается прежде всего на показателях сердечно-сосудистой системы.

Улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, переносимость холода, повышается аппетит.

В парной на поверхности тела образуется так называемая защитная воздушная оболочка. Большое значение имеют состояние подкожного жира у парильщика, суставов, кожи, а также состояние кровоснабжения, изъязвления кожи, фиброз суставов, вено- и лимфостаз, влияние некоторых деформаций и нарушений объема движений в суставах. Установлено, что основное количество тепла аккумулируется организмом в первую фазу пребывания в парной и поэтому 5-10 минут вполне достаточно для проявления положительного эффекта при заболеваниях **опорно-двигательного** аппарата. Под влиянием бани уменьшается отечность, напряжение мышц, улучшается кровоснабжение, уменьшаются спазмы, реже наблюдаются стойкие остаточные явления. При посещении бани достигается также психическая релаксация, устраняются неприятные переживания, связанные с травмой, восстанавливается покой.

Баня оказывает влияние на деятельность симпатической нервной системы, внутренних органов, в том числе **почек и мочевыделительной системы**, вызывает изменения секреции гормонов. Изменением в деятельности почек в парной является снижение выделения натрия с мочой (наполовину). Выделение натрия с мочой остается сниженным после бани в течение 6 часов. Через 15 минут пребывания в парной объем выделяемой почками мочи становится минимальным и остается таким на протяжении 6 часов. Одновременно уменьшается приток крови к почкам.

Под влиянием бани изменяется состав некоторых жидкостей организма, умеренно увеличивается количество эритроцитов в крови, увеличивается также количество лейкоцитов, повышается свертываемость крови, что связывают с повышением в крови тромбоцитов. Потеря жидкости в парной приводит к увеличению концентрации солей в крови и тканях. У женщин после бани увеличивается количество молока. Под влиянием бани значительно изменяется деятельность щитовидной железы.

Баня оказывает сильное анаболическое воздействие на организм, тем самым положительно воздействуя на **внутреннюю среду и эндокринную систему**.

В настоящее время сухое и влажное тепло используют при заболевании органов **пищеварительной системы**: его применяют при большинстве заболеваний **желудочно-кишечного** тракта, связанных с расстройствами центральной нервной системы и ее вегетативного отдела, а также связанных с нарушениями обмена веществ. Тепло вызывает ряд изменений в коже, оказывает рефлекторные и гуморальные воздействия не только на отдельные органы, но и на весь организм, включая

нервную систему. Это используется и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В связи с процессами обезвоживания организма после посещения сауны на полное восстановление организму требуется не менее суток. В этом плане посещение влажных парилок предпочтительнее. Немедленное возмещение потери воды очень важно для нормального функционирования внутренних органов, прежде всего почек. Кроме того, необходимо восполнить вышедшие вместе с потом минеральные вещества, чтобы не нарушился электролитный процесс.

Пить жидкости во время посещения парилки не рекомендуется. Вот после того, как попарился, на здоровье – минеральная вода, соки, квас и самые разные чаи с медом. И приятно, и полезно. Помните, что холодные напитки прекращают потоотделение, поэтому их не рекомендуют тем, кто сгоняет вес. При похудении не принимают холодный душ и не плавают в бассейне между заходами в парилку.

Что касается выпивки, то употреблять в бане алкоголь – то же самое, что запивать таблетку водкой. В разгоряченном состоянии всасывание алкоголя происходит настолько быстро, что организм не успевает обезвредить его и могут возникнуть острые отравления, нарушения деятельности головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Даже пиво в бане совершенно противопоказано. Алкоголь дополнительно отнимает у организма воду вместо того, чтобы возмещать ее потерю.

Почему-то многие думают, что детям баня противопоказана. Это не так. Начиная с трехлетнего возраста, дети уже могут посещать парилку. Но следует отметить, что парилка в русской бане переносится детьми тяжело (из-за повышенной влажности), поэтому дошкольникам в нее заходить не рекомендуется. Сауна же разогревается до 60–90°, но влажность там невысокая – 10–15 %, и переносится она лучше, чем парилка в русской бане. Поэтому ее и рекомендуют маленьким детям. Надо отметить и то, что у маленьких детей тело разогревается намного быстрее, чем у взрослых, а внутренняя регуляция температуры тела часто еще не функционирует в оптимальном режиме. А потому следите за тем, чтобы ребенок в любое время мог покинуть сауну, если ему стало плохо. Дети сами лучше всего чувствуют, сколько жара им достаточно. В бассейн с холодной водой пускать детей не следует, это будет чрезмерная нагрузка на кровообращение. А вот прохладный душ или ванна с гидромассажем с теплой водой – это как раз то, что надо.

Обычно человек, имеющий слабое представление о том, как нужно пользоваться баней, считает, что в этом нет ничего сложного. Люди, думающие подобным образом, заблуждаются. Искусство банной процедуры складывается из многих компонентов:

- подготовки оптимального жара;

- создания необходимой влажности воздуха и приятных запахов в парилке;
- правильно выбранного и надлежащим образом обработанного веника и умения им пользоваться и многих других моментов, от которых будет зависеть ваше настроение и здоровье.

Правила парения в бане и сауне. Непременное правило для всех – не ходить в парную после обильной еды и натошак. Спешить в бане не годится. Размеренность, спокойствие, тишина, чистота – важнейшие составляющие физического и душевного отдыха в бане. Перед заходом в парную ополосните тело водой, при этом волосы должны остаться сухими – это сохранит голову от перегревания.

1. Перед тем как зайти в парилку, замочить веник в холодной воде; надеть фетровую или шерстяную шапочку на голову, шлепанцы на ноги.
2. В парилке лучше всего находиться в положении лежа, а если такой возможности нет, то в положении сидя на доске или на любой толстой подстилке. Не нужно подниматься сразу наверх, посидите 2–3 минуты внизу и только потом постепенно перебирайтесь повыше. Время прогревания в первом заходе 5–10 минут (новичкам – не более трех минут).
3. Общее время пребывания в парилке при регулярном посещении бани 15–25 минут в 3–4 захода, отдых между заходами от 5 до 15 минут. Оптимальная температура в парилке – 60–70°, в сауне – не более 90°. Очень высокая температура в сауне – 130° и больше, – как утверждают финские ученые, обжигает гортань и увеличивает риск заболевания раком горла.
4. Выходя из парильни, не спешите в предбанник, тем более на улицу. Надо немного посидеть в моечной, остыть. Затем посидеть в предбаннике, укутавшись в халат или простыню. Можно на короткое время (10–15 секунд) выйти на открытый воздух, облиться прохладной водой или постоять под прохладным душем и снова идти в парильню. Лицам с высокой степенью закаленности можно заходить в парилку несколько раз без отдыха: выйдя из парилки, нырнуть в бассейн с холодной водой или даже повалиться на снег и сразу обратно – на верхний полоч. При этом ни в коем случае нельзя переохлаждаться, допускать озноб. Ко всему следует привыкать постепенно, тем более к холодным процедурам.
5. Закончив париться, отдохнуть 15–20 минут. В это время хорошо выпить соку, травяного чаю, квасу или минеральной воды.

Парение с веником. Начинается парение с веником с опаживания, легкого взмахивания веником, едва прикасаясь к коже, несколько раз проходят вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. При

этом парящийся ощущает приятный горячий ветерок. Затем – легкое поглаживание. Для этого веник кладут на стопы и неторопливо проводят им вдоль тела до шеи и обратно несколько раз, так же с обоих боков. Если температура воздуха очень высокая, веник не отрывают от тела и не поднимают вверх. Если требуется прогреть тело сильнее, периодически поднимают веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивают им. Поглаживание тела перемежают постегиванием – легкими скользящими ударами веником по спине, пояснице, тазу, бедрам, икрам ног, стопам. Основной этап парения – похлестывание в сочетании с компрессом. При этом веник поднимают вверх и, захватывая горячий воздух, совершают 2–3 удара по телу, снова поднимают и прижимают к телу 2–4 секунды – делают компресс. Компресс особенно полезен при болях в мышцах, радикулите, подагре и некоторых других болезнях.

Растирание проделывают обычно при втором или последнем заходе в парильню после кратковременного похлестывания. Дня этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки надавливают веником на тело и растирают его кругообразными движениями. После растирания следует сесть, вставать после этого надо плавно и осторожно – может закружиться голова.

Для парения используются различные веники:

Березовый веник – гибкий и удобный. При похлестывании пористые листья плотно прилегают к телу и впитывают пот. Березовый веник способствует очищению кожи, снимает боль и ломоту в суставах и мышцах. Именно березовыми вениками на протяжении столетий пользовались наши предки.

Дубовый веник – очень прочный, с широкими плотными листьями. С его помощью нагнетается очень сильный жар. Идеально подходит ценителям «крепкого» пара. Дубильные вещества, эфирные масла и пентозаны, содержащиеся в листе, оказывают противовоспалительное действие, снижают давление.

Еловый веник – жгущее удовольствие. Важное преимущество – свежий ароматный веник в любое время года. Необходимо запаривать перед использованием 20–25 минут. Смола, выделяемая хвойными деревьями, наделена противомикробными и дезинфицирующими свойствами, поэтому хвойные веники помогают при угревых высыпаниях. Пассивный массаж (лежание на лапнике) приносит облегчение при ревматизме.

Очень важным при воздействии парной бани является то, что выводятся шлаки, скопившиеся под кожей. Этот процесс не происходит при посещении сауны. Кроме того, сухой пар сауны может привести к сильному обезвоживанию организма. Парная баня лишена этого недостатка.

Существует мнение, что баней может пользоваться каждый. Однако любое благо при неумеренном пользовании может обернуться во зло – во всем должна быть мера. Этой мерой является в первую очередь самочувствие.

Противопоказания: есть ряд заболеваний, при которых ходить в баню не следует. Например, нельзя пользоваться баней после инфаркта миокарда, при гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью, язвенной болезни с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей, при малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе, онкологических заболеваниях, эпилепсии, при острых стадиях всех болезней. Баня противопоказана и тем, кому врачи не рекомендуют солнечные ванны или купание в открытых водоемах, занятия спортом.

Наиболее высокая эффективность парилки достигается, если ее посещать 1 раз в неделю. Более редкое посещение значительно снижает эффект, а более частое приводит к большим потерям с потом микроэлементов.

Экстренные способы очищения организма

Использование средств и методов, указанных в предыдущем разделе, обеспечивает постоянное поддержание внутренней чистоты в организме на протяжении всей жизни. В случае же сильного загрязнения внутренней среды и для быстрой очистки организма рекомендуется применять экстренные способы очищения. Суть их заключается в поэтапном воздействии и чистке основных жизнеобеспечивающих органов и систем.

Очистка кишечника. Начинать очистку организма следует с кишечника. Это необходимо сделать по следующей причине. Использование лекарств вовнутрь убивает полезную микрофлору кишечника, населяя его формами, устойчивыми к лекарствам и особенно к антибиотикам. Это нарушает обмен веществ, вызывая дисбактериоз. Очень страдают от него дети. Причина – отлучение от матери при рождении, лишение малыша материнского молозива. К сожалению, это – одна из причин мастита у матерей. Дальнейшее кормление молочными смесями полностью нарушает обмен веществ, вызывая диатезы, аллергию и т. д. Кроме того, по данным патологоанатомов, в кишечнике, особенно толстом, каловых камней находится до 6–7 кг. Избавиться от них, а также быстро восстановить здоровую микрофлору кишечника помогает следующая процедура. В 2 л охлажденной кипяченой воды добавить 1 ст. ложку лимонного сока (или яблочного уксуса или лимонной кислоты на

кончике ножа или 1/2 стакана урины). Залить все это в кружку Эсмарха. Конец трубки (без наконечника) окунуть в растительное масло. Положение во время клизмы – на локтях и коленях. Вдыхать ртом. Живот расслаблен. Лучшее время проведения клизмы – 5–7 часов утра после естественной дефекации (1-я неделя – ежедневно, 2-я – через день, 3-я – через 2 дня, 4-я – через 3 дня, 5-я и всегда – один раз в неделю).

Одновременно с очищением кишечника следует перейти на рациональное совмещение продуктов в питании, о котором говорилось выше. Из рациона изымаются молоко (его казеин не переваривается в организме), а временно – и остальные молочные продукты.

Устранение дисбактериоза. Очистку кишечника, борьбу с дисбактериозом и раздельное питание надо начинать одновременно. Очищая кишечник, помнить о том, что именно свалка в нем привела к атрофии мышц кишечника и его вялости, то есть атонии. Для того чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо ввести в рацион каши, черный хлеб и другие зерновые, отруби, много сырых овощей. Они вернут кишечным мышцам силу, а слизистой – ферментативно-всасывающую способность. Принимать слабительные средства следует только в крайнем случае, так как они высушивают слизистую кишки и вызывают трещины.

В течение недели-двух съедать зубок чеснока: утром – натощак за 1 час до еды и вечером – через 2 часа после еды. Признаком исцеления будет отсутствие вздутия желудка после приема пищи. Процесс брожения в желудочно-кишечном тракте прекратится.

Очистка печени. Очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к наведению порядка в главной лаборатории по очистке крови – печени. Печень очищает кровь от многих шлаков. Но, пожалуй, главное – избавляет ее от «трупов» эритроцитов, отживших свой век, – билирубина. Именно в печени билирубин должен быть отфильтрован и сброшен вместе с желчью в 12-перстную кишку. Если печень по причине болезненного состояния не способна очистить кровь от этих «отходов», билирубин уходит с кровью, концентрация его увеличивается в 10 раз и более, радикально изменяя обмен веществ. При довольно высокой концентрации билирубина в крови часть его выпадает в печени, прикрепляясь, как бородавки, на стенках желчных протоков; выпадает в холестерин, закупоривая протоки. Обнаруживаемые в желчном пузыре камни – это плоды нарушенной природной технологии. Операция по удалению камней вместе с желчным пузырем не решает проблему восстановления очистительной функции печени.

Народная медицина предлагает очистку печени, которую надо проводить только после того, когда полностью освобожден, очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Подготовка печени – вегетарианское питание *в течение недели* с регулярной очисткой кишечника.

Через неделю:

1-й день. Сделать клизму утром натощак. Весь день питаться яблочным соком свежего приготовления в любом количестве. *2-й день.* Сделать то же самое. *3-й день.* То же самое, но питаться яблочным соком только до 19 часов (в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется и способна, как подтверждает опыт, избавиться от камней). Лечь в постель, положить грелку на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 ст. ложки оливкового масла и сразу – 3 ст. ложки сока лимона, можно их смешать в одном стакане. Всего на очистку затрачивается 200 г масла и 200 г сока лимона. Грелку можно подержать на правом подреберье 2–3 часа, а потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни (они имеют консистенцию глины или пластилина), холестериновые пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего бывает 3–4 выброса. После этого сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Вместо оливкового масла можно использовать рафинированное растительное масло.

Очистку печени рекомендуется повторить через 2–4 недели. На третий раз камней может уже не быть. Иногда после первой очистки происходит неполный выход шлаков и через несколько дней чувствуется тяжесть в печени. Это сигнал к необходимости очистки. Дает знать о себе «стронувшаяся» с места грязь. В последующем регулярная очистка печени раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии. Показатель билирубина по карте крови после очистки не превышает нормы. Человек чувствует бодрость, ясность мышления и, что особенно заметно, – подвижность суставов.

При непереносимости масла или кислоты следует перейти на раздельное питание, растительную пищу и голодание. Это также хорошо очищает организм, но занимает значительно больше времени.

После очистки печени необходимо очистить суставы, избавиться от шлаков, вызывающих остеохондрозы, специфические и неспецифические инфекционные полиартриты.

Очистка суставов. В течение нескольких недель пить вместо чая отвары *брусничного листа*.

Одним из эффективных средств является использование *риса*. Берутся 4 майонезные банки. В 1-й день 1–2 ст. ложки риса разбавляются водой в первой банке, на 2-й день так же заполняется вторая банка и меняется вода в первой банке, на 3-й день так же заполняется третья банка и меняется вода в первых двух банках, на 4-й день так же заполняется четвертая банка и меняется вода в первых трех банках, на 5-й день меняется вода во всех банках. Затем сварить из содержимого первой банки кашу, съесть ее (без соли и сахара), заполнить эту банку рисом и водой и поставить ее последней. На 6-й день сварить кашу из второй банки и поставить ее последней, и т. д.

После того, как съедена каша, 4 часа ничего не есть и не пить. Процедура длится 40 дней, и в течение этого времени не есть соленого, острого, жареного.

Во второй половине дня есть, как обычно. Но стараться пить побольше воды между приемами пищи (маленькими глотками).

После этого курса очистки суставы обычно прекращают «скрипеть», становятся более подвижными и эластичными.

Данный способ прекрасно очищает и всю мочеполовую систему. При *миоме*, *аденоме* в дни очистки рисом необходимо пить чай с добавлением молотого *имбиря* (70–100 мг на стакан). При *мастопатии* из этого чая с имбирем сделать компресс на грудь.

Для очистки суставов можно воспользоваться еще одним способом: 5 г *лаврового листа* опустить в 300 г воды и кипятить в течение 5 минут с последующим 3–4-часовым настаиванием в термосе. Раствор слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов (все сразу нельзя, так как можно спровоцировать кровотечение). Процедуру повторять 3 дня подряд. Через неделю ее можно возобновить. В дни лечения – питание вегетарианское.

Очистку суставов необходимо проводить в первый год – 1 раз в квартал, потом реже – 1 раз в год, но обязательно после очистки кишечника. Неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

Очистка почек. Лучше всего проводить ее летом в арбузный сезон. Для этого следует запастись *арбузами* и *черным хлебом*. Это будет пищей на неделю. Если в почках или мочевом пузыре камни, то наиболее подходящим часом для их выведения является час биоритма – между двумя и тремя часами ночи. В это время нужно сесть в ванну, напол-

ненную горячей водой по грудь, есть арбуз. Вместе с мочой выйдут песок и камни.

Второй способ очистки почек подходит к любому времени года. Приготовить 20–25 г *пихтового масла* и *сбор трав* (по 50 г): душица, шалфей, мелисса, спорыш, зверобой. Измельчить травы до размера чайнок. В течение недели – питание вегетарианское. Чай из сбора трав принимать с медом за 30 минут до еды. На 7-й день приготовить на каждый прием по 100 г настоя тех же трав, но в него добавить по 5 капель пихтового масла. Размешав, пить через соломинку, чтобы предохранить зубы от разрушения. Этот настой, уже с пихтовым маслом, надо принимать перед едой 3 раза в день в течение пяти дней.

Результаты очистки определяются по значительно помутневшей моче. Позже могут выйти и камешки.

Очистка сосудов. 300 г *чеснока* почистить, ошпарить кипятком и превратить в кашу с помощью миксера или мясорубки. Отложить 200 г кашицы (больше сока) и залить ее 200 г спирта (питьевого). Наставать 10 дней в закрытой темной посуде в холодильнике. Процедить через двойной слой марли и снова выдержать 3 дня. Принимать в 50 граммах кипяченого охлажденного молока по схеме (дозировка указана в каплях):

Дни	завтрак	обед	ужин
1	1	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

Далее следует принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится вся настойка (около 3 месяцев). Это средство древних китайских врачей применяется 1 раз в 5 лет. Данное лечение очень эффективно и при лечении склероза сосудов головного мозга. Однако заболевания желудочно-кишечного тракта могут стать препятствием для применения этого рецепта.

Кроме указанных выше способов, для выведения солей из суставов, сосудов и других частей тела можно воспользоваться одним из следующих средств:

1. 2 кг листьев и стеблей *топинамбура* порезать на дольки 3–5 см, заложить в 5–8-литровую кастрюлю, кипятить 25 минут. Отвар процедить в ванну, разбавить горячей водой (37–40°) в соотношении 1:7 и полежать там 10–15 минут. Такой же раствор можно готовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев или из 400 г сушеных клубней топинамбура. После каждой ежедневной ванны нужно отдыхать 1–2 часа в постели, а после 20 ванн необходимо на 15–20 дней сделать перерыв.

2. 1 стакан перегородок грецких орехов настаивать в 0.5 л водки 18 дней. Принимать 2–3 раза в день в течение месяца.

3. 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда развести в 1 стакане воды. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Очистка лимфы. Для очистки лимфы можно воспользоваться системой Уокера. Составить смесь (доза на один день): 900 г сока грейпфрута, 900 г сока апельсина, 200 г сока лимона, 2000 г талой воды. С утра необходимо сделать клизму и выпить раствор глауберовой соли (1 ст. ложка в 100 г воды). Хорошо после этого погреться под душем или в бане. Начнется большая потеря влаги (через кал, мочу, обильный пот). Через каждые 30 минут выпивать по 100 г приготовленной смеси, пока не кончатся все 4 л. Очистку лимфы проводить подряд 3 дня, ничего не употребляя в пищу, кроме соковой смеси и талой воды.

Если человек сумел выполнить всю поэтапную очистку тела, то он почувствует себя совершенно обновленным и помолодевшим. О многих болезнях останутся только воспоминания. Улучшится внешность, обострятся ум и ясность мышления. После такой очистки оздоровительная тренировка становится еще более эффективной.

Очищение организма от паразитов

Глистогонные средства:

1. 10 долек чеснока, принятых с топленым молоком, изгоняют все виды глистов. Через 2 часа после приема чеснока нужно выпить слабительное.

2. Очищенные семена тыквы провернуть через мясорубку и принимать утром натощак по 2 ст. ложки, запивая теплым молоком. Через час принять слабительное.

3. Зерна тыквы полить соленой водой и жарить на растительном масле. Включить в пищевой рацион.

4. Горсть сырого риса съесть на завтрак (жевать не менее 100 раз) в течение нескольких дней.

5. Для изгнания остриц и аскарид делать клизмы из отвара полыни цитварной.

6. Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости, молоко процедить, остудить и поставить из него клизму, оставив ее на всю ночь. Доза для взрослого – 1 стакан, для ребенка – полстакана. Повторять 7 дней.

7. Залить 1 ст. ложку цветков пижмы обыкновенной 0.5 л кипятка, кипятить 10–15 минут, процедить. Применять в виде клизмы (задержать на 5 минут) 1 раз в день. Детям не применять!

8. Измельчить 1 луковицу среднего размера, залить стаканом кипятка, настаивать 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день в течение 3–4 дней.

9. Обрызгать семена тыквы подсоленной водой и сильно прогреть. Можно поджарить на сковороде на очень небольшом количестве растительного масла с небольшим количеством соли. Средство использовать в качестве десерта, как принято в Китае.

10. Размять в стакане воды комнатной температуры 1–2 крупных зубка чеснока, процедить, делать клизмы (держать как можно дольше) при острицах в течение 7 дней. Через неделю процедуру повторить.

11. Для более полного уничтожения гельминтов растолочь 2–3 зубка чеснока в 2 л воды и сделать клизму, введя трубку как можно дальше. Терпеть сколько возможно, но не более 5 минут. Выполнять несколько дней подряд. Через неделю повторить.

12. 1 ст. ложка морковного сока 2 раза в день является эффективным средством от мелких глистов.

13. Глистогонными свойствами обладают семена груш. Есть груши с семенами, тщательно их пережевывая.

Средство для детей: 1 часть травы и цветков золототысячника, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть листьев вахты трехлистной (трифоля) и 0.5 части цветков пижмы (рябинки дикой) хорошо перемешать. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять ночь.

Утром. Покормить ребенка любой сладкой кашей. Через полчаса после еды приготовить ватный тампон, смоченный керосином (ребенок не должен заранее почувствовать запах керосина). Дать выпить 1/4 стакана настоя, подслащенного медом, и понюхать тампон.

В полдень дать ребенку сладкий чай с печеньем, а через 30 минут – снова 1/4 стакана настоя и понюхать тампон.

В 14–15 часов: сладкий молочный суп, каша на молоке, сладкий пирожок, компот из чернослива. После еды повторить процедуру.

На ужин: салат, запавленный двумя дольками чеснока, или творог с двумя дольками чеснока; компот из ревеня. Через полчаса повторить процедуру. Через 10–15 минут дать выпить слабительное (можно 2 капсулы касторового масла).

Укладывая спать, сделать теплый компресс на живот.

2.3. Массаж

Греческое слово *massein*, от которого произошло известное нам слово «массаж», означает «мять». Эта лечебная процедура была известна еще во времена Гиппократов, который считал массаж «исцеляющим тело и душу». Он писал: «Сухое и сильное растирание усиливает напряжение тканей, растирание, производимое нежно и мягко, напротив, расслабляет их».

Массаж – самый древний способ лечения. Ведь даже несмышленный малыш, ударив коленку, начинает гладить, растирать больное место руками. Самые старые описания приемов массажа найдены в Китае – им почти 5000 лет.

Сегодня массажем называют способ лечения многих заболеваний с помощью различных приемов растирания, поглаживания, разминания, поколачивания и вибрации (сотрясения).

Этими пятью универсальными приемами пользуются доктора всего мира. В мировой практике массажа выделилось несколько школ, таких как восточная, западная (шведская), шиацу. Большинство физиотерапевтов не признают такого деления, не без оснований считая, что в основе любого массажа лежит классический массаж и если вводить какую-либо классификацию, то логичнее подразделить его на лечебный, спортивный, гигиенический (профилактический) и косметический.

Зачем нужен массаж? Массаж улучшает питание тканей и стимулирует их работу, то есть воздействует местно. Особенно это касается кожи и подкожной клетчатки. При активном массаже с кожи счищается верхний слой эпидермиса, она очищается, открывая сальные и потовые протоки. Наблюдается прилив артериальной крови, массируемое место краснеет и становится теплее. Но массаж влияет положительно и на весь организм. Вспомним, что, утешая кого-нибудь, мы слегка поглаживаем его голову, спину, плечи? Сейчас доказано, что эти произвольные движения успокаивающе действуют на нервную систему, нормализуют кровообращение, навевают тихий, спокойный сон. Если же эти поглаживания делать энергично, то можно вызвать обратную реакцию организма. Другие опыты показали, что слабое давление на больной нерв (например, при невралгии) повышает его чувствительность, сильное – уменьшает боль. Массаж ускоряет всасывание вредных продуктов и выводит их из организма. С помощью массажа можно возбуждать или угнетать мышечную и нервную ткань. Все это говорит о том,

что массаж – чрезвычайно сложная наука, требующая точных знаний анатомии и рефлексотерапии.

При разных заболеваниях опытные массажисты используют различные приемы. Они всегда учитывают и то, что лимфа собирает в организме вредные продукты и откладывает их в железы (при болезненных состояниях они слегка припухают), где те перерабатываются и выводятся. Поэтому нужно знать направление тока лимфы, умело загоняя вредные вещества в «ловушку», а не массировать железы, выпуская их обратно в кровь и заражая организм. Опытный специалист с помощью массажа всего лишь за пару минут может снять сильную головную боль, понизить температуру тела, усилить мочеиспускание, уменьшить количество сахара в крови, успокоить больного и навеять сон.

Учение о массаже пришло в Европу с Востока. Может быть, поэтому считается, что настоящий массаж делают только в Китае, Индии или Таиланде. На самом деле массируются те же группы мышц (их у нас около 450) и активных точек (около 2000). Разница лишь в том, что на Востоке культура массажа более древняя и совершенная. Восточный массаж часто делается с лечебными маслами, травами. Иногда его комбинируют с иглоукалыванием. Китайцы, изучая тело человека, открыли, что жизненная энергия течет в нем по 12 меридианам, имея свои океаны и моря энергии. Зная их положение, можно перебрасывать энергию из «полноводного» океана в «мельчающий».

Шведский или западный массаж делает упор на более активное физическое воздействие на тело пациента. В нем чаще применяются методы поколачивания и легких ударов.

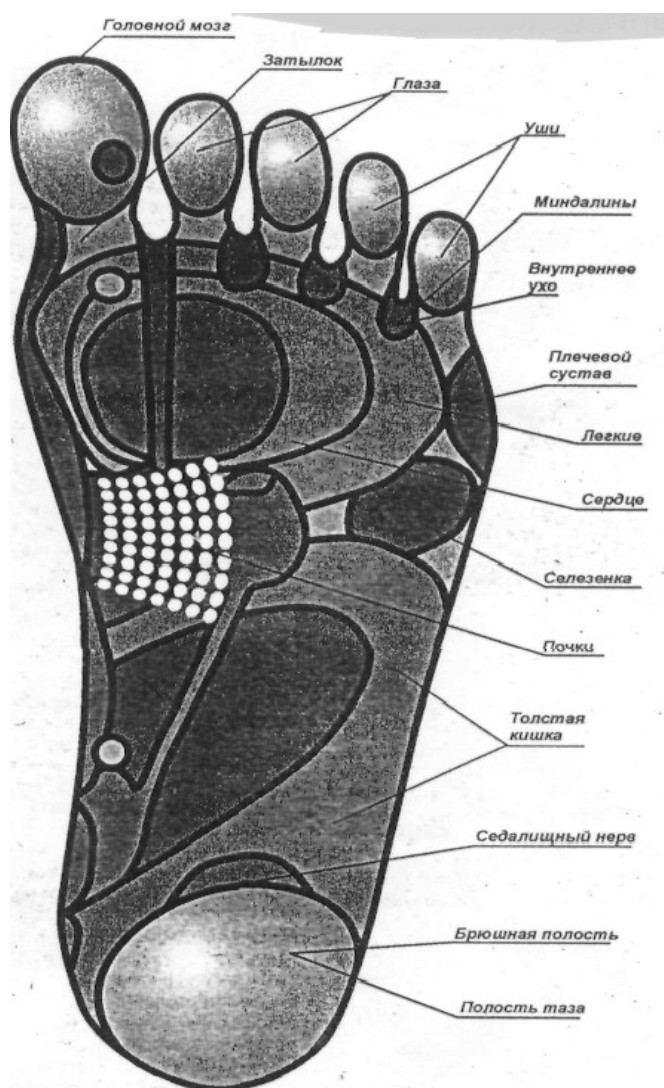
Шиацу – японская школа массажа, подразумевающая воздействие пальцами на активные точки. Для этого нужно хорошо знать расположение этих точек. Тогда можно быстро снять боли различного происхождения, бессонницу, усталость, запоры. Надавливание осуществляется подушечкой большого пальца по направлению книзу, перпендикулярно к поверхности кожи. При воздействии на область лица, живота и спины используются указательный, средний и безымянный пальцы. Ладонь используется для оказания давления на глаза и живот, а также для воздействия вибрацией. Длительность разового воздействия на точку составляет от 5 до 7 секунд, за исключением точек в области шеи (3 секунды). Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызвать неприятных ощущений.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое воздействие.

Рекомендуется ежедневно массировать пальцы рук:

- массаж большого пальца повышает функциональную активность мозга;
- указательного – положительно воздействует на состояние желудка;
- среднего – на кишечник;
- безымянного – на печень;
- массаж мизинца улучшает работу сердца, снимает психическое напряжение и нервное переутомление.

Массируются (надавливанием) поочередно пальцы обеих рук от основания пальца до его кончика (включая подушечку) в такой последовательности: лицевая, тыльная, затем боковые стороны. Массаж соответствующих зон **стопы** можно проводить во время ходьбы, прикрепляя



лейкопластырем зернышко риса, гречки, фасоли (рис. 1).

Рис. 1. Основные зоны для массажа стопы

Что же касается массажа в косметических целях, то он сохраняет кожу лица здоровой, упругой, предупреждает преждевременное образование морщин, дряблость. Под действием массажа кожа освобождается от накопившихся отмерших клеток рогового слоя, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается потоотделение, нормализуется деятельность сальных желез, ткани становятся более эластичными и упругими.

В молодом возрасте, при нормальной коже, вполне достаточно массировать лицо 1–2 раза в месяц. Если кожа сухая, жесткая и грубая, то полезно массировать ее через день. Обычно радикальное улучшение наступает через 5–7 сеансов.

После 35 лет, когда лицо уже покрывает сеть мелких морщин, массаж следует проводить 1–2 раза в неделю по полной схеме. Продолжительность его составляет 15–20 минут.

Противопоказания: воспалительные явления, гнойничковые поражения кожи, тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, некоторые заболевания нервной системы, избыточный рост волос на лице, гипертония.

2.4. Оздоровительное питание.

Регуляция кислотно-щелочного равновесия

Нейтральная реакция среды соответствует физиологическому значению водородного показателя pH около 7.0. Каталитическая же активность белков – ферментов почти полностью теряется уже от небольших колебаний pH среды. Специалисты-медики утверждают, что сдвиг pH на 0.4–0.5 приводит к тяжелым нарушениям функций организма, вплоть до гибели (за исключением небольшой группы ферментов, которые активны только при кислой или щелочной среде).

Регуляция кислотно-щелочного равновесия. Нарушение кислотно-щелочного равновесия (КЩР) происходит при сбое механизмов саморегуляции внутренней среды организма. Причем сдвиг может быть как в кислую сторону, так и в щелочную.

Сдвиг кислотно-щелочной среды (КЩС) в *кислую* сторону сопровождается нарушением снабжения кислородом внутренних органов и избыточным положительным электрическим зарядом тела. Положительный заряд тела свидетельствует о наличии в нем избытка положительных ионов металлов, в том числе тяжелых. Длительное отклонение

КЩС в кислую сторону приводит к следующим заболеваниям: *полипы толстой кишки и других отделов пищеварительного тракта, гинекологические заболевания, простатит, онкологические заболевания внутренних органов.*

Причинами «закисления» организма могут быть неправильное питание, гиподинамия или чрезмерная физическая нагрузка, нарушение электрического контакта тела с внешней ионизированной средой и др.

Длительное отклонение КЩС организма в **щелочную** сторону, сопровождающееся общим отрицательным электрическим зарядом тела, при соответствующих условиях внешней среды приводит к *инфекционным заболеваниям, злокачественным заболеваниям крови (Т-клеточный лейкоз), синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИД), психическим заболеваниям, обострению сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.* Устранение щелочной реакции внутренней среды является естественным методом профилактики и лечения указанных заболеваний. Так, например, вирусы СПИДа в кислой среде погибают в течение 5 суток.

При здоровом сердце и отличном внешнем виде нарушения регуляторных механизмов системы гомеостаза (постоянства внутренней среды в организме) приводят к заболеваниям, которые можно назвать «болезнями здоровых людей»: *склерозу сосудов головного мозга, инсульту, параличу, локальным онкологическим заболеваниям, ожирению, заболеваниям печени, почек, гипертонии.* Отсутствие полноценных регуляторных механизмов вызывает нарушение общего нейтрального заряда тела и нейтральных зарядов его отдельных органов, что провоцирует *неврастению, бессонницу, спондилез, остеохондроз, отложение солей, желчекаменную и мочекаменную болезни.* Указанные заболевания приводят к естественной гибели организма в том случае, если патогенное состояние достигло того рубежа, за которым дальнейшее существование организма становится невозможным.

Практикуемое в настоящее время определение кислотно-щелочного показателя (РН) по моче или венозной крови может дать лишь его усредненное значение, без выявления РН в отдельных органах и системах. Но именно в последнем случае отклонение численного значения РН может помочь определить место и характер предполагаемых патологических процессов и выбрать естественные методы восстановления кислотно-щелочного равновесия (КЩР).

Поскольку щелочь является ядом для организма, то она обнаруживает свое присутствие *жжением языка и солевым налетом в полости рта, а также болями в суставах и во всем теле.* Защитная функция организма, которая уменьшает концентрацию токсинов и способствует их

удалению, проявляется в виде *отечности, выделения слизи, спазмов в органах дыхания, спазмов артерий и т. д.*

Применение методов естественного оздоровления приводит к постепенному растворению и удалению солей, отложившихся в суставах и мышцах. При этом «притертость» поверхностей суставов нарушается, а болевые ощущения в них могут усиливаться. Такой признак является важным сигналом начавшегося очищения и оздоровления организма.

Кислая среда (ацидоз) сопровождается общим положительным зарядом тела и появляется при спокойном солнце, нормальном или слабом геоэлектрическом поле, ношении одежды из отрицательно электризующейся ткани (капрон, кримплен), недостаточном контакте ног с приземным отрицательным слоем атмосферы и подошв с землей, употреблении большого количества кислых и белковых продуктов при одновременном недостатке овощных и зелени. *Признаками ацидоза являются: ухудшение настроения, слабость, сердцебиение, кашель с мокротой, низкое общее энергетическое состояние и ряд других.*

Определить степень нарушения кислотно-щелочного равновесия можно по внешним признакам, например *по цвету конъюнктивы*. Если человек здоров – цвет конъюнктивы ярко-розовый. Бледно-розовая, белесая конъюнктива говорит о том, что кислотно-щелочное равновесие сдвинуто в сторону кислотности, а темно-красная свидетельствует о преобладании щелочи.

Следующий индикатор здоровья – *склера*, белочная оболочка глаза. Клеточные структуры по своей физической сути – жидкие кристаллы-полупроводники. Возбуждение их сопровождается свечением, поэтому цвет склеры и отражает состояние клеток: чем она белее, тем человек здоровее. Если склера темновата, то организму не хватает энергии, идет воспалительный процесс. Функциональные нарушения (например, в сердечной деятельности, работе кишечника, печени и др.) придают склере голубоватый, вплоть до синеватого, оттенок. Органические поражения, в зависимости от степени тяжести, – желтизну. Цвет склеры, в отличие от конъюнктивы, не динамичный показатель – он говорит о серьезных сформировавшихся процессах в организме.

Дыхание – очень удобный показатель состояния организма, и прежде всего структур мозга. Еще в древности йоги знали об охлаждающем лунном дыхании левой ноздри и согревающим, солнечном – правой ноздри. Для диагностики кислотно-щелочного равновесия следует сравнить, какая ноздря легче дышит. Пальцем прикрыв правую ноздрю, медленно вдохнуть и выдохнуть левой; затем, прикрыв левую ноздрю,

вдохнуть и выдохнуть правой. Если левая – в организме преобладает кислая реакция, если правая – щелочная реакция (при переохлаждении в организме образуется щелочная среда, при перегревании – кислая.) Если обе ноздри дышат примерно одинаково – кислотно-щелочное соотношение крови в норме.

Для создания щелочного резерва (токсические вещества, накапливающиеся в клетках, всегда имеют кислую реакцию) нужно принимать *карбонат кальция* (CaCO₃). Это не глюконат кальция и не хлористый кальций, которые только усиливают кислую реакцию. Заменой карбоната кальция является толченая яичная скорлупа, гашеная соком лимона (в ней содержится 93 % кальция). Ее рекомендуется принимать и с профилактической целью, так как обнаружилась *способность кальция снижать высокое давление и уменьшать риск заболевания раком*. Кальций очень важно принимать в период болезни: ведь организм, чтобы сопротивляться болезни, расходует много кальция, который при нехватке он вытягивает из костей и зубов. Чем бледнее конъюнктивы, тем больше потребность в кальции (от маленькой щепотки до чайной ложки в день за 40 минут до еды!). Если конъюнктивы темно-красная и легче дышит правая ноздря, значит равновесие сдвинуто в щелочную сторону. Недостаток энергии в этом случае нужно восполнять кислыми натуральными соками, фруктами, ягодами.

Способы поддержания кислотно-щелочного равновесия. Для поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме необходимо:

- ограничить поступление извне и уменьшить отрицательное влияние на жизнедеятельность токсинов любого происхождения;

- постоянно включать в рацион продукты, содержащие «живые» витамины и микроэлементы с целью устранения нарушений в системе ферментообразования. При кислой среде наилучшими средствами, способными ощелачивать организм, являются свежие соки моркови, свеклы, репы, капусты, редьки, огурцов, тыквы, кабачков, люцерны, одуванчиков, а при общей щелочной среде – кислые фруктовые соки: яблочный, лимонный, апельсиновый и др. Для нейтрализации кислой КЩС следует употреблять в пищу корнеплоды (свеклу, морковь, репу, редьку и т. д.), а для нейтрализации щелочной КЩС – фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов (антоновку, клюкву, красную смородину и т. д.);

- исключить прием больших доз алкоголя, так как спиртные напитки превращаются в организме в уксусную кислоту, которая сдвигает КЩС в кислую сторону. Спирт, появляющийся в организме в результате обмена веществ даже у совершенно не употребляющего алкоголь чело-

века, следует нейтрализовывать приемом чистой воды по 1–3 глотка через 20–30 минут;

– поддерживать общий нейтральный электрический заряд тела: утром и вечером обливаться водой, принимать контрастный душ и воздушные ванны, пить родниковую воду, ходить по земле без обуви или заземляться другими способами;

– исключить длительное пребывание в местах с высокой солнечной радиацией и, по мере возможности, защищаться от нее (высокий уровень солнечной радиации и жаркий климат усиливает щелочную реакцию КЩС);

– своевременно восстанавливать местное нарушение обмена веществ после травм (ушибы, ранения, переломы костей и т. д.) с помощью массажа, лечебных физических упражнений и др.;

– все болезни, не угрожающие в данный момент жизни, лечить естественными средствами. Лекарственные препараты подавляют исполнительный механизм в системе гомеостаза, применять их следует только в крайних случаях;

– при нарушении обмена веществ, заболеваниях органов дыхания, кровообращения и др. использовать такое универсальное средство оздоровления и восстановления кислотно-щелочного равновесия, как лечебное голодание.

Общий принцип питания, которое направлено к здоровому образу жизни, – уменьшать в нём содержание тех продуктов, что плохо усваиваются именно вашим организмом. Перечислим **основные правила рационального питания**, которые необходимо сделать привычкой, чтобы достичь высокого уровня физического здоровья и активного долголетия.

1. Ежедневная калорийность пищи не должна превышать 1800–2000 ккал даже при большой физической нагрузке, но при обязательном выполнении правил 2–5.

2. Переход на низкокалорийное питание должен сопровождаться увеличением доли продуктов с высокими биоэнергетическими свойствами (сырые овощи, фрукты и ягоды, мед, орехи, семечки, зелень, проращенные зерна, крупы с минимальной термической обработкой).

3. Необходимо отказаться от употребления неорганической соли и сахара и заменить их более полезными продуктами, не вызывающими заболеваний: соль – морской капустой, сельдереем, петрушкой, перцем и другими специями и травами или приготовить органическую соль; сахар – медом, фруктами и сухофруктами, ягодами.

4. Следует значительно ограничить употребление тортов, пирожных, булочек, белого хлеба, мороженого, сливочного масла, сливок, сметаны, молока с высоким содержанием жира, жареных,

рафинированных и консервированных продуктов, мяса (не более 1–2 раз в неделю), яиц (не более 2–3 шт. в неделю).

5. Включать в рацион горох, бобы или чечевицу (хотя бы 1 раз в неделю) и продукты моря, сыр, творог или кефир (1 раз в день). Употреблять только черный подсушенный хлеб.

6. Добавлять в пищу продукты и растения, обладающие высокими лечебными и профилактическими свойствами.

7. Разделить во времени прием воды, супа, компотов, соков, чая и прием твердых продуктов. Пища должна попадать в желудочный сок, а не в воду, и тем более не должна заливаться водой. Пить жидкость через 2–3 часа после приема пищи и за 30–60 минут до следующего приема. Одновременный прием твердой пищи и большого количества воды задерживает ее в желудке, нарушает кислотность желудочного сока, приводит к так называемому пищевому гастриту с последующими другими заболеваниями.

8. Есть виноград, фрукты, хлеб, пить молоко отдельно от других продуктов. Яблоки и другие фрукты – до основной еды (за 1–2 часа), груши – после еды.

9. Употреблять как можно меньше различных продуктов в один прием пищи. Разнообразие в питании достигается за счет приема различных продуктов в течение дня или недели.

10. Известны таблицы, которые показывают содержание белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ в различных продуктах питания. Такие таблицы помогают планировать питание человека.

11. Однако более существенным для здоровья человека является не количественное содержание указанных компонентов в продуктах, а то количество, которое усвоит организм, так как при неправильном сочетании продуктов человек может оставаться голодным даже при идеальном количестве пищевых компонентов.

12. Не менее важен другой фактор – количество клетчатки в продукте. Растительные волокна нужны для транспортировки полезных элементов в организме, выведения токсинов, для профилактики онкологических заболеваний и др. По этим факторам определена величина коэффициента К. Продукты расположены в зависимости от его величины.

13. Практический вывод отсюда таков: большую часть объема нашей пищи должны составлять зелень, фрукты, овощи, ягоды, злаки. Причем лучше в натуральном виде и ежедневно. А углеводную и белковую пищу, белковую и крахмалистую пищу, крахмалы и сладости одновременно не употреблять. Совместный прием этих продуктов увеличивает брожение в желудке, нарушает пищеварение и приводит к болезням.

14. Постараться хотя бы один день в неделю полностью обходиться без пищи. Если сделать это трудно, то в такой день следует пить только сырые соки или питаться каким-либо одним видом фруктов.

15. Стараться пить только талую или родниковую воду.

16. Пищу пережевывать до того момента, пока не исчезнет ее специфический вкус. Процесс насыщения при этом происходит значительно быстрее, а количество съедаемой пищи уменьшается в 2–3 раза. Мудрецы говорили: жуешь 50 раз – ничем не болеешь, 100 раз – будешь жить очень долго, 150 раз – станешь бессмертным.

17. Садиться за стол следует только в добром расположении духа. Пища, съеденная в гневе, превращается в яд.

18. Принимать пищу только при наличии голода, а не по расписанию. Еда без аппетита пользы человеку не приносит и приводит только к бесполезным расходам продуктов. Никогда не ешь, если тебе не хочется. Переваривание пищи требует большого расхода энергии. Организм защищается отсутствием аппетита, чтобы сэкономить силы для очищения внутренней среды при её чрезмерном засорении.

19. Через час после обеда или ужина нельзя принимать горизонтальное положение, так как в это время пища начинает переходить из желудка в 12-перстную кишку, куда выделяется и желчь. При горизонтальном положении тела желчь через открытый привратник затекает в желудок и травмирует его стенки. Риск получить тяжелые болезни желудка в этом случае очень велик.

Переходный период на указанный режим питания занимает время от трех до шести месяцев, после чего наступает значительное улучшение состояния здоровья.

И еще несколько самых общих рекомендаций:

- начинай день с питья, а не с еды. Утром пей чай из трав с мёдом или сок из фруктов или моркови. Если этого недостаточно, через 20 минут можно есть кашу, сваренную на воде без соли. В кашу можно добавить молока, сливочного или растительного масла. Но молоко лучше усвоится, если его пить отдельно, без хлеба и без каши;
- молоко должно быть свежим (нагревать только до 43°), так как это приводит к разрушению белковых структур молока;
- не стремись к разнообразию пищи за один приём. Поджелудочной железе легче вырабатывать ферменты для переваривания одного-двух видов пищи, чем четырёх-пяти;
- начинай обед с пищи, содержащей углеводы, а заканчивай белковой пищей. Белки перевариваются в основном желудке, а углеводы

и жиры – в двенадцатипёрстной кишке, то есть в следующем отделе пищеварительного тракта. Они должны раньше белков попасть в желудок, чтобы быстро уйти из него и освободить место белкам;

- никогда не запивай еду сладким чаем, компотом или другим напитком. Это питье щелочное. Оно реагирует с кислым желудочным соком и нейтрализует его. Поэтому железы должны производить больше соляной кислоты. Это истощает железы желудка и замедляет пищеварение. Ослабляет это и поджелудочную железу. Пить можно не раньше чем через час-два после еды. Но можно попить за 15–20 минут до еды, если в организме мало воды;
- старайся перед любым варёным блюдом съесть сырой салат из овощей и трав. Сырая пища содержит ферменты, которые помогают переваривать варёную;
- избегай концентрированных жиров и жирных продуктов. Избыточный жир в пище приводит к накоплению жира в организме и повышению количества холестерина в крови. Много холестерина в мясе, яйцах, сыре, сметане, сливках, тортах и пирожных с кремом;
- избегай жаренных в масле продуктов. Можно их варить (лучше на пару), запекать в духовке, тушить. Вода кипит при температуре 100°, жиры – при температуре 250° и выше. При такой температуре их молекулы полимеризуются – сцепляются в длинные цепи – и становятся ядовитыми. Они делают ядовитыми и те продукты, которые в них жарятся;
- избегай сахара и всех продуктов, содержащих много сахара. Сахар – простой углевод, не содержащий никаких нужных организму элементов. Он является топливом для получения энергии, но для своего усвоения он требует очень много витаминов и большого расхода гормона инсулина, который производит поджелудочная железа. Избыток сахара переходит в организме в жир. Повышает опасность заболевания диабетом;
- не торопись за едой. Не отвлекайся.

2.5. Оздоровительное голодание

Омолаживающий эффект голодания обусловлен тем, что в гипофизе во время голодания образуется меньше гормонов, вызывающих старение (в частности, вазопрессина, избыточное количество которого приводит к сужению сосудов сердца и мозга). Кроме того, голодание нормализует все виды обмена – белковый, жировой, углеводный и другие, а также способствует интенсивному выведению из организма ядов и шлаков, накопившихся в результате обмена веществ, перенесенных заболеваний, приема лекарств, алкоголя и курения. Благодаря такому ши-

рокому положительному комплексу воздействий на организм при голодании повышается иммунитет и эффективно излечиваются хронические заболевания органов дыхания, заболевания позвоночника, суставов, болезни желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания и другие. Голодание может быть кратковременным – от 24 до 48 часов и более длительным – от 7–10 до 15 суток и более.

Следует отметить, что при отказе от пищи голодания как такового не происходит – организм перестраивается на внутреннее питание, которое удовлетворяет все его потребности и является полноценным. Причем нужные белки обеспечиваются за счет резервов, имеющихся в наименее важных для организма органах, и в первую очередь за счет ослабленных и измененных в результате болезни тканей (опухоли, отеки, спайки и пр.). Причем чем длительнее период голодания, тем эффективнее его воздействие на организм.

Однако голодание с лечебной целью в течение 15 дней и более должно проводиться только по назначению врача и под его наблюдением. А при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, в острой стадии туберкулеза, при далеко зашедших формах онкологических заболеваний и болезнях крови, во второй половине беременности и в период лактации любое голодание вообще *противопоказано*.

Наиболее целесообразным и естественным для повышения иммунитета является кратковременное периодическое голодание – от 24 до 36 часов один раз в неделю. Даже после такого периода воздержания от пищи в организме происходит бурное усиление процессов самообновления, очищения и сгорания жира (у людей с избыточной массой по сравнению с людьми с нормальной массой тела иммунитет к возрасту 50 лет оказывается сниженным в 2 раза).

Регулярные курсы голодания позволяют обновить и восстановить нормальную работу генетического аппарата, хорошо очищают организм.

Основные правила кратковременного голодания:

1. Желательно выбрать наименее загруженный в нервно-эмоциональном отношении день недели.

2. За день до голодания нужно перейти на молочно-растительное питание (без мяса, рыбы, яиц, соли, сдобы, масла, сыра, сметаны). Из каш рекомендуются гречневая, овсяная, пшенная.

3. При первом абсолютном 24-часовом голодании (от завтрака до завтрака или от обеда до обеда) следует пить только воду. Если съесть что-либо из фруктов или выпить фруктовый или овощной сок, то это уже будет частичное голодание. Лица, привыкшие к чаю, кофе, пиву и другим напиткам, могут испытывать к концу дня головные боли (в ре-

зультате очищения организма от ядов). Допускается на 1 стакан воды добавить 1/3 ч. ложки меда или 1 ч. ложку лимонного сока. Это помогает растворить в организме ядовитые вещества и сохранить силы. Кроме того, мед и лимонный сок делают воду более приятной для питья. Можно наряду с водой пить отвар шиповника.

Если есть сомнения в качестве воды, следует пить кипяченую воду. Количество воды не ограничивается. За 24 часа необходимо выпить не менее 2 л воды. Для того чтобы притупить чувство голода, можно выпить воды или пожевать немного сушеных ягод рябины.

Имеются данные о более эффективном кратковременном голодании *без приема воды*. Эти рекомендации основаны на том, что за указанное время организм не успевает обезводиться даже при физической нагрузке, а при прекращении поступления воды ее источником в организме становится жир. Установлено, что при сухом голодании не только не наступает самоотравления, но и возрастает в несколько раз эффективность очистки организма: больные и ослабленные клетки, не поддерживаемые водой, погибают значительно быстрее, а скапливающиеся в организме соли тяжелых металлов, радионуклиды, пестициды и шлаки выводятся более интенсивно.

4. В период голодания запрещается курить, принимать лекарства, носить одежду из синтетических тканей. Тяга к курению в дни голодания значительно снижается, что помогает курящим избавиться от этой привычки.

5. В первый прием пищи после выхода из режима голодания рекомендуется съесть сырые фрукты или овощи (морковь, капусту, репу, редьку и др.). В последующие приемы пищи лучше так же употреблять овощи и зелень.

Очень хорошо за весь первый после голодания день выпить 1 л морковного или яблочного сока собственного приготовления (без сахара). В последующие дни питание обычное.

Привыкнув к 24-часовому еженедельному воздержанию от пищи, можно переходить к 36-часовому. Лучшим временем для этого будет период между легким ужином в пятницу и завтраком в воскресенье.

При хорошем самочувствии после кратковременного голодания, можно переходить и к более длительному: 1 раз в месяц 3 дня и 1 раз в полгода 7–10 дней (наибольший эффект от голодания наступает на 6–8-й день после него).

Основные правила более длительного голодания почти такие же, как и при 24–36-часовом голодании, за исключением некоторых особенностей. Отметим их.

1. При отсутствии пищи усиливается процесс всасывания из кишечника и вместо очистки организма происходит самоотравление. Необходимо ежедневно производить очистку кишечника с помощью клизм (1.5 л кипяченой воды температурой не более 39°, в которой растворены 2–3 кристалла марганцовки, или такой же объем отвара ромашки, мяты, зверобоя или других трав).

В первый день голодания хорошо очистить кишечник, приняв большую дозу слабительного (магнезию или соль «Барбара» в количестве не менее 60 г растворить в 300–400 мл воды и выпить в один прием). Благодаря такой процедуре механизмы переключения на внутренний режим питания срабатывают быстрее, а тяга к пище устраняется легче.

2. При голодании интенсивно выводятся промежуточные продукты обмена и через кожу, поэтому необходимо не менее 1 раза в сутки принимать душ или ванну и 1 раз в неделю хорошо пропотеть в парной. Мылом при этом нужно пользоваться не чаще 1 раза в неделю.

3. Активизации выделительных процессов способствует физическая нагрузка. Она, наряду с очищением кишечника и кожи, массажем и аутотренингом, помогает достижению чувства комфорта при голодании. Скоростно-силовую тренировку со 2–3 дня голодания следует исключить совсем, так как она очень плохо переносится организмом. Не рекомендуется сочетать с голоданием и йоговские упражнения.

4. Тошноту, которая появляется в один из дней, можно снять минеральной водой, а с 3–4 дня голодания 0.5 л минеральной воды целесообразно добавлять к водному режиму ежедневно.

Кроме того, перед каждым приемом воды (т. е. не менее 6–7 раз в день) рекомендуется полоскать рот холодными отварами трав и содовым раствором, чередуя их. В период голодания происходит восстановление функций миндалин и всего лимфатического барьера. Полоскание способствует этому процессу, а также хорошо очищает полость рта. Дозировка: 1 ч. ложка сухой травы (мята, душица, зверобой, крапива, подорожник и др.) на стакан и пятка или 1/2 ч. ложки соды на стакан воды.

5. При необходимости выбора продолжительности периода отказа от пищи следует знать, что эффект от голодания повышается, если его проводить по 2–5 дней, но почаще, чем одно, но многодневное. Голодание в течение более трех–пяти дней рекомендуется проводить под контролем специалиста. Сигналом к прекращению многодневного голодания, свидетельствующим о том, что организм хорошо очистился, служит появление чувства голода. Прерывание многодневного голодания без появления чувства голода значительно снижает его эффективность.

6. Период выхода из режима голодания должен быть таким же, как и период самого голодания.

Выход из 3-суточного голодания:

1-й день – выпить в несколько приемов 1 л натурального свежеприготовленного сока; *2-й день* – овсяная и гречневая каши на воде без соли и сахара 4–5 раз в день, всего 150 г), фрукты (500 г), суп вегетарианский (250 г); *3-й день* – повторить рацион второго дня; *4-й день* – обычное питание.

Выход из недельного голодания:

1-й день – смесь 1 л натурального свежеприготовленного сока и 0.5 л воды; в течение первых пяти дней запрещается употреблять поваренную соль.

2-й день – овощи, фрукты, ягоды (сырые) 4–5 раз в день до появления чуй насыщения; с пищей следует съедать от 10 до 50 г чеснока.

3-й день – к овощам и фруктам добавить 2 ч. ложки меда.

4-й день – к рациону 3-го дня добавить порцию каши (гречневой, овсяной, пшенной, перловой), заправленной растительным маслом; на ужин можно съесть немного орехов и семечек; количество приемов пищи сократить до 3–4 раз.

5-й день – к рациону 4-го дня добавить бобовые (горох или фасоль).

6-й день – к рациону 5-го дня добавить черный черствый хлеб.

С 7-го дня можно переходить на трехразовое питание, употребляя как можно более однообразной пищи за один прием, обеспечивая максимальное разнообразие пищи в течение дня, недели, месяца. Смешанная пища, особенно плохо сочетающаяся (мясо с картофелем, макаронами или хлебом, молоко с хлебом и т. д.), значительно снижает иммунитет.

Чтобы в дальнейшем снова не появилась избыточная масса тела (за время голодания потеря в массе составляет 0.8–1.0 кг за 1 сутки) после выхода из голодания следует обратить особое внимание на обеспечение нормального питания и достаточной физической нагрузки.

Противопоказания к проведению лечебного голодания:

- туберкулез в острой стадии;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки, имеющая склонность к кровотечениям;
- сахарный диабет в тяжелой форме;
- злокачественные новообразования;
- острые хирургические заболевания;
- цирроз печени и почек;

- базедова болезнь в выраженной форме;
- органические заболевания центральной нервной системы;
- аддисонова болезнь;
- истощение у пожилых людей;
- слабоумие и другие психические заболевания у больных, с которыми нет контакта;
- пожилой возраст для лиц, у которых значительно нарушены регуляторные механизмы.

Запрещается проводить длительное голодание и подросткам до 18 лет.

В заключение необходимо отметить следующее. Не все люди обладают достаточной волей, чтобы вытерпеть период голодания. Поэтому таким лицам не надо ставить для себя сверхзадачу и добиваться здоровья путем самоистязания. Можно не принимать пищу хотя бы до 11 утра, а потом съесть сочные фрукты одного вида.

2.6. Фитотерапия

Обращение к ценностям традиционной медицины стало характерной чертой последних двух десятилетий. По данным ВОЗ, от осложненной лекарственной терапии ежегодно погибает около 1 % жителей планеты. Гораздо большее число людей страдает от побочных эффектов, которые снижают качество жизни и инициируют патологические процессы. Мы поняли, что фармацевтические препараты – не безусловное благо. С одной стороны, они спасают людям жизнь, с другой – становятся причиной новых болезней. Между тем во многих случаях нет необходимости прибегать к сильнодействующим химическим веществам, ведь у нас под ногами растут лекарства, созданные природой.

В последние годы значительно возрос интерес к растительным препаратам. Возвращаясь к опыту традиционной медицины, в данном случае фитотерапии, люди стремятся избежать при лечении многих побочных эффектов, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. За время существования человечества опыт применения фитопрепаратов накоплен действительно немалый, и при правильном применении растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические, и не вызывают привыкания и аллергии. Более того, растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью. Однако следует заметить, что всё это верно только при грамотном и правильном их использовании.

Фитотерапия (лечение лекарственными травами) – известный с древнейших времен метод лечения различных заболеваний. Ее история началась с историей человечества. Животные и человек отыскивали съедобные и лекарственные растения методом проб и ошибок, этот процесс можно считать стихийным и очень длительным фармакологическим экспериментом. Наши пищеварительные, кроветворные, выделительные и другие органы прошли длительный период развития. При этом создание типа обмена веществ, строение всех органов, приспособление каждого органа к выполнению строго специфических функций определялись сложным природным комплексом веществ, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма, имевшихся в окружающем растительном мире, поскольку растения служили основной пищей человеку, его предкам. Это обусловило согласованность между человеческим организмом и растительным миром, такую же согласованность, какая имеется между легкими и воздухом, между светом и глазом, между звуком и ухом.

Лечение растениями не является надуманным, изобретенным способом лечения. Успешное применение растений с лечебной целью – закономерный процесс, непосредственно вытекающий из условий развития человеческого организма. Поэтому не только первобытный человек, но и заболевшее животное, которых вел инстинкт самосохранения, находили среди окружающей природы нужное растение. Как известно, целительные свойства сибирского «корня жизни» – левзеи – были обнаружены охотниками во время погони за оленями; уставшее животное с жадностью поедало стебли и корни левзеи, после чего легко убежало в горы. Исследования ученых показали, что корни левзеи действительно являются прекрасным тонизирующим и стимулирующим средством. Недавно в приморской дальневосточной тайге исследователи обратили внимание, что косули и другие животные охотно едят жесткие листья кустарника элеутерококка. Это навело на мысль, что животные не питаются им, а лечатся. При проверке было установлено, что это растение также оказывает тонизирующее действие на организм.

О целебных свойствах растений говорится еще в памятниках древних культур: санскритской, египетской, китайской, греческой, римской. Древние греки, как и многие другие народы, связывали целебное действие многих растений с различного рода магическими представлениями. Согласно их верованиям, существовал бог Асклепий, ведавший лекарствами и травами. По преданию однажды, когда Асклепий собирался навестить больного, на его посох заползла змея. Асклепий убил ее, но приползла другая змея и какой-то травой оживила убитую. Наблюдательная дочь бога врачей – Панацея – заметила эту траву и с ее

помощью стала излечивать даже те болезни, которые не мог излечить даже ее отец. Имя Панацеи стало нарицательным, и, начиная со средних веков, панацеями стали называть те лекарства, которые якобы исцеляют все болезни. Благодаря этому преданию врачебная наука получила свою эмблему – змею, кусающую собственный хвост.

На Руси с появлением письменности сведения о лекарственных растениях получили отражение в таких рукописных сочинениях, как «вертоградь», «лечебники», «травники», «цветники». Например, в рукописи XVII века можно найти такие рецепты от головной боли и кашля:

- «Сок мяты огородной смешан с уксусом поровну – помазать лоб и виски, тогда болезнь главная перестанет»;
- «Трава фиалки с корнем толчена и варена в воде, и ту воду детям давать пить – вредительный кашель у них уймется».

Известны и восточные школы фитотерапии. Первая китайская книга о травах («Бень Цао») появилась еще в 2600 г до н. э. В ней приведены описания более 900 видов лекарственных растений.

Лекарственные растения обладают большим разнообразием химического состава и содержат многие десятки активных веществ. Чтобы добиться значительных результатов в лечении травами, необходимо помнить **основные правила и принципы фитотерапии**:

- не начинать лечения, пока не установлен диагноз болезни;
- не начинать лечения, не убедившись в готовности больного неукоснительно следовать всем данным предписаниям и в его положительном психологическом настрое на конечный результат;
- использовать и рекомендовать для лечения только те составы фитосборов и те растения, которые рекомендованы специалистами и проверены практикой;
- строго придерживаться общепринятых правил сбора, сушки и обработки лекарственного сырья;
- осуществлять динамический контроль за ходом терапии и состоянием больного.

В народе, к сожалению, бытует мнение, что фитотерапия абсолютно безопасна, безвредна и может применяться без ограничений и врачебного контроля. А между тем такая беспечность опасна, ведь среди лекарственных растений, даже достаточно широко применяемых, есть немало ядовитых. Да и лекарственными их подчас делает именно этот факт токсичности, и полезное или вредное их действие определяется до-

зировкой, и притом достаточно точной. Другое дело, что в растениях, в отличие от синтетических препаратов, действующие вещества находятся в сбалансированных комплексах, и этот факт, конечно, смягчает и оптимизирует их действие. Тем не менее любой, в том числе и натуральный препарат, имеет как свои показания, так и противопоказания, а при передозировке его лечебное действие сменяется токсическим. Применяя прописи лекарственных сборов самостоятельно и используя при этом справочную информацию, необходимо:

- точно соблюдать дозировку, указанную в прописи, при смешивании лекарственного сырья;
- готовить лекарственную форму (настой, отвар, настойку и т. д.) точно выдерживая технологию её приготовления;
- соблюдать правила хранения приготовленной формы;
- строго соблюдать дозировку при приёме готового лекарства;
- внимательно изучить противопоказания всех компонентов, входящих в сбор, и соотнести их с настоящим диагнозом, а также перенесёнными заболеваниями пациента.

Чаще всего лекарственные растения применяются в виде **отваров, настоев, чаев**. Отвары можно готовить на водяной бане. Настои могут быть холодными (сырье заливается холодной кипяченой водой) и горячими (заливаем крутым кипятком). Они настаиваются необходимое по рецептуре время. В некоторых случаях настой необходимо довести до кипения, получая так называемый «взвар». Готовить настои и отвары лучше в день употребления. Хранить в холодильнике не более двух суток. Настойки чаще всего готовятся на спирте или водке. Если в рецепте указано определенное количество и процентное содержание спиртового раствора, нарушать его не следует. Многие настойки готовятся только на 40%-ом спирте или водке. Указанное в некоторых рецептах соотношение 1:5, 1:10 означает количество сырья к жидкости (извлекателю) – спирту или водке, т. е. если 1:5, то на одну часть сырья берут пять частей извлекателя. Чай обычно назначаются при хронических заболеваниях. Если нет дополнительных рекомендаций, чай следует принимать в течение месяца, затем сделать перерыв на 2–3 недели и при необходимости курс повторить. Следует заметить, что лечение травами и растениями требует длительного времени и регулярного применения.

Собирая травы, необходимо помнить, что большинство первоцветов съедобны. Особенно следует обратить внимание на ярко-желтые цветы мать-и-мачехи, одуванчика, а также на сныть, мокрицу и крапиву. Эти травы считаются в России сорняками. А на Западе одуванчик, например, является огородной зеленью. Чтобы растения не были горькими, их

за 2 дня до сбора затемняют, например фанерным ящиком. А из диких растений горечь можно удалить ошпариванием или вымачиванием.

Одним из важных для здоровья человека растений считается *крапива*. Крапивный сок используется для лечения язвы желудка, колитов, хронических воспалений почек, малокровия, ревматизма, артритов, кожных заболеваний, мигрени, заболеваний печени и желчного пузыря, почечно-каменной болезни, дизентерии, хронических запоров, заболеваний дыхательных путей, диабета, нарушений менструального цикла; крапива стимулирует заживление ран, умственное и физическое развитие детей. Чай из крапивы, как и из шалфея, очищает кровь и улучшает ее состав. Поскольку крапива увеличивает свертываемость крови, лицам преклонного возраста с недостаточной тренированностью сердечно-сосудистой системы употребление крапивы следует ограничить.

Молодая крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины и лимоны, а каротина в ней столько, сколько в моркови. В день достаточно съесть всего 20 г крапивных листьев, и суточная потребность организма в витамине А будет удовлетворена. Побеги и листья крапивы содержат также витамин К, фитонциды, соли железа, кальция, калия.

Из других растений, появляющихся в конце апреля – начале мая, очень полезны и целебны *лебеда, сурепка, пастушья сумка, кислица, щавель*, а также *листья клена и липы*. В этих растениях витаминов и микроэлементов значительно больше, чем в бананах. Благодаря фитонцидным свойствам растения очищают полость рта от микробов, улучшают усвоение пищи, выводят из почек камни, улучшают самочувствие. Однако в возрасте после 40 лет кисловатая на вкус зелень может увеличить боли в суставах: как и крапиву, ее следует ограничить.

В русской народной медицине *шишками хмеля* с характерным запахом набивали подушки, справедливо считая, что это средство помогает от бессонницы. С этой же целью под подушки можно класть *цветы мака* и других трав.

Для лечения ревматизма рекомендуется так называемая лесная шерсть: *иглы сосны* вымачиваются в воде, после чего с них сходит твердый слой и остаются мягкие эластичные нити, которые высушивают. Ими следует набивать тюфяки или маленькие подушки для больных. Русские лекари закладывали в кариозную полость зуба *цветок гвоздики*, а их современные коллеги применяют *гвоздичное масло*.

Пух иван-чая, льняная или конопляная пакля используются как вата. С этой же целью применяют *камыш*, издавна ценившийся как «порезная трава»: с него сдирается верхний слой и ногтем вынимается белоснежная сердцевина, напоминающая вату; приложенная к ране, она оказыва-

ет кровоостанавливающее действие. Как перевязочное средство можно использовать пушистый *полевой жабник*, а красноватый сок *медуницы* заменяет йод. Тонкие слои *бересты* служат пластырем для лечения ран и чирьев. Толченой березовой коркой можно присыпать гниющие раны, а пеплом сожженной *медуницы* – кровоточащие места. Сосновая и еловая смола считается вытяжным средством, похлестывания свежими ветвями *крапивы* парализованных конечностей улучшают в них кровообращение, корни *хрена* употребляются как горчичники. Дым от сжигания смоченного водой *багульника* хорошо давать вдыхать детям при коклюше и окуривать им помещение, где находился больной ребенок. При очень многих заболеваниях помогает *лук* и *чеснок*.

В качестве приправ и гарниров используются свежие листья, цветы, корневища, луковицы или сушеная зелень следующих целебных растений: пастушьей сумки, березы, цикория, барбариса, пастернака, су-репки, хмеля, борщевика, дягиля, черемши, заячьей капусты.

Приготовление травяных чаев. Для составления чаев следует брать только те травы, которые обладают приятным вкусом. Например, такая целебная трава, как тысячелистник, в состав чаев не может входить из-за своего специфического горького и терпкого вкуса. Чай пьют всегда свежими, хорошо настоянными. Травы заливают кипятком, накрывают махровым полотенцем и настаивают около 30 минут. Классической считается доза: 1 полная чайная ложка травы на стакан.

Классические чаи:

1. По 3 части душицы, зверобоя, мяты перечной, по 1 части лепестков и плодов шиповника.
2. 1 часть зверобоя, 1 1/2 части душицы, 1/2 части плодов шиповника.
3. Равные части зверобоя и листа смородины.
4. 2 части головок клевера, 1 часть зверобоя, 1 часть листа смородины.
5. Равные части первоцвета и зверобоя.
6. 1 часть сушеной красной рябины, 1/4 часть сушеной малины и немного листьев смородины.
7. Равные части сушеных ягод красной рябины и мяты перечной.
8. 1 часть листьев чабреца, 1 часть зверобоя, 1/5 часть брусничного листа.
9. 1 часть плодов шиповника, 1 часть рябины красной, 1/2 части сушеных ягод черной смородины, 1 часть сухих земляничных листьев.
10. Равные части листьев черники, земляники, черной смородины (сушеных или свежих).

11. Листья плодовых деревьев – сливы, вишни, облепихи, шиповника, яблони (эта смесь считается очень полезной при атеросклерозе и остеохондрозе).

12. При цветении фруктовых деревьев следует собирать падающие плодоножки, сушить, размалывать и заваривать в любой пропорции.

Чайные бальзамы:

13. Равные части мать-и-мачехи, зверобоя, душицы, мяты, кукурузных рылец, липового цвета, шиповника, по 1/5 части эвкалипта и корня валерианы. Бальзам рекомендуется пить за 2–3 часа до завтрака, можно с повидлом, медом.

14. Равные части зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы, мяты перечной, размельченных плодов шиповника, сухой лимонной цедры, боярышника и красной рябины. К смеси добавить 5 частей зеленого чая и 2 части плиточного зеленого чая.

Зеленый чай содержит в несколько раз больше биологически активных веществ и меньше танинов, чем черный.

Положительные свойства зеленого чая: профилактика атеросклероза и онкологических заболеваний, понижение артериального давления, очищение организма, повышение потенции.

Приготовление: зеленый чай насыпать в нагретый чайник (3 ч. ложки на 1 стакан воды), залить кипятком на 2/3 объема чайника, накрыть его салфеткой и выдержать 5–10 минут, затем чай разлить по пиалам и добавить горячей воды. Зеленый чай полезно пить с сухофруктами или медом до 10 чашек в день.

Черный чай. В черном чае наряду с ценными веществами содержится большое количество кофеина и теобромина, которые отрицательно влияют на функционирование организма (в одной чашке крепкого чая содержится 0.02–0.1 мг кофеина). Черный чай богат также экстрактивными веществами (они способствуют повышению аппетита), танинами и эпикатехинами, которые блокируют кишечную и желудочную секрецию, истощают организм, выводя из него витамины и микроэлементы, подавляют процессы усвоения пищи и способствуют накоплению шлаков.

На Востоке принято пить чай за 1 час до еды или через 2 часа после нее, без приправ и сладостей, так как последние стимулируют выделение слюны (в ней содержится много кальция и других пищеварительных соков, богатых ферментами, витаминами, микроэлементами). В результате потребления сладкого чая происходит истощение организма и после окон-

чания действия кофеина наступает вялость и апатия. Настоящий аромат и вкус чая ощущается тогда, когда он пьется несладким.

Не рекомендуется пить вчерашнюю заварку, а также заваривать чай крутым кипятком, потому что кипящая вода разлагает составные части чайного листа. Заваривать чай нужно кипяченой водой, температура которой около 80°. И пить его лучше сразу. Через 20 минут после заварки, считают китайские специалисты, чай превращается в яд.

Кофе из корней одуванчика. Для приготовления полезнейшего для здоровья напитка нужно собрать ранней весной или поздней осенью корни одуванчика, подержать их несколько дней на воздухе, затем нарезать кружочками и подсушить в духовке до светло-коричневого цвета. Смешать пополам с цикорием и заваривать одну чайную ложку на стакан кипятка. Пить с медом или лимоном. Из корней одуванчика можно приготовить и порошок. Употреблять 3 раза в день по одной четверти ч. ложки, запивая водой. Применять для очищения организма от вредных веществ, возбуждения аппетита, как желчегонное средство, как легкое слабительное при хронических запорах и геморрое, для стимулирования выделения молока у кормящих матерей, при угрях, фурункулезе и кожной сыпи в виде порошка или настоя (1 ч. ложку измельченных корней на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать в охлажденном виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды). В последних трех случаях дозу настоя в один прием следует увеличить вдвое.

Целебный настой трав. Рекомендуемые травы способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме. Налаживают хорошую работу желудочно-кишечного тракта, повышают иммунную защиту, улучшают кровотворение. Они насыщают организм всеми необходимыми для нормальной жизнедеятельности витаминами и микроэлементами, хорошо очищают организм: почки березы бородавчатой, цветки бессмертника песчаного, корни валерианы лекарственной, трава душицы обыкновенной, корневище дягиля лекарственного, зверобой продырявленный, цветки календулы лекарственной, золототысячник малый, крапива двудомная, корневище кровохлебки лекарственной, цветки липы, лист мать-и-мачехи, мята перечная, корень одуванчика, подорожник, пустырник, цветки ромашки аптечной, почки сосны, сушеница топяная, плоды тмина (или фенхеля), тысячелистник обыкновенный, чабрец (тимьян ползучий), череда, чистотел, шалфей, эвкалипт шариковый.

Желательно применять все указанные травы, но не менее 14 наименований из этого списка.

Приготовление настоя. Смешать травы в равных количествах, 14 ст. ложек смеси залить тремя литрами крутого кипятка (или 7 ст. ложек на 1–1.5 литра), накрыть крышкой и настаивать в течение 7–8 часов. Процедить через несколько слоев марли и хранить в холодильнике не более четырех–пяти суток. Принимать натошак за 50–60 минут до еды (предварительно нагрев до 25–30°) и не позже чем за 2–3 часа до сна в количестве от одного до трех стаканов в день.

Количество принимаемого настоя определять индивидуально, в зависимости от стула. Стул должен быть ежедневным, нормальной консистенции. При склонности к запорам в настой добавить травы с послабляющим действием (кора крушины и др.). После очистки организма и его оздоровления (через 1–1.5 года) достаточно одного стакана настоя в день. Если стул не нормализуется, то увеличить концентрацию раствора (14 ст. ложек на 1.5–2 л воды) и дозу слабительных растений. Если стул становится жидким, то количество настоя следует уменьшить или вообще не принимать. При ощущении дискомфорта после приема трав настоя следует разбавить кипяченой водой.

Средства широкого воздействия:

1. Растворить в 1 л воды 1 ст. ложку каменной соли, добавить 40–50 г нашатырного спирта и 10 г камфорного спирта, перемешать. Принимать по 1 ч. ложке микстуры, запивая 150 г холодной воды (детям принимать столько капель микстуры, сколько им лет) *при изжоге, рвоте, головной боли, диатезах, простуде*. После приема этого средства температура спадает в течение 20–30 минут.

2. Свежий сок чистотела и мази из него применяются для лечения *экземы и рака кожи (под контролем врача), бородавок, мозолей*. Мазь или сок наносится на пораженные участки кожи. Водный настой чистотела используется в качестве *мочегонного, желчегонного, слабительного и болеутоляющего средства*.

3. Положить 400 г листьев алоэ (возраст не менее 3 лет) в полиэтиленовый мешок и выдержать в холодильнике 7 дней. Затем пропустить через мясорубку, смешать с 0.5 л майского меда и 0.7 л крепкого красного виноградного вина, вылить в стеклянную посуду и настоять 5 дней в темном прохладном месте. Пить по 1 ч. ложке в течение 1 месяца 3 раза в день за 1 час до еды, в следующие 1–2 месяца – по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. При необходимости курс лечения повторить через полгода. Для усиления лечебного эффекта можно добавить в этот состав мумие (2–3 г, при хорошей переносимости). Средство применяют при лечении *онкологических заболеваний, застаревших воспалительных процессов, радикулита, гипертонии, склероза, заболеваний крови, астмы, туберкулеза легких, женских заболеваний*.

4. Мелко измельчить 5 ст. ложек иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты) и залить 0.5 л воды. Довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Оставить на 6–8 часов в тепле, процедить и пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день *для выведения из организма радионуклидов и других вредных химических веществ*. При добавлении в отвар 2–3 ст. ложек плодов шиповника и 2 ст. ложек луковой шелухи применять это средство *при рассеянном склерозе, атрофии мышц и зрительного нерва, судорожных состояниях, при болезнях почек и многих других заболеваниях*.

5. Настоять 50 г почек березы в 0.5 л водки в течение 10 дней. Принимать от 1/2 до 1 ч. ложки с водой 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Это универсальное средство лечения применяется *при остром ревматизме, воспалениях печени, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, болезнях почек и мочевого пузыря, родильной горячке, нарушении обмена веществ, для удаления из организма балластных веществ и его очищения*. Наружно при *кожных заболеваниях, зубной боли* (приложить ватку с настойкой на больной зуб), *пролежнях, нарывах, вздутых венах, ранах*. Настойка почек березы или отвар их, а также отвар листьев являются глистогонным средством *при острицах и аскаридозе*. Отвары почек и листьев могут применяться вместо настойки и при других заболеваниях.

Приготовление отвара: 1 ч. ложка почек на полстакана кипятка, употреблять по 2 ст. ложки 3 раза в день. Или: 5–10 г на стакан воды и пить по стакану 3 раза в день.

Настойка на спирту: 25 г почек на 100 г спирта, настаивать в течение восьми дней, принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка на водке: сложить почки в сосуд с плотной пробкой на 1/3 и заполнить его полностью водкой. Изредка взбалтывая, настаивать 10 дней. Употреблять по 40 капель 3–6 раз в день за 15–20 минут до еды.

Отвар молодых листьев: 10 г на стакан воды. Собирать почки следует весной в тот момент, когда они набухли, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить.

6. Настоять в стакане кипятка 1 ст. ложка ягод рябины красной в течение четырех часов. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Или 1 кг ягод (можно протертых) перемешать с 1.5 кг сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день. Средство применяется *при авитаминозах, тяжелых заболеваниях, ведущих к ослаблению организма, малокровии, гипертонии, подагре, геморрое, гипацидном гастрите, мочекаменной болезни* (отвар плодов), *заболеваниях мочевого пузыря* (отвар плодов), *заболеваниях печени* (отвар коры), *сахарном диабете* (отвар коры), *ожирении* (отвар коры), как *кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное и легкое слабительное*.

7. Растертые ягоды калины красной (1–2 ст. ложки) залить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды. Применять *при простудных заболеваниях, кашле, ухудшении работы сердца, гипертонии, опухолях, запорах, язве желудка и других заболеваниях органов пищеварения, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже.*

8. Кору калины красной (1 ст. ложку на 1 стакан воды) кипятить 30 минут на медленном огне, охладить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день после еды *при внутренних кровотечениях, особенно маточных, геморрое, хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, простудах, как спазмолитическое и успокаивающее средство.*

9. *При гастрите, язвенной болезни, холецистите, панкреатите, колите, спазмах желудка, кишок, кровеносных сосудов, а также при вздутии кишечника* применяется настой ромашки (1–2 ч. ложки на 1 стакан кипятка). Настоять 20 минут, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды

10. Ромашку можно заварить и пить как чай в более слабой дозировке (1/2 ч. ложки на 0.5 л кипятка).

При подагре принимать ванны из ромашки (200 г на 10 л воды), *на флюс и чирей* наложить мешочек с распаренными цветками ромашки и черной бузины в равных пропорциях. Сбирать цветы лучше днем или к вечеру в сухую погоду, прихватывая и 1–2 см стебелька цветоножки. При сушке 1 раз в день сырье ворошить, хранить в закрытой посуде.

11. Много болезней излечивается с помощью следующего средства: мед майский – 625 г, алоэ – 375 г, вино красное – 635 г (алоэ 3–5-летней давности не поливать до среза 5 дней, а затем измельчить на мясорубке). Все смешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 ч. ложке первые 5 дней, а все последующие дни по 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 час до еды. Продолжительность курса лечения 3–7 недель. Исцеляются *радикулит, склероз, гипертония, паралич, заболевания почек, ревматизм, головная и зубная боли, психические расстройства, онкологические заболевания, заболевания сердца, печени, хронические заболевания крови, легких, заболевания желудка, тромбоз, подагра, астма, гипертония, гипотония, женские болезни.*

При язве желудка к приему настоя (мед, алоэ, красное вино) добавляется ежедневный прием свежего отвара картофеля. Очищенный картофель отварить, слить воду и пить ее (не соленую) по 0.5–1 стакану 3 раза в день. Иногда при исцелении язвы желудка помогает прием только отвара картофеля.

2.7. Физическая активность и здоровье

По данным многочисленных исследований, такие факторы, как курение, алкоголь, переизбыток и гиподинамия снижают среднюю продолжительность жизни на срок от 2–х до 17–ти лет. Для достижения и сохранения высокого уровня здоровья нужно не просто отказаться от вредных пристрастий, но еще давать организму постоянную физическую нагрузку. Как определить необходимый и эффективный уровень такой нагрузки?

Человечество изобрело множество оздоровительных систем. Примечательно, что ведущим звеном любой такой системы являются занятия физическими упражнениями, направленными на поддержание кислотно-щелочного равновесия, хорошего самочувствия, высокой работоспособности, устойчивого психического состояния и внутренней чистоты в организме. Попробуем обозначить **основные принципы оздоровительной физической тренировки:**

1. Постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность занятий.
2. Адекватность физической нагрузки физическому здоровью.
3. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.
4. Ритмичность применения средств различной направленности.

Следить за реакцией организма лучше всего по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Для этого необходимо сразу же после выполнения упражнения посчитать пульс за 6 секунд и результат умножить на 10. Оптимальную ЧСС можно определить по формуле: 180 минус возраст занимающегося. Например, в возрасте 40 лет пульс при нагрузке должен быть в пределах 130–150 уд/мин ($180 - 40 = 140 \pm 10$).

При планировании частоты занятий необходимо учитывать следующее: занятия один раз в неделю и меньше бесполезны, если необходимо повысить уровень здоровья. Занимаясь два раза в неделю, можно только поддержать уровень развития физических качеств. Чтобы повысить уровень здоровья, следует заниматься физической тренировкой не менее трех раз в неделю.

Однако у каждого человека должна быть своя программа занятий, которая учитывает его уровень здоровья, его реакцию на нагрузки и т. п. Индивидуальные параметры физической нагрузки составляются валеологом с учетом возраста, пола, физической подготовленности и функционального состояния организма.

Оздоровительные упражнения должны быть направлены на вовлечение в работу как можно большего числа мышц, это обеспечивает всестороннее физическое развитие человека и совершенствование всех его органов и систем.

Для профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы (инфаркт, инсульт) необходимо выполнять ряд рекомендаций. *Не следует проводить тренировку или участвовать в соревнованиях:*

- после приема жирной мясной пищи;
- если человек не бросил курить;
- после приема алкогольных напитков (даже за день до бега);
- после сильного нервного напряжения или бессонной ночи;
- при любом простудном заболевании;
- при сильной головной боли, высоком кровяном давлении и боли в области сердца.

Бегунам среднего и пожилого возраста, у которых может возникнуть большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, рекомендуется выпить чашку свежесваренного крепкого зеленого чая перед бегом или после него. Чай в этом случае препятствует возникновению инсульта или инфаркта миокарда.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. При регулярной физической нагрузке в организме происходят следующие позитивные изменения:

- В крови лиц, занимающихся оздоровительной тренировкой с аэробной направленностью (длительный бег, ходьба на лыжах, плавание и др.), обнаружено очень много липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина). Эти вещества и позволяют поддерживать кровеносные сосуды здоровыми и тем самым препятствовать развитию атеросклероза.
- Оптимальная аэробная нагрузка разжижает кровь, что благоприятно сказывается на кровотоке, а ускоренный ток крови в артериальных сосудах, например во время бега, приводит к уменьшению атеросклеротических бляшек. В конечном итоге после многократных пробежек эти бляшки полностью исчезают и сосуды становятся эластичными.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний

бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Так, при обследовании 126 бегунов старше 40 лет обнаружены положительные сдвиги в системе противоопухолевой защиты организма, пропорционально стажу занятий оздоровительным бегом. Следовательно, чем раньше начать тренировки, тем больше устойчивость организма к раковым заболеваниям.

Благодаря активизации жирового обмена бег является эффективным средством нормализации массы тела. У людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, вес тела близок к идеальному, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у небегущих.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему.

Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью во время бега в 2–3 раза. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. Положительные результаты использования бега в сочетании с ходьбой получены у больных с дискинезией желчных путей; в этом случае особенно эффективен бег в сочетании с брюшным дыханием. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

Ходьба на лыжах. Этот вид упражнений по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии.

Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного

аппарата. Этот вид упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям. Не случайно по оздоровительному влиянию некоторые специалисты ставят ходьбу на лыжах на первое место, оценивая ее даже выше, чем бег.

Плавание. В этом виде упражнений также участвуют все мышечные группы. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких. Бронхиальная проходимость, максимальная скорость вдоха и выдоха у пловцов также больше, чем у других спортсменов. Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника.

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при плавании отличается рядом особенностей. Уже само пребывание в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50 % (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии уже в 2–3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. При адекватно интенсивной и продолжительной нагрузке плавание может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ИБС.

Знание особенностей влияния на организм различных видов циклических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности.

2.8. Нетрадиционные средства оздоровления

Некоторые средства оздоровления организма и профилактики заболеваний выглядят непривычно, однако нельзя игнорировать богатый народный опыт их применения.

Вегетарианство и сыроедение. Постоянное употребление вареной пищи, лишенной энзимов и достаточного количества «живых» витаминов и микроэлементов, а также большое количество в рационе животной пищи являются огромными факторами риска для здоровья челове-

ка. Введение в организм термически обработанного чужеродного для него белка сопровождается лейкоцитозом, т.е. мобилизацией защитных сил организма на переваривание этой пищи, в результате чего истощается реакция лейкоцитоза и ослабляется иммунитет. Организм реагирует на чужеродный белок так, как и на любые другие антигены (например, микробы или пересаженные органы). Это приводит к истощению реакции иммуногенеза. Таким образом, иммунитет, предназначенный для защиты организма от микробов и других инфекций, истощается при ежедневном многократном употреблении вареной или животной пищи. При приеме сырых продуктов лейкоцитоза не бывает. Снижение иммунитета часто является причиной различных аллергий. Исключение из питания животного (и в некоторых случаях растительного) белка излечивает аллергию лучше, чем любые лекарства.

Полусыроедение является переходным к сыроедению питанием. Оно включает в себя употребление сырых и вареных растительно-молочных продуктов, которые сочетают и употребляют следующим образом:

- утром и вечером – сырые продукты, в полдень – вареный обед;
- утром и вечером – вареные продукты, в полдень – сырой обед;
- во время каждого приема пищи сначала съедается сырое блюдо, а затем вареное;
- фрукты и орехи рекомендуется есть перед основной едой, а не после нее;
- рекомендуется ограничиться двумя приемами пищи: с 9 до 11 и с 15 до 17 часов, а утром и вечером употреблять лишь жидкости: воду с фруктовыми и ягодными соками, чай из трав, листьев, корней и цветов и др.

Сыроедение прекрасно очищает, оздоравливает и омолаживает организм. С переходом на сыроедение почти всегда отмечается снижение, а затем и нормализация массы тела, появляется легкость в движениях, ясность ума и бодрое настроение, исчезают хронические заболевания. Употребление сырых овощей и фруктов, содержащих природные антиоксиданты, замедляет старение генетического аппарата клеток.

В современной жизни человеку трудно приспособиться к постоянному питанию сырыми продуктами. Однако в случае острой необходимости (тяжелая болезнь, отравление, большое количество ядов и шлаков в организме, ожирение) рекомендуется продержаться хотя бы 1–2 месяца. За этот период в организме произойдут удивительные перемены, которые будут наградой за труд и терпение. В дальнейшем придерживаться режима «полусыроедения» будет намного легче. Такое питание позволит человеку вновь обрести здоровье и длительное время сохранить его на высоком уровне. При сыроедении необходимо следить за чисто-

той приготовления пищи; использовать размельченные продукты; соблюдать умеренность в питании.

Примерный рацион при сыроедении: 400 г яблок, 50 г изюма, 400 г овощей, 50 г гороха и 20 г подсолнечного масла – этим обеспечиваются энергетические потребности организма для его нормального функционирования. Такой набор продуктов (в них содержится 20–30 г белков, 20–30 г жиров и 100–150 г углеводов) при калорийности 650–1000 ккал обеспечивает высокую работоспособность, выносливость и нормализует массу тела.

Большое значение для повышения иммунитета имеет **зелень**. Зелень способствует хорошему пищеварению, очищает кровь от токсинов, снабжает организм необходимым количеством витаминов и микроэлементов.

Можно использовать травы: крапиву, подорожник, одуванчик, петрушку, кислицу, укроп, мяту, пастушью сумку, тысячелистник, мокрицу, сельдерей; листья: березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники, ботву свеклы, моркови, редиски, зелень лука и чеснока.

Из доступных овощей используются в рационе питания: огурцы, помидоры, перец сладкий, тыква, редиска, редька, картофель, репа, свекла, морковь, лук, чеснок, фасоль, горох, капуста. Орехи: лесные, грецкие, фисташки, кедровые. Фрукты и ягоды, зерно (кукуруза, овес, ячмень, рожь, пшеница, рис, пшено, гречка). К сырым продуктам также относятся мед и растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Оздоровление чайным грибом. Чайный гриб (комбуча) – смешанная культура из различных бактерий и дрожжевого грибка. В процессе брожения, при котором образуется углекислота, дрожжи превращаются в 0.5%–й алкоголь. Одновременно образуются уксусная, глюконовая и молочная кислоты.

Для приготовления напитка в глиняные горшки налить 3–5 литров теплого черного чая, добавляя 100–150 г сахара на каждый литр жидкости. На теплый чай сверху положить гриб и в качестве закваски долить чашку уже готового чайного кваса. Затем горлышко завязать марлей и поставить в темное проветриваемое помещение. Спустя 10–12 дней напиток готов. Употреблять до 1 литра в день.

Комбуча обладает целительной силой широкого спектра действия. Он способствует *очищению организма от ядов и шлаков, укрепляет защитную систему организма*, слывет ярко выраженным «киллером» вирусов. Гриб повышает работоспособность человека. Это было выявлено в ходе эксперимента со спортсменами, которым ежедневно давали вы-

пивать по три стакана комбучи. В результате их показатели увеличивались на 66 %.

Использование мумие. Методика использования мумие при лечении болезней следующая:

1. *Ангина.* Несколько раз в день принимать мумие по 0.2 г за полчаса до еды. Сосать как конфету.

2. *Колит.* Принимать 0.15 г 1 раз в день на ночь, запивая сладким напитком. 0.15 г мумие положить в чайную ложку с содой, подождать минуту (пока мумие растворяется).

Курс лечения: принимать мумие 10 дней, 5 дней перерыв. Провести 3–4 курса.

3. *Воспаление среднего уха.* Если из уха течет, то вложить в ухо тампоны, пропитанные раствором мумие (в 1 г борного спирта растворить 0.2 г мумие), предварительно закапав в ухо 1 каплю раствора мумие (0.07 г на 1 г борного спирта).

4. *Геморрой.* Размягчить теплом рук мумие массой 0.2 г и смазывать шишки внутри прямой кишки на ночь и утром до их полного исчезновения. Параллельно принимать 0.2 г мумие, растворенного в 1 ст. ложке воды утром за 1 час до еды и вечером через 3 часа после еды. Курс лечения как при колите. Количество курсов – 3–4.

5. *Диабет.* По 0.2 г до еды и перед сном (так же, как при геморрое), 3–4 курса.

6. *Гипертония.* Принимать один раз 0.2 г перед сном (3–4 курса).

7. *Заболевания сердца.* По 0.2 г перед сном. Если боли усиливаются, уменьшить дозу.

8. *Спазмы сосудов головного мозга, климакс* – по 0.2 г утром за 30 минут до еды (3–4 курса).

9. *Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки.* Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды с соком по 0.2 г. Пить 14 дней, 15 дней перерыв.

10. *Камни в почках, болезни желчного пузыря, болезни печени.* 3 раза в день за полчаса до еды по 1 стакану раствора (0.25 г мумие на стакан воды). Провести 3–4 курса.

При болезнях желчного пузыря и печени после стакана раствора лучше принять 50–60 г сока сырой свеклы.

Внимание! На период приема мумие запрещается употребление алкоголя.

Оздоровление растительным маслом. Этим способом можно избавиться от большого количества болезней, не прибегая к лекарствам. Острое заболевание проходит очень быстро, в течение трех дней. Лече-

ние застаревших, хронических болезней может быть длительным, иногда годами. Этим способом можно вылечить следующие заболевания: *головные и зубные боли, тромбофлебит, заболевание крови, паралич, радикулит, экзему, эпилепсию, опухоли, заболевания желудка, кишечника, печени, сердца, легких, женские заболевания, энцефалит* и др. Этот способ оздоравливает весь организм и одновременно предупреждает и *устраняет начальную стадию злокачественного заболевания (опухоли) и инфаркта*. Метод прост и безвреден, эффективен и испытан при различных расстройствах здоровья. Временное обострение является результатом рассасывания болезненного очага.

Способ оздоровления: растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более 1 ст. ложки сосредоточивается в передней части рта, затем масло сосется как конфета, глотать масло нельзя. Сосание проводится в течение 15–20 минут без напряжения. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко. Если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца, и время сосания нужно продлить. После сосания нужно прополоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как выплюнутая вода инфекционная. Эту процедуру надо делать утром, один раз в день натошак, но можно и вечером перед сном. Для ускорения оздоровления можно делать процедуру несколько раз в день. В выплюнутой жидкости огромное количество возбудителей многих заболеваний. Во время сосания усиливается способность организма активизировать жизненные процессы, налаживается обмен веществ, и человек выздоравливает. Принимать процедуру надо до тех пор, пока в организме появятся бодрость, сила, спокойный сон. После пробуждения у человека не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, хорошая память, он должен чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

Следует иметь в виду, что при оздоровлении этим способом может возникнуть обострение, особенно у людей с комплексом болезней. Когда начнут рассасываться очаги, ему может показаться, что стало хуже. Часто болезнь в организме протекает скрыто, человек ее не ощущает и считает себя здоровым, а после применения процедуры самочувствие его вдруг ухудшается. Это значит, что начал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание и мог бы стать смертельным. Даже во время обострения не следует прекращать процедуру. Лежа в постели *с повышенной температурой*, можно применять оздоровление этим способом.

Лечение валерьяной. Запах валерианы привлекает не только кошек, но и мышей, и крыс. Видимо, организм животного чувствует це-

лебную силу растения. Это давно известно, и она является распространенным средством оздоровления.

Методика оздоровления. Валериановые капли следует брать чистыми, не на эфире, а на спирту, и без примеси других сердечных капель. Метод прост. Нужно только вдыхать (нюхать) валериановые капли перед сном, 1–2 раза вдохнуть каждой ноздрей. Но по мере приобретения опыта каждый найдет для себя соответствующую дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, нужно уменьшить дозу, делая неглубокие вдохи (а затем постепенно углубить их).

После курса оздоровления в организме происходят следующие положительные изменения:

- в течение 3–4-х месяцев состояние здоровья и самочувствие значительно улучшается;
- прекращаются головные боли и неприятные ощущения в области сердца;
- укрепляется нервная система;
- уменьшаются спазмы сосудов головы;
- улучшается зрение; устраняется потемнение хрусталика глаза;
- проходит бессонница.

Нельзя нюхать валериану в то время, когда надо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после нюханья может привести к нервному расстройству. Улучшение состояния здоровья происходит уже после нескольких недель использования валерианы.

Уринотерапия (лечение мочой). Метод направлен на оздоровление всего организма в целом. Прием мочи внутрь является специфическим средством профилактики и лечения собственных заболеваний, тонизирует организм, а также служит мощным средством удаления шлаков и токсинов из организма. В норме урина содержит около 200 наименований различных веществ (микроэлементы – кальций, натрий, калий, фосфор, железо и др.; аминокислоты; комплекс витаминов; гормоны; структурированную воду, обладающую долговременной информационной памятью на состояние человека, – в этом случае урина действует, как вакцина, и др.).

Способы оздоровления:

1. На фоне голодания (длительность голодания зависит от степени запущенности болезни) ежедневно в течение 3–30 дней принимается своя моча, как вода при обычном голодании. Моча должна выпиваться полностью (без перерыва и с нечетным количеством глотков) с первого до последнего дня голодания, какого бы качества она ни была.

Одновременно 1 раз в день в течение 1–2 часов или 6 раз в день по 40–50 минут все тело нужно растирать мочой. Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (особенно подошвы). После растирания тело обмывается теплой водой. Для растирания можно использовать чужую мочу (особенно здоровых людей и детскую) или часть своей мочи.

При растирании следует учитывать время пониженного функционирования больного органа. Например, при слабой печени это время будет с 23 до 3 часов, а если массаж проводить с 11 до 15 часов, то эффект растирания будет обратный – функция печени будет подавлена.

Время наименьшей активности частей тела: желчный пузырь и печень – 1 час, легкие и тонкий кишечник – 5 часов, желудок и селезенка – 9 часов, сердце и тонкий кишечник – 13 часов, мочевого пузырь – 17 часов, район солнечного сплетения – 21 час.

Растирания лучше делать 6 раз в сутки за 20 минут до указанного времени и заканчивать через такое же время после него. При массаже 1 раз в сутки нужно выбрать время функционирования наиболее слабого органа тела.

Указанным способом исцеляются многие серьезные болезни, которые невозможно вылечить обычным путем. В результате лечения происходит не только выздоровление, но и омоложение всего организма – морщины разглаживаются, кожа приобретает упругость. *Курс лечения рекомендуется проходить под контролем специалиста или в стационаре.*

2. Каждый день утром пить свою мочу, соблюдая условия здорового питания. Этот облегченный метод можно применять для профилактики заболеваний в течение всей жизни, а также лечить некоторые заболевания в начальных стадиях.

Противопоказания к уринотерапии: гиперазотемия, уремическое состояние, нарушение азотовыделительной функции почек. *Нельзя также лечиться уриной злобным, завистливым и нечистоплотным людям, так как их организм функционирует в тяжелых отрицательных электромагнитных излучениях и выделяет воду, насыщенную тяжелыми микролептонами. Получая их дополнительную дозу вместе с уриной, человек только ухудшает свое состояние вплоть до летального исхода.* При заболеваниях почек (например, пиелонефрите) необходимо взять урину у однополых детей или членов семьи и через несколько дней перейти на собственную урину.

Раздел III

ПРОФИЛАКТИКА И ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чтобы сохранить собственное здоровье? каждый человек должен обладать тем минимумом знаний, который позволит предупредить болезнь или повысить уровень здоровья после болезни. Поскольку причина всех болезней – наше невежество, нужно по возможности заняться валеологическим самообразованием.

3.1. Профилактика и помощь при лечении простудных и инфекционных заболеваний

Грипп и простуду сопровождают практически одинаковые симптомы. **Простуда** – это общее название острых заболеваний дыхательных путей, возникающих, как правило, после охлаждения. В большинстве случаев температура при простуде остается нормальной, ощущаются боль в горле, головная боль, боли в гайморовых пазухах, заложенный нос, появляются насморк, кашель.

Грипп – это острое вирусное инфекционное заболевание, сопровождающееся высокой температурой и всеми признаками, указанными для простуды, но в гораздо более выраженной форме. Особенно мучительной бывает головная боль.

Даже ранние стадии гриппа всегда сопровождаются повышением температуры. Если она поднялась выше 38.9°, появились затруднения дыхания, боль в ухе или сильная боль в мышцах лица, следует немедленно вызвать врача.

Еще одно отличие гриппа от простуды касается любителей парной. При здоровом сердце от простуды можно избавиться, попарившись

и попив после парной настой травы душицы, зверобоя или плодов шиповника. *При гриппе париться нельзя.*

При первых признаках заболевания (першит в горле, начинается насморк) нужно, не откладывая, принять 1 г аскорбиновой кислоты (витамин С) после завтрака. В последующие 2 дня прием повторить. Если это не удалось сделать вовремя, то прием «аскорбинки» значительно облегчит течение болезни. Но такая ударная доза целесообразна лишь временно и противопоказана для больных с повышенной кислотностью. Постоянное использование этого метода приведет к тому, что организм начнет работать на выброс витамина С. Как только прием больших доз витамина прекращается, сразу возникает его дефицит, а, следовательно и снижается иммунитет.

До полного выздоровления не принимать никакой твердой пищи.

Насморк (ринит)

Насморк – воспаление слизистой оболочки носа. Обычно вызывается различными микробами и вирусами. Может возникнуть при: переохлаждении, сильной запыленности и загазованности воздуха. Может являться симптомом инфекционных заболеваний (грипп, дифтерия, корь и др.). Причины обуславливают разнообразие ринитов:

- Вирусный (организм борется с вирусом, возникает остро, проходит через 7–10 дней);
- аллергический (возникает остро, выделения из носа водянистые, сопровождаются чиханием, носит сезонный характер);
- медикаментозный (такой диагноз ставят на 14–й день после острого вирусного ринита. Человек вынужден постоянно закапывать те капли, от которых у него развилась зависимость);
- вазомоторный (связан с нарушениями в работе вегетососудистой системы);
- атрофический (слизистая оболочка носа практически перестает выполнять свои функции);
- гипертрофический (слизистая «разрастается» и нарушает дыхание).

Различают острый и хронический формы насморка. Симптомы **острого насморка**: ощущение сухости, жжение в носу, чихание, першение в горле, головная боль и недомогание. Затем – обильные выделения, сначала прозрачные, а затем – слизистые и гнойные. Слизистая оболочка носа разбухает, затрудняя дыхание. Иногда насморк осложняется заболеванием придаточных пазух носа.

Острый насморк может перейти в **хронический**. Симптомы: Постоянное выделение слизи. Носовое дыхание затруднено. Если слизь начинает разлагаться, возникает так называемый зловонный насморк. Следовательно, больной лишен обоняния. Стреляющие боли в затылок и висок, часто воспаляются глаза и уши. Нередко такой насморк свидетельствует о заболевании пазух носа и искривлении носовой перегородки. Все это влияет на психическое состояние человека. Хронический насморк запускать опасно, при первой возможности надо обратиться к врачу, так как может понадобиться операционное вмешательство.

Российские ринологи считают, что в нашей стране от 10 до 15 % населения (практически каждый десятый!) страдают хроническими заболеваниями носа и околоносовых пазух. В норме верхние дыхательные пути вырабатывают 0,5 л слизи, омывающей в том числе и пазухи (при простуде – еще больше). Дальше она должна естественно удаляться через нос. При простуде, воспалении слизистая отекает, сосуды сужаются, да еще мы дополнительно сужаем их при помощи многочисленных капель. Слизь деваться некуда, и она начинает заполнять околоносовые пазухи, прежде всего решетчатые и гайморовы пазухи, расположенные ближе всего к носу. В скопившейся массе размножаются микробы, и «невинный» насморк переходит в **гайморит (гнойный синусит)**.

Симптомы гайморита: если насморк длится больше двух недель, появилась гнусавость, при чихании и покашливании ощутима тяжесть по обе стороны носа, выделяемое стало вязким, то пазухи забились и воспаление началось. Чем опасен гнойный синусит:

- в поисках выхода гнойные массы могут устремиться в любое место. Наиболее часто «прорыв» происходит в глазничную впадину (всевозможные флегмоны и абсцессы);
- воспаление может распространиться на оболочки головного мозга (менингит);
- теряется обоняние;
- поражается лицевой нерв (невралгия);
- человек испытывает частые головные боли;
- редко, но возможны осложнения со слухом.

Для лечения насморка рекомендуются следующие средства:

- пожевать дольку чеснока;
- при начале насморка, если нет гриппа, выпить 0.5 стакана воды с пятью каплями йода;

- закапать в нос ментоловое масло по 3–5 капель. Одновременно смазывать им лоб, виски, нос. Ментоловое масло можно смешать пополам с камфорным;
- отвар шалфея и мяты пить теплым на ночь, при этом ставить ноги по колено в теплую воду на 5 и более минут, затем ложиться спать;
- закапывать по 5 капель в каждую ноздрю 4 раза в день следующую смесь: 1 ч. ложка меда + 2,5 ст. ложки свежеприготовленного свекольного сока. Маленьким детям рекомендуется закапывать только сок свеклы;
- растворить в ст. ложке 10 капель 3%-й перекиси водорода, промывать носовые ходы;
- сразу, как только начался насморк, сделать горчичники из порошковой горчицы, приложить их к пяткам и забинтовать фланелью. Надеть теплые шерстяные носки и держать горчичники от одного до двух часов. Затем горчичники снять и некоторое время быстро походить. Если применить процедуру перед сном, то насморк прекращается уже к утру;
- при хроническом неаллергическом насморке приготовить смесь из натертого на терке свежего хрена (не позднее чем через неделю после сбора) и сока двух–трех лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день. После приема в течение получаса ничего не есть и не пить. Из рациона исключить молоко и молочные продукты. В течение первой недели будет сильное слезотечение, в дальнейшем оно прекратится. Смесь можно долго хранить в холодильнике;
- попариться в бане (не при остром рините!) и выпить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогреть сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа (держат до полного остывания);
- залить стаканом воды 1 ст. ложку коры дуба и 30 минут кипятить. Добавить настойку травы зверобоя (1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 минут на водяной бане и 30 минут настоять). Смесь остудить. Закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день;
- залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку тысячелистника и 1 ст. ложку ромашки, варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Остудить и закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день;
- залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи и 1 ст. ложку листьев липы, варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Смешать с отваром коры калины (1 ст. ложку на стакан воды, варить 30 минут на водяной бане), остудить и закапывать в нос

по

6–8 капель 3 раза в день;

- приготовить отдельно настои зверобоя (1 ст. ложку травы на 1 стакан воды), цветов бузины (2 ч. ложки на стакан воды) и травы тимьяна (2 ч. ложки на стакан воды), варить на водяной бане 15 минут и настоять 30 минут. Настои смешать и остудить. Закапывать в нос по 6–8 капель 3 раза в день;
- вложить глубоко в ноздри измельченный зубчик спелого чеснока. Прочихаться. Закапать масляные настои шалфея, ромашки, зверобоя. После такой процедуры насморк исчезает через 3 часа.

Ангина (тонзиллит)

Ангина – инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением небных миндалин.

Симптомы: ангина начинается внезапно, больной чувствует недомогание, тяжесть в голове, боль при глотании, сухость и саднение в горле, головную боль, повышается температура. Заболевание длится 7–8 дней. Частые ангины свидетельствуют о том, что воспаление небных миндалин перешло в хронический тонзиллит, который может осложняться десятками других заболеваний внутренних органов, суставов, нервной системы.

Виды ангин:

- *катаральная* (увеличение и покраснение миндалин);
- *фолликулярная* (образование на поверхности миндалин точечного гнойного налета);
- *лакунарная* (возникновение гнойных налетов в углублениях миндалин, увеличение и болезненность лимфатических узлов);
 - *некротическая*.

Возможные осложнения после ангины:

- *околминдаликовый (паратонзиллярный) гнойник*. Возникает обычно через 2–3 дня. Симптомы: внезапное резкое повышение температуры до 39–40°, появляются сильные, рвущие боли в горле, не связанные с глотанием. С трудом открывается рот, шея припухает вследствие воспаления лимфатических узлов. В запущенных случаях сужение просвета глотки в результате увеличения гнойника может привести к затруднению и даже прекращению дыхания и потребовать хирургического вмешательства;
- развитие ревматизма;
- множественное поражение суставов;
- воспалительный процесс в почках.

Для профилактики болезней миндалин рекомендуется чаще напрягать мышцы шеи, а также длительно пережевывать пищу (не менее 30 раз за 1 укус), это значительно улучшает кровообращение в шейно-челюстной области.

Удаление небных миндалин, которое расценивается как благо, оправданно далеко не всегда по следующей причине. Функции миндалин в организме очень важны: они вырабатывают антитела против токсинов, выделяемых болезненными микроорганизмами. Поэтому показания к удалению органа иммунной защиты должны быть строго обоснованными и оправданными.

Безусловно, при хроническом тонзиллите защитные функции миндалин снижаются. Снижаются, но не затухают совершенно. Специалисты утверждают: даже если миндалины воспалены, с ними можно сосуществовать, операция же порой становится более пагубным ударом по иммунной системе, чем воспаление. Надо только сделать все, чтобы не допускать обострений: избегать переохлаждений, регулярно проветривать рабочее помещение, своевременно лечиться, устраняя очаги тлеющей инфекции в организме. И самое главное – применение естественных средств оздоровления, повышающих сопротивляемость организма болезням.

Но если все же не удалось избежать обострений, следует точно выполнять врачебные назначения. При ангине первые три-пять дней рекомендуется постельный режим. Не есть в это время острого, чтобы не раздражать слизистую оболочку глотки. Не злоупотреблять мучными и сладкими блюдами: они нарушают обмен веществ и способствуют снижению иммунной защиты организма. Своевременно принимать назначенные врачом лекарственные препараты.

Полезно каждые два-три часа полоскать горло раствором фурацилина или водой с настойкой календулы, эвкалипта, отваром ромашки. Можно делать содовые ингаляции.

При хроническом тонзиллите в глубине небных миндалин, в так называемых лакунах, скапливается жидкое гнойное содержимое. Иной раз оно заполняет просвет нескольких лакун и активно всасывается тканями миндалин, приводя организм к аллергическому состоянию. И все это сводит на нет защитные функции миндалин. Когда развивается сильное воспаление, в просвете лакун возникают спайки, отток гноя становится невозможным, тогда консервативные методы неэффективны.

При небезнадежной ситуации следует предпринять все возможное для сохранения миндалин: их промывание, полоскание, извлечение из лакун гнойных пробок, медикаментозные препараты.

Из народных способов лечения ангины эффективны следующие средства и процедуры.

1. В начале болезни хороший эффект дает полоскание горла теплым щелочным раствором (1 ч. ложка пищевой соды на стакан теплой воды) 4–5 раз в день, рекомендуется пить теплое молоко (его можно разбавить минеральной водой без газа) или принимать свежий сок лука (по 1 ч. ложке 3–4 раза в день). Можно полоскать горло 1%-м раствором перекиси водорода.

Рекомендуется наложить на шею согревающую повязку или компресс. Для компресса использовать раствор 1 ч. ложки уксуса в 0.5 л воды, подогретое растительное масло, водку, разбавленный наполовину спирт, а также просто теплую воду. Обмотать шею увлажненной одним из указанных растворов и отжатой льняной тканью, поверх ее наложить вошеную бумагу, потом слой ваты (мягкий шерстяной шарфик) и закрепить бинтом или косынкой. Компресс держать до двух часов.

Хороши частые полоскания крепким раствором соли, 1–1,5 ст. ложки на один стакан теплой воды (раствор должен быть горьким), можно добавить немного соды (1/4–1/2 чайной ложки). Смысл: большое количество соли вытягивает отечную жидкость. Поэтому: а) полоскать надо чаще, от 10 до 20 раз в день, до стихания болезненного состояния; б) после полоскания 10–15 минут не пить и не есть – не смывать соль с миндалин.

2. Для ингаляций можно использовать картофель (лучше мелкий, годится с ростками, или картофельные очистки). Его следует тщательно вымыть и варить в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления типичного картофельного запаха (можно добавить 2 таблетки валидола). Накрывшись с головой, наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхать его ртом и носом в течение 10–15 минут. После ингаляции надо сразу лечь в постель, чтобы не охладиться. Если воспалительные процессы протекают особенно остро, можно делать ингаляцию утром и вечером. Это средство эффективно и при кашле.

3. В народной медицине при простуде иногда применяется смесь горячей воды (3 части) и очищенного, профильтрованного через промокательную бумагу или вату керосина (1 часть). Полученную смесь тщательно взболтать и использовать для полоскания горла утром и вечером. Очищенным (светлым) керосином можно смазывать миндалины 5 раз в день в течение двух дней.

4. Народные средства для **полоскания** при ангинах:

а) густой отвар черники обыкновенной (100 г сухих плодов залить 0.5 л воды, кипятить. Пока количество воды не уменьшится до 0.3 л);

б) настой листьев шалфея лекарственного, собранных с верхушками стеблей во время цветения (4 ч. ложки измельченных листьев заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить);

в) настой цветков ромашки медицинской (1–2 ст. ложки высушенных цветков залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10–15 минут на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1–2 ч. ложки меда).

5. Горячие ножные ванны: налить в глубокий таз (ведро) горячую воду (40–42°). Сесть и опустить ноги в таз на 15–20 минут. По мере остывания воды подливается горячая. Для усиления действия ножных ванн можно добавить в воду 1–2 ст. ложки сухой горчицы. После процедуры ноги нужно вытереть насухо. Надеть шерстяные носки и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом.

6. При хроническом тонзиллите у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, ежедневно в течение двух недель, а в последующие 2 недели – через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

7. Сок тысячелистника (1 стакан) и 1 л горячего пива смешать и пить по стакану 3 раза в день, тепло укутаться.

8. Взбить свежее яйцо и вылить в стакан с теплой водой. Полоскать горло 5–6 раз в день.

9. Натереть хрен и закрыть его плотно в банке. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть ртом, задержать дыхание на 4 счета и выдохнуть через нос.

10. В черной редьке отрезать вершок, сделать в большей части ямку, положить туда меду, прикрыть вершком и 3 дня настоять. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

11. Постелить на постель махровую простыню или старое байковое одеяло, а сверху клеенку. В ведро на 3/4 налить горячей воды (50–60°) и добавить 1 бутылку столового уксуса. Намочить в этой смеси простыню, выжать и сразу обернуть ею обнаженное тело. Затем лечь на клеенку и закутаться клеенкой с простыней так, чтобы снаружи оставалось только лицо. Сверху накрыться одеялами. Полежать 15–20 минут. Обтереться насухо, надеть теплое белье, шерстяную шапочку, а также шерстяные носки и рукавицы, предварительно насыпав в них по две растертые в порошок таблетки аспирина. Выпить 1 стакан теплого настоя зверобоя (2 ст. ложки на 0.5 л кипятка, настаивать 2 часа) и лечь спать.

12. Сварить картошку «в мундире», слить воду и 6–10 минут дышать над ней. Из оставшейся воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы ног натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

13. Выжать из лука 1/2 стакана сока, добавить 2 ст. ложки меда и размешать. На пинцет намотать бинт и обвязать его ниткой. Намочить смесью бинт, 2–3 раза быстро промазать горло. Затем смочить в этой смеси 2 горчичника. Прилепить их к подошвам и обернуть ногу шерстяными тряпками; держать 1 час. Пить настой цветов липы или цветов бузины черной.

14. Разбавить яблочный уксус теплой кипяченой водой в соотношении 1:1 и полоскать горло через каждый час.

15. Залить медом желтые лепесточки цветов коровяка («царского скипетра») в соотношении 1:1. Выдержать в тепле 8 часов и поместить в холодильник. Принимать при ангинах, горловом кашле, инфекционных ларингитах: детям – по 1 ч. ложке, взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

16. Влить в 0.5 л кипяченой воды 1 ч. ложку пихтового масла и быстро размешать до получения эмульсии, сделать компресс на горло и полоскать горло через каждые 30 минут, пока боль не прекратится.

17. Жевать смолу с прополисом и глотать слюну. Из рациона исключить все сладкое. Этот способ полностью излечивает хроническую ангину и предотвращает повторные ОРЗ.

Самомассаж. Растирание зон 1 и 2 до ощущения сильного тепла (покраснения кожи) круговыми движениями, можно в сочетании с бальзамом «Золотая звезда» (рис. 2).

Зона 1 расположена на сгибе между первой фалангой указательного пальца и пястной костью (место прикрепления пальца к кисти).

Зона 2 – между основаниями большого и указательного пальцев кисти. Последовательность (правая, левая рука) произвольна. Повторять три-пять раз с интервалом в 30–45 минут.

Линейные растирания зон 3 и 4 до появления тепла (легкими касаниями с несильным нажимом), симметрично, одновременно, подушечками пальцев.

Зона 3 расположена у углов нижней челюсти и от подбородка к углам нижней челюсти (мягкие ткани под челюстью).

Зона 4 – от углов нижней челюсти к ключицам (осторожные поглаживания). Повторять три-пять раз с интервалом в 30–45 минут.

5 зона – в центре самой выступающей части стопы. Повторять так же.

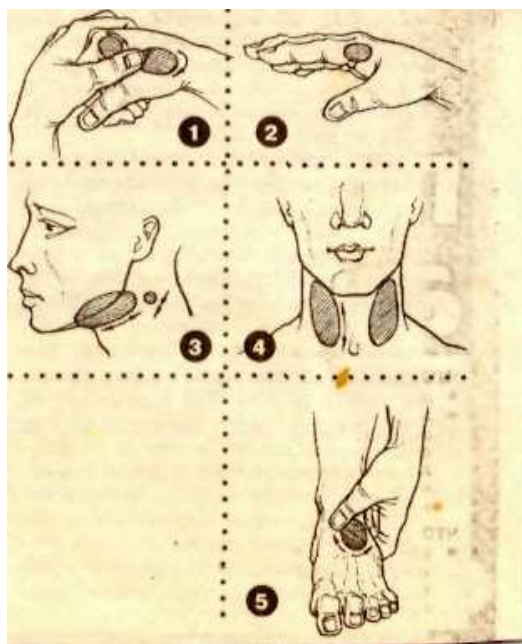


Рис. 2. Самомассаж при ангине

При ларингите и потере голоса:

В кастрюлю вылить стакан воды и 1/2 стакана семян аниса. Кипятить 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с 1/4 стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса. Средство помогает восстановить голос за сутки.

Хронический бронхит

Хронический бронхит – *диффузное воспаление слизистых оболочек бронхиального дерева и более глубоких слоев бронхиальной стенки*, характеризующееся длительным течением с периодическими обострениями. По данным большинства авторов, хроническим бронхитом страдает от 3 до 8 % и более взрослого населения. Чаще болеют лица в возрасте старше 50 лет, мужчины – в 2–3 раза чаще, чем женщины.

Большая роль принадлежит постоянному раздражению слизистых оболочек дыхательных путей загрязненным воздухом. Имеют значение также неблагоприятные климатические условия – сырой климат с частыми туманами и резкой переменной погоды. Раздражение слизистых оболочек дыхательных путей пылью или дымом, особенно табачным, является пусковым механизмом повышенной продукции слизи в дыхательных путях, что приводит к кашлю и выделению мокроты, более легкому инфицированию бронхиального дерева. Хронический бронхит

встречается в 3–4 раза чаще среди курильщиков (как мужчин, так и женщин), чем среди некурящих.

Развитию хронического бронхита способствуют длительно существующие очаги инфекции в дыхательных путях (хронический тонзиллит, синуситы, бронхоэктазии), застойные явления в малом круге кровообращения (например, застой в легких при сердечной недостаточности). Хронический бронхит может быть следствием часто повторяющихся или недолеченных острых бронхитов. В этиологии хронического бронхита, особенно в развитии его обострений, установлено участие бактериальной инфекции.

В настоящее время определенное значение придается **факторам наследственной предрасположенности** к развитию хронических воспалительных процессов в бронхо-легочной системе.

Основными **симптомами** хронического бронхита являются:

- кашель (сухой или влажный);
- отделение мокроты различного количества и характера;
- нарушение легочной вентиляции и бронхиальной проходимости.

У большинства больных в течение нескольких лет отмечается небольшой кашель, сухой или с выделением слизистой мокроты, в основном в утренние часы – «кашель курильщика», которому больные не придают какого-либо значения. Постепенно кашель становится более выраженным, причиняет неудобства, усиливается в холодную и сырую погоду, после переохлаждения, инфекций верхних дыхательных путей и сопровождается периодическим отделением слизисто-гноной или гноной мокроты.

Профилактика. Для предупреждения повторных обострений заболевания необходимо, чтобы больной прекратил курение. При наличии профессионально вредных факторов следует принять меры к их устранению, отказаться от работы, связанной с переохлаждением, воздействием пыли, загазованностью. В периоде ремиссии заболевания периодически назначают курсовое лечение общеукрепляющими и тонизирующими средствами, препаратами, повышающими иммунитет (витамины группы В, А, К, настойка женьшеня, пантокрин, ФиБС, метилурацил, физиотерапевтические процедуры и др.).

Большое значение имеют своевременное выявление и санация хронических заболеваний ЛОР-органов (тонзиллит, синуситы, ринит, гайморит, полипы, аденоиды), которые могут служить очагами инфекции.

Важное место в профилактике обострений заболевания принадлежит санаторно-курортному лечению. Предпочтение отдается примор-

ским курортам с теплым морским климатом, а также степным, горным и местным курортам. При выборе курорта следует помнить, что резкая смена климата может вызвать обострение заболевания.

Профилактика развития хронического бронхита заключается в предупреждении, своевременном и правильном лечении острых катаров верхних дыхательных путей и гриппа, а также острых инфекционных заболеваний у детей (корь, коклюш). Большая роль принадлежит рациональному физическому воспитанию, занятиям физкультурой и спортом.

Для лечения бронхита эффективны следующие средства:

1. Натереть на терке черную редьку, выжать сок через марлю, смешать его с медом (на 1,2 л сока взять 400 г меда). Пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Средство полезно также при кашле и лечении заболеваний печени и почек.
2. Мелко порезать черную редьку, положить в кастрюлю и посыпать сахарным песком. Печь в духовке в течение 2-х часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Принимать по 2 ч. ложки 3-4 раза в день и вечером перед сном.
3. Не снижать количество белка в суточном рационе. Сера, содержащаяся в белке, при условии сбалансированного питания помогает повысить устойчивость к заболеванию бронхов.
4. Внутреннее сало от кишок растопить в негорячей духовке или на очень малом огне в кастрюле. Растопленное сало слить и поставить в холодное место. Растворить в стакане горячего молока 1 десертную ложку сала, пить в горячем виде глотками. Для наружного втирания в грудь надо смешать сало со скипидаром и втирать досуха. Средство рекомендуется при хроническом бронхите.
5. Влить стакан молока в эмалированную посуду без трещин и всыпать туда 1 ст. ложку листа шалфея. Прикрыть блюдцем или тарелкой. Вскипятить эту смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить. Вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить горячую смесь перед сном, остерегаться сквозняков.
6. Вскипятить 1 л воды, в кипящую воду положить 400 г отрубей. Прекратить нагревание и дать остыть. Процедить и пить в течение дня достаточно горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар и мед употреблять не рекомендуется).
7. Очистить 5-6 зубчиков чеснока, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.
8. В 4 л воды положить 1 стакан овса и 4 луковицы средних размеров, кипятить на слабом огне до тех пор, пока воды не останется 0,5 л.

Смесь процедить и выпить в течение 2–х дней. Средство эффективно и при кашле.

9. Корень хрена (или редьку) измельчить на терке и из полученной массы сделать компресс на шею. Держать как можно дольше. После компресса укутать шею шерстяным шарфом. Помогает очень быстро.
10. Вскипятить 200 г белого вина с тремя ч. ложками меда. Добавить 5–7 штук гвоздик, 1 лимон, порезанный кружочками, и варить 8 минут. Пить этот вкусный напиток горячим.

Бронхиальная астма

Хронический бронхит может перейти в бронхиальную астму. Это заболевание, в основе которого лежат приступы удушья, обусловленные нарушением проходимости мелких бронхов, их спазмом. Приступ удушья возникает в результате перевозбуждения блуждающего нерва и его ветвей, при этом происходит спазм мелких бронхов и выделение густой вязкой слизи. Спазм бронхов – это реакция организма на недостаток углекислого газа в крови. При спазме нарушается дыхание, в крови нарастает содержание углекислого газа и уменьшается содержание кислорода. Когда они придут в норму, приступ удушья прекращается.

Чаще всего бронхиальная астма возникает на фоне острого или хронического бронхита, хронической пневмонии. Нередко заболеванию предшествуют синуситы, риниты, полипы в носу, однако наличие инфекционного начала необязательно. Приступы удушья могут возникнуть при вдыхании различного рода пыли, запахов, при приеме некоторых пищевых веществ. В любом случае отмечается повышенная чувствительность к какому-либо веществу (аллергену), поэтому бронхиальная астма имеет инфекционно-аллергическую природу.

Симптомы. Основными клиническими проявлениями являются приступы удушья, возникающие чаще ночью. Во время приступа больной принимает вынужденное сидячее положение. Лицо принимает испуганное страдальческое выражение. Особенно затруднен выдох. Уже на расстоянии слышны свист, хрипы. Подвижность грудной клетки ограничена. Дыхание резко ослаблено. Пульс учащен. Мокрота во время приступа скудная, определяется с трудом. Продолжительность приступа колеблется от нескольких минут до нескольких часов. Прекращение приступа сопровождается выделением мокроты, восстановлением дыхания. Частота приступов и их выраженность бывает различной.

Помощь при лечении. Различные методы лечения снимают бронхоспазм, то есть уничтожают защитную реакцию организма. Человек получает возможность дышать, уменьшает содержание углекислоты

в крови и приобретает сопутствующие заболевания. Кроме того, применяемые для лечения астмы медикаментозные средства часто сами становятся причиной обострения болезни, так как могут служить аллергенами, от которых развивается приступ удушья.

Поэтому самыми надежными средствами профилактики и помощи при заболевании астмой являются средства физической культуры, отказ от алкоголя и курения, обеспечение хорошей работы толстого кишечника, поддержание внутренней чистоты в организме. Во время приступа больному дают ячменный кофе, нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывают горчичники, тело растирают щетками.

Выполнение указанных ниже рекомендаций в большинстве случаев помогает избежать приема гормональных препаратов. Если же обострения заболеваний купируются только врачами скорой помощи или в стационаре, то применение естественных средств оздоровления позволяет значительно увеличить межприступный период.

Питание. При данном заболевании необходимы элиминационное (выводящее) питание, включающее в себя большое количество растительной клетчатки (до 80 % общего объема пищи), и уменьшение потребления мясных продуктов с заменой их на растительный белок (орехи, блюда из соевых бобов).

Хороший эффект оказывает фитотерапия с включением как общепринятых отхаркивающих сборов (мать-и-мачеха, подорожник, багульник, цветы черной бузины и др.), так и фитонцидов (растительных антибиотиков), к которым относятся спорыш, чабрец и листья эвкалипта, спиртовой экстракт которых применяется для санации стафилококка (хлорофолит).

Наиболее эффективны хрен, чеснок и лук. Хрен принимать внутрь натощак по чайной ложке вместе с лимонным соком, не запивая водой. К 100 г измельченного на мясорубке хрена добавить сок 2-х лимонов, хранить в холодильнике. Принимать внутрь половину чайной ложки утром и столько же после полудня. Но в связи с тем, что не все могут принимать их внутрь, широко распространено их ингаляционное употребление. Для этого блюдечко с мелко покрошенным чесноком или луком, прикрытое смоченной в воде марлей, поставить у изголовья кровати.

С целью восстановления слизистых оболочек дыхательных путей необходимо включить в пищевой рацион продукты, содержащие витамины А и Е.

Закаливание. Одним из основных средств закаливания при лечении астмы является вода. Под воздействием холодной воды происходит резкий повышенный выброс в кровь гормонов, в частности адреналина, который способствует расширению бронхов, купированию отека

и уменьшению секреции желез из слизистой оболочки. Это позволяет нормализовать дыхание естественным путем.

Особенности закаливания холодной водой при лечении бронхиальной астмы заключаются в том, что процедуры должны применяться как можно чаще: утром после сна, после возвращения из детского сада или из школы (для детей) и с работы (для взрослых), а также перед сном и ночью (ночью в период приступа через каждые 1.5 часа). После ежедневных оздоровительных занятий следует принимать только теплый душ, а в конце процедуры – холодный.

В период приступа, после водных процедур, чтобы не провоцировать одышку и приступ удушья, отдыхать следует только в положении сидя, в этом время полезно сделать массаж лица. Дыхание диафрагмальное. Стараться надевать на себя как можно меньше одежды и использовать любую возможность, чтобы побегать или походить босиком: дома – на полу, летом и в межсезонье – по земле, траве, гальке, песку, а зимой – по снегу.

В жаркую погоду рекомендуется больше находиться в тени: при бронхиальной астме солнечная радиация стимулирует приступы удушья.

Точечный массаж. При лечении бронхиальной астмы массаж не сделает больного здоровым, но поможет снять приступ и предотвратить его повторение.

В период обострения точечный массаж проводится несколько раз в день, а в период между приступами достаточно одного–двух раз (утренний массаж эффективнее). Метод воздействия – тормозной: от легкого поглаживания до выраженного надавливания на точки в течение одной–трех минут. Массаж точек проводится в последовательности, соответствующей их порядковому номеру (рис. 3).

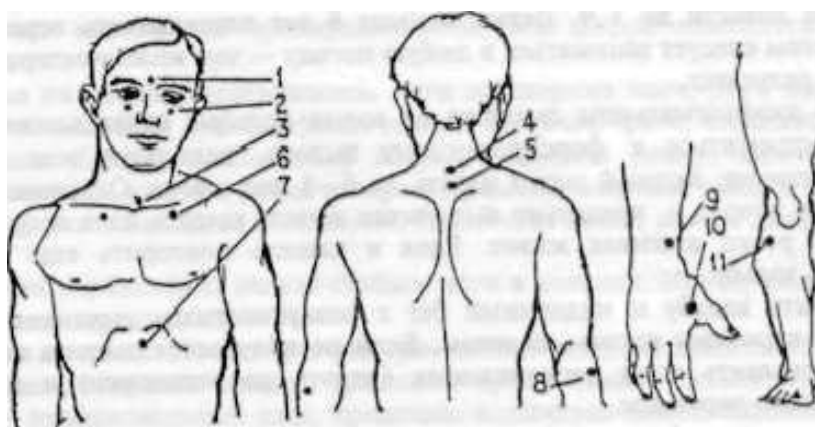


Рис. 3. Точечный массаж для предупреждения и снятия приступа бронхиальной астмы

Точка 1 – одиночная, располагается между бровями.

Точка 2 – симметричная, располагается на расстоянии 0.5 цуня (1 цунь примерно равен 0.5 см) от нижнего края глазной щели на условной линии, проведенной через зрачок.

Точка 3 – одиночная, располагается над яремной вырезкой, в яме между краями ключиц.

Точка 4 – одиночная, располагается между седьмым шейным и первым грудным позвонками.

Точка 5 – одиночная, располагается между первым и вторым грудным позвонками.

Точка 6 – симметричная, располагается на 1.5 цуня ниже подключичной впадины, между первым и вторым ребрами.

Точка 7 – одиночная, располагается посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

Точка 8 – симметричная, располагается на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня от наружной кожной складки локтевого сустава, образующейся при сгибании руки.

Точка 9 – симметричная, располагается напротив большого пальца, выше места, где прощупывается пульс.

Точка 10 – симметричная, располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если пальцы выпрямить, а большой палец отвести, заметно углубление.

Точка 11 – симметричная, располагается ниже колена, чуть смещена наружу. Если прижать центр ладони (пальцы раздвинуты) к коленной чашечке, то кончик среднего пальца укажет на высоту расположения точки, а мизинец – насколько она смещена наружу.

Если делается массаж ребенку, то нужно постараться превратить эту процедуру в игру.

Физическая нагрузка между приступами. Наиболее эффективными средствами для профилактики и лечения бронхиальной астмы являются оздоровительный бег и ходьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания, общеразвивающие и силовые упражнения, плавание и спортивные игры.

Особенности, которые необходимо учитывать при выполнении упражнений:

1. Диафрагмальное дыхание при беге выполняется однократно или сериями по 3–4 вдоха-выдоха, без кашля. Выраженное диафрагмальное дыхание чередуется с естественным (в пределах 30 секунд).

Важно научиться выполнять диафрагмальный вдох на 6–8 пар шагов, удерживая живот сильно втянутым за счет мышц брюшного пресса. На вдохе держать живот выпяченным на 1–3 пары шагов.

2. Длительность оздоровительного бега при пульсе 130–150 уд/мин можно постепенно довести до 1 часа. Детям меньше 6 лет длительность ограничивать не следует. Бегом следует заниматься в любую погоду – чем ниже температура воздуха, тем лучше результат.

3. При диафрагмальном дыхании во время ходьбы, начав движение, нужно сразу же стремиться к форсированному выдоху, используя всю силу мышц брюшного пресса; полный выдох делать на 6–8 пар шагов. Остановиться, слегка наклониться вперед и, предельно выпячивая живот, сделать вдох и сразу же глухо кашлянуть, резко втягивая живот. Вдох и кашель повторить еще 1–2 раза и продолжать ходьбу.

4. Освоить ходьбу и медленный бег с поверхностным дыханием через нос, плавание с коротким вдохом-выдохом. Если не получается дышать через нос, то следует уменьшить темп передвижения (вплоть до остановки) и восстановить дыхание только через нос.

Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательные мышцы. Выполняя специальные дыхательные упражнения, надо обязательно дышать через рот, так как при форсированном дыхании через нос можно занести патологическое содержимое носоглотки в бронхи. При обильной мокроте упражнение начинать во время паузы между вдохом и выдохом, чтобы не вызвать приступа кашля.

Метод К. Бутейко. Астматический приступ является защитой организма от гипервентиляции, при которой происходит потеря углекислоты: при падении ее содержания наступает смерть. Метод поверхностного дыхания, разработанного К. Бутейко, основан на волевой ликвидации глубокого дыхания. Он позволяет поддерживать уровень углекислоты в крови в пределах нормы и существенно (в 3–5 раз) улучшить состояние больного.

Дополнительные приемы и народные средства для предупреждения приступов:

1. Умыться шестью пригоршнями холодной воды и хорошенько растереть водой лицо. Затем втянуть носом воду из пригоршни. Оставаясь в наклоне, хорошо высморкаться. Повторить 6 раз. После этого взять в рот как можно больше холодной воды, запрокинуть голову и долго полоскать горло. Повторить 6 раз. Закончить процедуру двумя большими глотками холодной воды.

Прием эффективен также при заболеваниях верхних дыхательных путей – остром рините, заболеваниях придаточных пазух носа, ангине.

Выполнять его лучше после массажа лица, шеи и спины (при отите втягивать воду носом не рекомендуется).

2. Вымыть в холодной воде 150 г корня хрена. Прокрутить через мясорубку, добавить сок двух лимонов. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ч. ложке утром 1 раз в день или перед приступами (детям – по 1/2 ч. ложки) до улучшения состояния.

3. Смешать 100–120 мл свежего морковного сока с подогретыми до 70–80° 100–120 мл цельного молока. Пить утром вместо завтрака небольшими глотками в течение месяца. Помогает также при болезни печени, от которой страдают многие астматики в результате приема фармакологических средств. Если боли в печени не проходят, после недельного перерыва повторить лечение.

4. Заварить стаканом кипятка 4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Средство эффективно также при остром и хроническом бронхите, кашле, хриплом голосе, воспалении легких, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

5. Жир бараний – 500 г (другим жиром заменять нельзя), мед пчелиный – 500 г, масло сливочное – 500 г, порошок какао – 100 г, яйца куриные – 10 штук. Все смешать и проварить в течение 1–2 мин до момента закипания. Массу остудить, не размешивая. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая теплым молоком. Курс лечения – 1 месяц, перерыв 2 недели, затем курс повторить.

6. Сауна.

7. Голодание. Как показывают наблюдения, регулярное голодание дает хорошие результаты в лечении больных бронхиальной астмой: организм освобождается от пневмококков, которые играют важную роль в развитии заболевания, происходит восстановление нарушенной структуры слизистой оболочки дыхательных путей.

Воспаление лёгких (пневмония)

Пневмония – заболевание лёгких, характеризующееся воспалительным процессом в тканях лёгких и в бронхиолах. Пневмония может вызываться вирусами, бактериями, а также развиваться вследствие физико-химических повреждений. Наиболее частый путь проникновения бактерий и вирусов – через дыхательные пути, значительно реже – по лимфатическим и кровеносным сосудам. Развитие воспаления лёгких обуславливается и сопротивляемостью организма. Снижение сопротивляемости может быть результатом переутомления, предшествующих заболеваний, охлаждения, вредных привычек (алкоголь и др.) и т. п.

По характеру изменений в лёгочной ткани различают крупозное, очаговое и интерстициальное воспаление лёгких.

Крупозное воспаление лёгких характеризуется поражением доли лёгкого или значительной её части, циклическим течением, структурными изменениями в лёгких. В возникновении воспалительного процесса в лёгких часто играет роль пневмококк, хотя не исключено и значение другой микрофлоры. В типичных случаях выделяются следующие симптомы:

- заболевание начинается внезапно;
- часто появляется озноб, быстро поднимается высокая температура тела – до 39° и выше;
- развиваются общая слабость, головная боль;
- появляется кашель, сначала сухой, а затем с мокротой ржавого цвета;
- при исследовании определяются изменения в лёгких и часто в плевре;
- отчётливо выявляются интоксикация, а также нарушения функции сердечно-сосудистой системы, нервной системы, крови (лейкоцитоз), обменных процессов и функции почек. Длительность заболевания 2–3 недели.

При раннем начале лечения антибиотиками интоксикация снимается, температура падает и самочувствие улучшается с 3–5-го дня, а иногда и раньше. Полное выздоровление наступает примерно в те же сроки.

Очаговое воспаление лёгких может вызываться различными возбудителями, соответственно и само заболевание по механизму развития и течению может быть разнообразным. В отличие от крупозного воспаления лёгких, воспалительные изменения при очаговых воспалениях лёгких захватывают не долю, а отдельные участки – дольки или группы долек лёгкого, и представляют собой небольшие очаги, обычно множественные. Часто заболевание начинается с поражения бронхов, а потому эти формы называют также бронхопневмонией. Проявления очаговых воспаления лёгких характеризуются большим разнообразием, что в значительной мере обусловливается возбудителем заболевания и состоянием организма в целом. Так, воспаление лёгких, вызванное стафилококком, имеет затяжное течение, часто без выраженных симптомов, слабо поддаётся лечению антибиотиками и т. п.

Общими симптомами для всех очаговых воспалений лёгких являются:

- общее недомогание;

- менее острое, чем при крупозном воспалении лёгких, начало болезни;
- иногда – головные боли, кашель со слизисто-гноющей мокротой, повышение температуры тела до 37–39°;
- при врачебном исследовании выявляются изменения в лёгочной ткани, притупление перкуторного звука, влажные звучные хрипы над отдельными участками лёгких. Длительность заболевания 2–3 недели.

Интерстициальное воспаление лёгких характеризуется воспалительными изменениями в межуточной соединительной ткани лёгкого. Проявления его сходны с проявлениями очагового воспаления лёгких.

По течению различают **острые** и **хронические** воспаления лёгких.

Хроническая пневмония – длительно (месяцы, годы) текущий воспалительный процесс в лёгких, при котором, кроме лёгочной ткани, поражаются бронхиолы и бронхи, сосудистая и лимфатическая системы, т. е. все структурные элементы лёгкого. Хроническое воспаление лёгких характеризуется периодическими обострениями (вспышками), которые сменяются временными ослаблениями болезни (ремиссиями); частота и выраженность обострений растут по мере прогрессирования процесса.

Развитие хронического воспаления лёгких наиболее часто связано с перенесёнными острыми воспалениями лёгких при их позднем или неправильном лечении, с затяжным течением при ослаблении сопротивляемости организма, с наличием хронических воспалительных процессов в верхних дыхательных путях и бронхах. Проявления хронического воспаления лёгких весьма разнообразны, что зависит от вовлечения в процесс различных структур лёгких и бронхов.

Профилактика: соблюдение санитарно-гигиенического режима на работе и в быту; борьба с загрязнением воздуха, с вредными привычками (курение, употребление алкоголя), лечение заболеваний верхних дыхательных путей и т. п. В период ремиссии хронического воспаления лёгких – мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма: лечебно-охранительный режим, лечебная физкультура, физиотерапевтические процедуры; лекарственное лечение – снимающие спазмы бронхов препараты; санаторно-курортное лечение.

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний

Успех в профилактике простудных и инфекционных заболеваний зависит от того, насколько удалось повысить защитные силы организма.

Точечный массаж для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. *Противопоказания* к проведению точечного массажа: беременность при сроке более 3 месяцев; инфаркт миокарда; пороки сердца; выраженный атеросклероз сосудов головного мозга; гипертоническая болезнь II и III степени; тромбофлебит; кожные болезни и повреждения кожи; онкологические заболевания.

Точек всего 9 (см. рис. 4), и их легко отыскать: при надавливании пальцем в области, указанной на рисунке, нужная точка отзывается повышенной болезненностью. Все точки, кроме 1 и 2, симметричны. Вся процедура занимает 2–3 минуты. В результате массажа активизируются звенья, ответственные за иммунологическую защиту организма, повышается сопротивляемость органов и систем.

Для профилактики простуды достаточно кончиком пальца массировать точки по 3–5 секунд вращательными движениями сначала по часовой стрелке, затем против. Начинать массаж следует с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Процедуру выполнять утром и вечером перед сном. При начавшемся заболевании массаж выполнять через каждые 30–40 минут (каждую точку по 10–15 секунд).

При кашле с силой массируйте ногтевую фалангу среднего пальца кисти. При першении и боли в горле очень важно массировать точку под челюстью на уровне верхнего края кадыка. При повышении температуры рекомендуется большим пальцем противоположной руки массировать третий межпальцевый промежуток на ладони (между средним и безымянными пальцами).

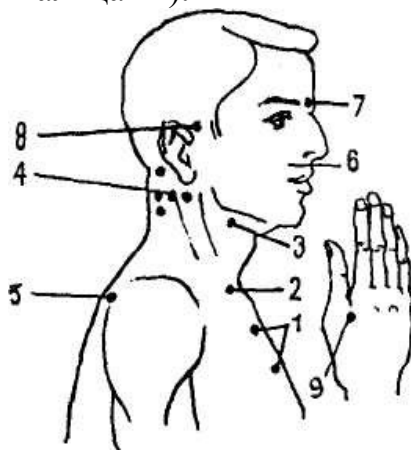


Рис. 4. Точечный массаж для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям

Частые простуды, бронхиты, пневмония, различные нарушения работы желез и почек могут быть следствием дефицита витамина А в

организме. Прием продуктов, содержащих витамин А, также позволяет повысить устойчивость организма к простуде, гриппу и другим заболеваниям.

Средства против простудных заболеваний

Если осуществить профилактику простудных заболеваний по какой-то причине не удалось, то необходимо как можно быстрее победить болезнь. Частые простудные заболевания при лечении фармакологическими средствами значительно изнашивают организм и снижают возможности иммунной системы, так как естественная защита организма как бы выключается из борьбы. Поэтому при простудах целесообразнее применять средства, мобилизующие естественный иммунитет организма на борьбу с вирусами и болезнетворными микробами – процедуры и приемы народной медицины, которые проверены многолетним опытом, а также ряд нетрадиционных методов:

- фруктовые свежеприготовленные соки;
- овощные соки, тоже свежеприготовленные: морковь, свекла – 5:1. Можно добавить сок 1/2 луковицы;
- теплую кипяченую воду с лимоном, клюквой, брусникой и др., но только без сахара;
- любой овощной отвар без соли. Например, сварить несколько картофелин с кожурой в 2 л воды. Картофель очистить и растолочь в отваре. Жидкость употреблять по 1 стакану 5–7 раз в день, чередуя по желанию и возможностям;
- приготовить ванну с температурой воды на 5–10 градусов выше температуры тела на данный момент. Время нахождения в ванной 10 – 15 минут. Лучший показатель окончания этой процедуры – вспотевшая голова. Но в любом случае необходимо как следует разогреться.

Противопоказания: очень высокая температура и сердечно-сосудистые заболевания. Цель ванны – еще выше поднять температуру тела для того, чтобы расширить капилляры и усилить кровообращение. Окончив процедуру, не вытираясь, завернуться в простыню и сразу же лечь в постель под два одеяла. Отдохнув 10–15 минут, выпить 1–2 стакана горячего некрепкого чая с малиной, медом и лечь спать. Ночью – переодеться. Если на второй день состояние не улучшилось, всю программу повторить снова.

После выздоровления несколько дней попить овощные и фруктовые соки, воздержаться от физических нагрузок и не переохлаждаться.

Народные средства при гриппе и простудных заболеваниях:

1. Полный отказ от пищи и прием только талой воды или отказ от пищи и воды (сухое голодание) на 12 суток. Обычно за это время организм полностью побеждает болезнь. Рекомендуется еще 1 день (13–е сутки) пить только свежеприготовленные фруктовые и овощные соки.

2. Натереть чеснок на мелкой терке и вдыхать его запах 2 раза в день по 10–15 минут.

3. Очищенный чеснок натереть на терке, смешать с медом (желательно липовым) в соотношении 1:1 и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой. Средство хорошо помогает при гриппе.

4. Натереть на терке луковицу, залить 0.5 л кипящего молока (но не кипятить), настоять в теплом месте. Выпить на ночь половину горячего настоя, а остаток – утром (тоже горячим).

5. Заварить 2 ст. ложки сухих (или 10 г свежих) ягод малины стаканом кипятка. Настоять 10–15 минут, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде выпить настой перед сном (остерегаться сквозняков).

6. Свежий сок алоэ закапывать в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение 2–3 дней.

7. Головку чеснока мелко нарезать и засыпать в бутылку. Бутылку поставить в кастрюлю с водой и довести воду до кипения. Медленно и глубоко вдыхать воздух из бутылки по очереди каждой ноздрей. Процедуру повторить 2–3 раза. Эффективное средство от насморка.

8. При простуде с высокой температурой: наполнить ванну почти ледяной водой и стоять в ней ровно 1 мин; затем, надев шерстяные чулки, непрерывно и быстро походить по комнате в течение 15 мин, после чего лечь спать.

9. Настоять в 0.5 л водки 20 г полыни (чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном. Это средство, естественно, не рекомендуется использовать для лечения детей.

10. Листья и стебли малины залить крутым кипятком и дать настояться. Настой принимать на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков. Листья и стебли можно заменить малиновым вареньем.

11. Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться. Принимать по 0.5 стакана 3 раза в день.

12. При гриппе эффективна спиртовая настойка листьев эвкалипта. Залить спиртом 20 г сухих измельченных листьев. Плотно укупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить, остаток отжать в настойку. Принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.

13. Слегка подогретое сырое молоко (0.5 л) смешать со свежим куриным яйцом, добавить 1 ч. ложку меда и столько же сливочного масла, тщательно перемешать и выпить на ночь.

14. Чтобы сбить высокую температуру (более 39–40°), нужно выпить стакан кипятка с малиной, медом и постелить на кровать теплое одеяло, байковое и простыню. Еще одну простыню смочить холодной водой, хорошо отжать и расстелить на сухую простыню. Затем следует раздеться, лечь на мокрую простыню и, быстро завернувшись в нее, обернуться сухой простыней, байковым и теплым одеялом. Через 1–1.5 часа нужно переодеться в сухое белье, в носки положить немного сухой горчицы и лечь спать. К утру обычно болезнь проходит. Более низкую температуру устранять не нужно. *Повышенная температура – это не болезнь, а защитный механизм организма против инфекции.* Она сокращает срок болезни и усиливает действие антибиотиков, назначаемых врачом.

Природные жаропонижающие средства:

1. Липовый чай, вызывающий потоотделение и уменьшающий температуру тела: 1 ч. ложку цветов на одну чашку кипящей воды, настаивать 5 минут. Пить горячим.

2. Кора ивы. Ива богата салицилатами, которые входят в состав аспирина. Заварить, как чай, и пить небольшими дозами.

3. Черная бузина. Она предпочтительнее, чем кора ивы, для тех, кто не переносит аспирин. Заварить, как чай, и пить в большом количестве.

4. Смешать равные части чабреца, цветков липы и цветков ромашки (чабрец обладает антисептическими свойствами, ромашка уменьшает воспаление, а липа усиливает потоотделение), насыпать в чашку кипящей воды 1 ч. ложку смеси, настаивать 5 минут. Пить теплым несколько раз в день.

5. Лед. В случае если напитки вызывают тошноту, то можно пососать лед. Для разнообразия заморозить фруктовый сок в подносе для кубиков льда. Чтобы соблазнить ребенка с высокой температурой, добавить в каждый кубик виноградину или клубнику.

6. Охлаждение кожи. Прикладывать к коже полотенце или губку, намоченные в холодной воде. Обратит внимание на подмышки и области паха, где температура наиболее высокая.

Средства от кашля:

1. Вытереть грудь сухой суконной тряпкой и втереть в нее досуха внутреннее свиное сало или топленое масло.

2. Смешать рожь, овес и ячмень (в равных пропорциях). Заварить 1 ст. ложку смеси, 1 ст. ложку цикория и 1/2 ч. ложки очищенного горького миндаля стаканом кипятка. Пить, как кофе, можно добавлять горячее топленое молоко.

3. В кипяченый сок репы добавить сахар или мед (лучше мед) по вкусу. Пить при боли в груди.

4. Изрезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока мяты и меда. Процедить и пить по 1 ст. ложке через час в течение всего дня.

5. Гоголь-моголь. Взбить яичные желтки с сахаром и ромом. Принимать натошак.

6. Смешать сок редьки или моркови с молоком (в соотношении 1:1). Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

7. Смешать 2 ст. ложки свежего непастеризованного молока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 свежих желтка, 1 ч. ложку пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

8. Весной очень полезно пить свежий березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

9. Смешать 1 ч. ложку меда с 1/2 стакана брусничного сока. Делать небольшие глотки каждые 2 часа в течение дня.

10. Черную редьку, помытую и очищенную, нарезать тонкими ломтиками и пересыпать сахарным песком. Дать постоять 6 часов, выделившийся сок употреблять по 1 ст. ложке каждый час. Средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

11. Выбрать редьку с хвостиком, срезать верх и выдолбить на 1/3 внутреннюю часть, в которую положить немного меда. Редьку поставить на банку или на стакан с водой, опустив в нее хвостик. Через 3–4 часа в редьке наберется сок, сок слить в стакан, а в редьку снова положить мед. Редька пригодна в течение 2–х дней, затем она высыхает и ее следует заменить. Пить сок по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Средство применяется также при бронхитах и коклюше.

12. Пить отвар изюма (1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 15 минут) с небольшим количеством лукового сока.

3.2. Оздоровление и помощь при лечении заболеваний органов пищеварения

Для предотвращения развития заболеваний органов пищеварения необходимо правильно организовать собственное питание. Правильное питание – отнюдь не строгое соблюдение какой-то определенной диеты или излишнее ограничение своих потребностей. Важно разумно относиться к своим потребностям: выбирать тот режим и те продукты, которые «нравятся» организму, и избегать того, что приносит ему вред, вызывает дискомфорт, приводит к серьезным заболеваниям.

Гастрит

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся нарушениями секреторной и моторной функции. Симптомами являются давление, тяжесть и боли в области эпигастрия, изжога, тошнота, возможна рвота, неприятный вкус во рту, снижение аппетита и др. В зависимости от формы воспаления (острой или хронической) и уровня секреторной функции желудка (пониженной или повышенной) симптомы могут варьироваться. Раздражение и воспаление слизистой желудка вызывают очень многие причины. Их можно разделить на химические, механические, термические и бактериальные. Это погрешности в питании, пищевые токсикоинфекции, раздражающее действие некоторых лекарств, пищевая аллергия и т.д.

Для профилактики и лечения гастрита рекомендуется:

- не пить во время еды много воды. Истинная жажда появится спустя 2–3 часа после приема пищи. Утолять ее следует небольшими порциями (предпочтение отдавать обычной чистой воде или натуральным сокам, сочным фруктам);
- не есть после приема пищи десерты и сладости, в это время они вредны для желудка;
- соблюдать правила рационального питания. Такое питание значительно повысит надежность работы желудка и предотвратит ненужные раздражения его слизистой.

При остром гастрите с пониженной секреторной функцией желудка: залить 1 ч. ложку почек осины 1 стаканом кипятка, настоять 45–60 минут, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

*При запущенном гастрите с **пониженной** кислотностью* применять следующие народные средства и средства фитотерапии:

1. Вымытые, очищенные от сердцевин и кожуры зеленые сорта яблок натереть на мелкой терке. В течение 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Желательно есть яблоки рано утром, тогда к 11 часам утра уже можно завтракать. На ночь при гастрите яблоки есть нельзя – это вызовет ухудшение состояния желудка из-за повышенного газообразования. Лечение продолжать в течение первого месяца ежедневно, второго – 2–3 раза в неделю, третьего – 1 раз в неделю. При этом не употреблять молоко, жирную, острую и соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности.
2. Принимать 3–4 раза в день 0.5–1 стакан теплого свежего сока капусты за полчаса до еды в течение месяца. Курс повторить через 4–6 месяцев.

3. Заварить 2 ч. ложки цветков календулы двумя стаканами кипятка, настоять 15 минут, процедить и выпить в течение дня.
4. Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника большого, настоять 10 минут, процедить, выпить за 1 час глотками (суточная доза).
5. Залить двумя стаканами кипятка 2 ст. ложки мяты полевой, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0.5–1 стакану за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день.
6. Настоять на водяной бане 15 минут в 1 литре кипятка следующий сбор: 10 г корня аира болотного, 10 г зверобоя, 10 г цветков календулы, 10 г мяты перечной, 10 г одуванчика лекарственного, 10 г шалфея лекарственного, 10 г ромашки аптечной, 20 г листьев подорожника, 20 г тысячелистника обыкновенного, 10 г вахты трехлистной. Охладить 45 минут, процедить, добавить до 1 литра воды. Принимать теплый настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
7. Залить двумя стаканами кипятка 1 ч. ложку травы полыни горькой и настоять 20 минут. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
8. Настоять в стакане кипятка 2 ч. ложки измельченных листьев мяты перечной, выпить в течение суток небольшими порциями.
9. Эффективны и хорошо помогают также сныть, трилистник, морковь в свежем виде.
10. Включить в пищевой рацион тыкву.
11. Сок черной смородины пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

*При гастрите с **повышенной** кислотностью:*

1. Из 20 г вахты трехлистной, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 20 г мяты перечной, 20 г тысячелистника обыкновенного, 20 г золототысячника приготовить отвар на водяной бане (нагревать в 1 литре кипятка 30 мин, часто помешивая), остудить, процедить. Добавить до 1 литра воды. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 12 дней.
2. Свежеприготовленный сок картофеля принимать по 3/4 стакана натощак. После приема сока необходимо на полчаса лечь. Через 1 час можно есть. Курс лечения 10 дней, затем 10 дней перерыв и еще курс 10 дней.
3. Для снижения кислотности рекомендуется также свежеприготовленный сок моркови, желательно сорта «каротель». Принимать натощак 1/2 стакана 1 раз в день.
4. При гастрите с повышенной кислотностью противопоказан томатный сок, а при острых и хронических гастритах – свежие огурцы.

Изжога, нормализация кислотности желудочного сока

Изжога – распространенное заболевание, указывающее на нарушенную регуляцию производства соляной кислоты. Изжога возникает в результате заброса кислого желудочного содержимого в пищевод.

Симптомы недомогания: жжение в области грудины, в горле, возможны спазматические боли в желудке.

Обычно изжога начинается через 30–40 минут после еды. Когда жжет под ложечкой, – значит, нарушение функции клапана между кишечником и желудком. Появление изжоги при наклоне после еды – сигнал о нарушениях в работе клапана между желудком и пищеводом. Изжога в горле говорит о том, что нарушены все клапаны.

Профилактика: исключение из рациона жирного мяса, разогретых жиров, свежей выпечки, сладких блюд и десертов, большого количества алкоголя, чая и кофе, консервированных продуктов. Жидкость принимать через 2–3 часа после еды.

При появившейся изжоге эффективны следующие средства:

1. Прием по полстакана 3–4 раза в день гидрокарбонатных минеральных вод (боржоми или кисловодский нарзан).
2. Положить в рот немного соли (около 1 г), слюну глотать. Соль вызывает выделение кислых ферментов (пепсины + соляная кислота), которые нейтрализуют действие желчи и устраняют изжогу.
3. Почистить картофелину средней величины, разрезать ее на маленькие кусочки и медленно сжевать один за другим (облегчение наступит еще быстрее, если маленькими глотками выпить свежеприготовленный сок картофеля).
4. Попить чай из смеси мяты, ромашки и полыни.
5. Зверобой (3 ст. ложки) залить 300 мл кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/2 стакана в день до еды в течение 1–2 месяцев.

Большинство людей привыкли устранять изжогу с помощью соды. Это не рекомендуется делать по следующим причинам:

- сода не показана людям, страдающим заболеваниями сердца и почек, поскольку содержит натрий;
- при попадании в желудок сода образует большое количество углекислого газа, а это может вызвать ощущение вздутия желудка и усилить чувство дискомфорта;
- сода действует очень короткое время, а значит, надо принимать ее вновь и вновь;
- сода не устраняет причины нарушений (см. профилактику изжоги). Сода сбивает кислотность до нуля, затем она повышается

выше прежнего, разъедаются нежные слизистые оболочки, не рассчитанные на экстремальные химические нагрузки. Далее это приводит к гастриту, язвенной болезни и даже к предраковому состоянию.

В более тяжелых случаях можно воспользоваться современными *антацидами* – альмагелем, маалоксом и фосфалюгелем, которые не только обеспечивают снижение кислотности, но и создают защитный слой на слизистой оболочке и помогают вывести из организма вредные вещества.

Для снижения кислотности желудочного сока необходимо:

- включить в пищевой рацион свежие огурцы;
- пить свежеприготовленный сок из созревшей моркови по 1/2 стакана натощак 1 раз в день.

Повысить кислотность желудочного сока помогает:

Отвар полыни метельчатой, или веничной. 1 ч. ложку залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, добавить до 400 мл воды. Принимать по 1/2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды.

Язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки

Язвенные болезни – заболевания, главным проявлением которого является наличием язвы в желудке или в двенадцатиперстной кишке. Чаще болеют мужчины в возрасте от 20–40 лет.

Симптомы: больной жалуется на боль в подложечной области, возникшую в связи с приемом пищи: в одних случаях боль возникает через полчаса – час, в других через 1–2 часа после еды или натощак. «Голодные боли» особенно характерны для язвы двенадцатиперстной кишки. Они обычно исчезают после приема пищи. Интенсивность боли – различна. Нередко боль отдает в спину или вверх, в грудную клетку. Также беспокоит отрыжка, изжога, тошнота через 2–3 часа после еды.

Неосложненные язвы желудка и 12-типерстной кишки, хотя и доставляют больному много неприятных ощущений и снижают его трудоспособность, как правило, угрозы для жизни не представляют. Однако могут быть осложнения. Обострения чаще возникают весной или осенью, длятся 1–2 месяца, нередко лишают больного трудоспособности, а в ряде случаев приводят к осложнениям.

Приступ язвенной болезни не спутаешь ни с чем. Его характерная особенность – «кинжальные» боли в верхней части живота, под ложечкой. Кожа бледнеет, выступает холодный пот, пульс замедляется, дыха-

ние становится поверхностным – мышцы живота напряжены и в дыхании не участвуют.

Ситуация осложняется, если у больного началась рвота цвета кофейной гущи или появился черный дегтеобразный стул. Это признаки кровотечения. Далее возможно прободение язвы – разрыв стенки желудка, при котором его содержимое изливается в брюшную полость.

Назвать какую-либо единую причину нельзя. Определенную роль играют:

- наличие гастрита;
- нервно-психические заболевания;
- погрешности в питании (нерегулярность, обжорство, острые блюда, приправы, пряности, алкоголь, трудноперевариваемые продукты при чрезмерном употреблении вызывает раздражение слизистой оболочки желудка);
- курение (никотин вызывает спазм сосудов и нарушение кровоснабжения слизистой оболочки желудка);
- наследственная предрасположенность.

Примечание: некоторые лекарственные средства при бесконтрольном использовании могут способствовать возникновению язвы желудка или спровоцировать кровотечение.

Лечение язвенной болезни вследствие сложного механизма ее развития вызывает большие трудности. Помимо грубых нарушений в питании причиной возникновения язвенной болезни является постоянное чувство страха и длительная нервно-эмоциональная напряженность. При нервно-эмоциональном напряжении человека нервные окончания желудка постоянно раздражаются, что приводит к изменению состава желудочного сока, еще больше нарушается соотношение кислоты и щелочи.

Длительные стрессы отражаются и на работе желчного пузыря: замедляются его сокращения, изменяется их ритмика. Желчь выделяется в кишечник не тогда, когда поступила пища, а впустую, на голую, незащищенную слизистую. По мнению некоторых ученых, именно такое выделение желчи ведет к образованию язв.

Во время болей можно класть горячие припарки, меняя через 20–30 минут. Но если есть кровотечения, припарки класть нельзя. Тогда надо лечь в постель, приложить не очень тяжелый пузырь со льдом (можно проглотить немного воды с кусочками льда) и вызвать «скорую».

Естественные средства помощи при лечении язвы желудка и 12-перстной кишки примерно такие же, как при лечении гастритов (учитывая уровень кислотности!):

1. При язве с пониженной кислотностью пить сок моркови (не менее 0.5 л в день) или смесь соков моркови, свеклы, капусты, зелени (шпината, сельдерея, петрушки, салата-латука).

2. Положить на дно небольшой кастрюли солому или круг из асбеста и поместить туда банку с травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы трава была только покрыта маслом. В кастрюлю налить воды вровень с содержимым банки. Кастрюлю с банкой и водой поместить в большую кастрюлю с водой и поставить на огонь. По мере выкипания воды ее следует добавлять до прежнего уровня. Через 6 часов лекарство готово. Процедить и хранить в прохладном месте. Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды.

3. При язве с повышенной кислотностью пить свежий картофельный сок по 50 мл 3 раза в день за 1–1.5 часа до еды в течение 3–4-х недель.

4. Приготовить смесь: 1 кг меда цветочного майского, 250 г сухой глюкозы, 1 кг перегоронок грецких орехов, 50 г валерианового корня, 50 г березовых почек, 2 мускатных ореха (измельчить). Настаивать эту смесь в 2-х литрах коньяка в темном месте 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды при язве с повышенной кислотностью.

6. Плоды шиповника (10–15 шт.) залить кипятком и кипятить 7–10 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

7. Положить в заварочный чайник 2 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, настоять 15 минут, процедить.

Готовить настой надо утром и принимать натошак, теплым. Выпив весь полученный настой, человек, лежа в постели, должен переворачиваться с боку на спину, со спины на другой бок, а затем на живот, оставаясь в каждом положении по 10 минут.

Для ускорения процессов заживления язвы:

1. Заварить в стакане кипятка 20 г календулы. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
2. Залить 1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика стаканом кипятка, настоять 20 минут, охладить, процедить, пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
3. Насыпать 15–20 г сухой измельченной травы тысячелистника в 1 стакан теплой воды, кипятить 15 минут, настоять 1 час, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

4. Сухую измельченную траву зверобоя (2–3 ст. ложки) настоять в стакане кипятка 2 часа, пить от 1–2-х ст. ложек до 1/3 стакана 3 раза в день до еды.
5. В 0.5 литра водки добавить 50 г березовых почек, набухших весной, но еще не проклюнувшихся, настоять в течение 10 дней. Принимать настойку по 0.5–1 ч. ложке с кипяченой водой 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Средство хорошо заживляет язвы 12-перстной кишки.
6. Приготовить смесь: 1 стакан кефира и 1 ст. ложка растительного масла на один прием. Систематическое (в течение 1.5–3-х месяцев) употребление такого средства способствует быстрому заживлению.

Существуют более *сложные методы естественного оздоровления* при лечении язвы желудка и 12-перстной кишки:

1. Утром натощак принять настой льняного семени (2 ч. ложки льняного семени замочить на ночь в 1 стакане кипяченой воды, утром подогреть на малом огне, не доводя до кипения, процедить через марлю и медленно выпить) и через 1 час позавтракать. Днем есть понемногу через каждые 2 часа. В промежутках между приемами пищи выпивать по 1 стакану травяного чая. Для его приготовления берут 2 ч. ложки одной из смесей: а) равные части крапивы, полыни, фиалки душистой и подорожника или б) крапивы, мальвы, алтея, подорожника и лакричника. Заливают стаканом кипятка и кипятят 10 минут, процеживают, пьют медленно, маленькими глотками.

На ночь хорошо выпить 1/2 стакана успокоительного чая, приготовленного из 2-х ст. ложек любой из смесей: а) 30 г корневища с корнями валерианы, 30 г листьев мяты перечной, 30 г цветков ромашки аптечной, и 40 г календулы или б) 20 г корневища с корнями валерианы, 30 г цветков ромашки аптечной и 50 г плодов тмина. Насыпать в термос, залить двумя стаканами кипятка, настоять 6–8 часов, процедить, пить в теплом виде, хранить в холодильнике не более 2-х суток.

2. Приготовить настой из сложного сбора: толченые плоды шиповника – 3 части, трава сушеницы болотной – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть, лепестки розы белой – 1 часть, цветки календулы лекарственной – 1 часть, побеги хвоща полевого – 1 часть, трава репешка обыкновенного – 2 части, трава полыни полевой – 2 части, семена укропа огородного – 3 части, трава зверобоя продырявленного – 4 части, лист подорожника большого – 4 части, цветущие верхушки тысячелистника обыкновенного – 7 частей. Одну столовую ложку заварить 0.5 л кипятка и томить в течение получаса, затем процедить. Принимать следует по полстакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Питание при обострении болезни. В период обострения из питания исключают продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка, содержащие грубую растительную клетчатку. Не рекомендуется чай, кофе, какао, запрещается алкоголь.

В первые 8–10 дней *рекомендуется* принимать: молоко, сливки, сливочное масло, манную кашу, молочный или фруктовый (но не клюквенный) кисель, протертые слизистые супы, сухари из белого несдобного хлеба. По прошествии 10 дней в меню добавлять мясо вываренное, рубленое, в виде паровых котлет или кнелей, протертую рисовую кашу, сухари заменяются белым черствым хлебом. В третьей декаде прибавлять протертое пюре из вареных овощей, отварную нежирную рыбу, паровые пудинги, кремы, легкие бисквиты.

Во всех периодах питание должно быть дробным, то есть не меньше 4–5 раз в день, небольшими порциями. Овощи и фрукты употреблять в виде соков.

Заболевание длится годами, поэтому пища и вне обострений должна быть максимально щадящей и в то же время полноценной. Интервалы между приемами пищи 3-4 часа. Перед сном выпивать стакан теплого молока.

Исключить: жилистое мясо, огурцы, редьку, редиску, черный хлеб, копчености, пряности, груши, кислые и незрелые яблоки.

Особое значение при язве имеет состояние нервной системы. Курение запрещается!

При язве желудка с повышенной кислотностью противопоказано употребление томатного сока, а при обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки – свежих огурцов и моркови.

Оздоровление 12-перстной кишки. Система *до ин* (путь энергии) предлагает простое упражнение. Сидя, вдавить концы четырех пальцев обеих рук одновременно в обе щеки, нащупать корни зубов нижней челюсти и делать вибрационный массаж (20 секунд). В это же время большими пальцами обеих рук мягко разминать ткани под подбородком. Такой массаж нормализует работу 12-перстной кишки, тонкого кишечника и устраняет двойной подбородок.

Акупрессура (массаж активных точек). В первую очередь массировать точку, расположенную посередине носа там, где кончается кость и начинается хрящ. Растирать одну минуту пальцами дающей энергию руки (женщины – левой, мужчины – правой). Этот прием – хорошая профилактика заболеваний и оздоровление 12-перстной кишки, так как улучшает ее нервную регуляцию.

Второй массаж проводить сразу же вслед за первым. Внутри пупка (по его краям) расположены 4 точки, каждая из которых последовательно связана с 1/4 12-перстной кишки. Представить, что на пупке «лежит» циферблат часов, далее мягко массировать по ходу часовой стрелки (так расположены и активные точки) края пупка пальцем руки, дающей энергию (1 минуту). Это не только лечит 12-перстную кишку, ее язвенную болезнь, но и налаживает солевой, жировой и углеводный обмен веществ. Это важно, так как нарушения пищеварения, обмена веществ отзываются болями в сердце, в спине, травмируют психику. Комплексный ежедневный массаж двух указанных зон через 2–3 недели улучшит общее самочувствие.

Другие средства оздоровления. Бытует мнение, которое разделяют и врачи-натуропаты, что язвенную болезнь 12-перстной кишки хорошо лечит *голодание*, особенно при язвах, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока. При длительном голодании секреция желудка почти прекращается, а значит, слизистую 12-перстной кишки кислота уже не разъедает и она отдыхает, восстанавливается.

Траволечение. Так как язвенная болезнь 12-перстной кишки чаще всего – следствие повышенной кислотности желудка и нервного перенапряжения, то в лечебные сборы, естественно, входят травы, снижающие кислотность желудка, успокаивающие нервную систему, а также обволакивающие и вяжущие. Помимо указанных выше средств хороший оздоровительный эффект дает следующая смесь: цветки липы широколистной (10 г), семя льна посевного (20 г), корень солодки голой (20 г), корневище аира болотного (20 г), лист мяты перечной (10 г), плоды фенхеля обыкновенного (20 г). Две-три столовые ложки этой смеси насыпать в термос, залить 2.5 стакана кипятка и настаивать 6–8 часов. Принимать по 1/3 или 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Слизь семян льна защищает язвенные участки 12-перстной кишки, фенхель обыкновенный снимает спазмы ее гладкой мускулатуры, мята перечная – хороший успокоитель нервной системы.

Панкреатит

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы.

Симптомы: боль и вздутие в верхней части живота, тошнота, рвота.

Существует более 200 факторов, способствующих развитию панкреатита. 1 место в этом списке занимает желчнокаменная болезнь и алкоголь, а также гастрономические излишества, эмоциональное потрясение, аллергические реакции, переутомление и т. д.

Самое главное правило предотвращения заболеваний поджелудочной железы – это правильное питание. При острых болях: холод на

верхнюю часть живота, отказ от пищи, хороший сон. В обиходе это правило звучит так: «ХОЛОД, ГОЛОД И ПОКОЙ».

После приступа долгое время рекомендуется щадящая диета. При этом:

1. Нельзя употреблять крепкие бульоны, жирные, острые, кислые блюда, колбасу, сосиски и сардельки, печень, почки, копчености и соленья.
2. Следует воздержаться от консервов, жирных сортов рыбы, икры.
3. Исключить полностью: орехи, бобовые, чёрный хлеб, свежую выпечку.
4. Белый хлеб заменить чёрствым или сухарями.
5. Нельзя: карамель, мороженое, жвачку, квас, кофе, какао, шоколад, газированные напитки.
6. Можно пить молоко, разбавленное чаем или водой, кефир, простоквашу или бифидок. Творог, но только обезжиренный.
7. Разрешается рыба и мясо нежирных сортов, омлеты из яичных белков, отварной картофель и пюре.
8. 1-2 банана или сладкое яблоко без кожуры, остальные фрукты исключить.
9. Сколько угодно запеченных яблок, отварных и тушёных овощей.
10. Нельзя холодной пищи и напитков. В период спокойствия можно позволить бокал некислого вина, но не более.

Фитотерапия. Через месяц после обострения: листья берёзы, корневища валерианы, траву горца птичьего, зверобой, цветки календулы и ромашки, крапиву, мяту, полынь – в равных количествах. Взять 15 г этого сбора, залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 8 часов, потом процедить и пить по полстакана 4 раза в день после еды и стакан на ночь в тёплом виде. Каждый день – настой новый. 10 дней пить, 10 дней отдыхать, и так в течение двух месяцев.

Зарядка. Следует делать зарядку, которая усилит приток крови к животу. Но не должно чувствоваться усталости. Следующие упражнения начинайте с 3–4-х раз и доведите до 9–ти раз.

1. Вдохнуть, выдохнуть и задержать дыхание. Во время паузы надуть живот, досчитать до трех и расслабить мышцы живота.
2. Медленно вдыхать. На середине вдоха задержать дыхание на 1–2 сек. При этом диафрагма напрягается. Снова продолжать вдыхать, направляя воздух в живот и слегка выпячивая его. В конце вдоха снова остановиться. Сосчитать до двух, надувая живот. Быстро расслабить мышцы, продолжая считать до 6–ти, медленно втягивая брюшную стенку. Выдохнуть и расслабить мышцы.

3. Одновременно с выдохом сильно втянуть живот. Задержать дыхание на несколько секунд, расслабить мышцы брюшного пресса. На вдохе надуть живот, а на выдохе снова втянуть.

При хроническом панкреатите полезно ежедневно пить цикорий (как кофе) пополам с молоком. Воспаление проходит за 6–12 месяцев при соблюдении рекомендаций по здоровому питанию.

При заболеваниях поджелудочной железы необходимо включить в рацион морскую капусту. В ней содержатся кобальт и никель, а недостаток этих минералов вызывает нарушения в работе поджелудочной железы, которые могут привести к возникновению сахарного диабета.

Средства профилактики: соблюдать основные правила здорового питания, исключить большие дозы алкоголя и курение.

Сахарный диабет

Сахарный диабет – самое распространенное эндокринное заболевание, обусловленное дефицитом гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, или его низкой биологической активностью. По последним данным число больных сахарным диабетом через каждые 15 лет удваивается, а по числу летальных исходов эта болезнь занимает 3-е место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Сейчас 8 миллионов россиян находятся в преддиабетическом состоянии, а на этой стадии тяжелый недуг можно предупредить.

Для профилактики заболевания необходимо знать **факторы риска** возникновения сахарного диабета:

1. Избыточная масса тела. Доказано, что если преимущественное накопление жира происходит выше пояса, то риск заболевания диабетом повышается.
2. Употребление с пищей большого количества жиров и сахара, а также частое переедание. Такой рацион приводит к перегрузке поджелудочной железы, ее истощению и разрушению, что в конечном итоге отражается на производстве инсулина. Сахар же, получаемый из сахарной свеклы, способствует развитию сахарного диабета и осложняет его течение.
3. Недостаток в пище витаминов (в первую очередь А, В, Е) и некоторых микроэлементов (серы, никеля и др.).
4. Недостаточная физическая нагрузка.
5. Искусственное вскармливание ребенка. Немецкие ученые доказали, что развитию диабета могут способствовать некоторые белки коровьего молока, из которого вырабатываются заменители материнского молока для грудных детей.

6. Лица, в семьях которых есть больные диабетом (близкие и дальние родственники).
7. Больные, страдающие хроническими заболеваниями поджелудочной железы, печени и ряда других.

Профилактика сахарного диабета осуществляется с помощью выполнения следующих рекомендаций.

1. Ограничить в пищевом рационе жиры и сахар, одновременно увеличить долю сырых фруктов и овощей. Такое соотношение продуктов поможет привести в норму массу тела и улучшит работу поджелудочной железы.

2. Употреблять достаточное количество витамина В, который способствует образованию инсулина. Витамин В в большом количестве содержится в каше из цельных зерен, ростков пшеницы, дрожжах, молоке, йогурте.

3. Включить в рацион необходимые для работы поджелудочной железы микроэлементы: серы и никеля, которые содержатся в большинстве белков; цинка, обладающего способностью увеличивать действие инсулина. Цинк в большом количестве содержится в свекле.

4. Регулярно (3–5 раз в неделю) проводить оздоровительную физическую тренировку, позволяющую на протяжении всей жизни поддерживать в норме массу тела и перерабатывать избыточное количество жиров и сахара в пище.

5. Одной из причин развития сахарного диабета является снижение иммунитета. Поэтому важнейшим средством профилактики болезни будет выполнение рекомендаций, изложенных в разделе «Средства повышения иммунитета».

Средства помощи при лечении сахарного диабета:

Признаками начальной стадии заболевания диабетом считаются усиленная жажда и сухость во рту, постоянное чувство усталости и бессилия, большая потеря массы тела или, наоборот, ее резкое увеличение, кожный зуд, фурункулезы, плохое заживление ран, экземы, развитие импотенции. Эти симптомы требуют немедленного обращения к врачу.

В начале заболевания диабет можно вылечить за счет ограничения употребления углеводов и снижения массы тела с помощью целенаправленной физической нагрузки. При инсулинзависимом течении болезни эти средства могут только облегчить состояние, а поддержать равновесие внутренней среды в организме позволяют лишь дозы инсулина. Компенсировать недостающую дозу инсулина позволяет замена сахара медом, ягодами, фруктами и овощами (свеклой, морковью). Содержа-

щиеся в них микроэлементы, и в первую очередь цинк, усиливают действие инсулина.

Больным диабетом очень важно включать в рацион продукты, богатые витамином Е: цельные зерна, подсолнечное масло, желток, ростки пшеницы, салат, особенно салат-латук, в котором содержится много витаминов Е и А. Эти два витамина полезны только в комплексе, поэтому и употреблять их следует вместе. Витамин Е нетоксичен, но большие его дозы увеличивают кровяное давление, поэтому принимать его следует осторожно, начиная с малых доз.

При употреблении умеренного количества пива (не более 500 мл) его можно отнести в группу «разрешенных» напитков, так как содержащиеся в нем углеводы как бы компенсируются сахароснижающим действием алкоголя, поэтому это количество углеводов не учитывается при расчете дозы инсулина, иначе может возникнуть гипогликемия.

У ребенка, больного диабетом, нередко изо рта появляется запах ацетона, который сигнализирует о необходимости немедленной помощи. Если в это время нет других заболеваний или отравлений, сопровождающихся рвотой и поносом, то необходимо срочно дать ребенку сладкий чай, мед, глюкозу, фрукты или сухофрукты (подробнее см. ниже «Устранение гипогликемии»).

Более точно и наглядно учесть особенности питания при сахарном диабете позволяет табл. 3.

Таблица 3

Рекомендуемые и нежелательные продукты питания при сахарном диабете

Основные продукты питания	Рекомендуемые продукты	Продукты, которые следует употреблять умеренно	Нежелательные для употребления продукты
Мучное, крупы	Ржаной хлеб, хлеб с отрубями или дробленным зерном, овсяная, гречневая, перловая каши	Макаронные изделия, сухари, рис бурый	Булочки из слоеного теста
Овощи, салаты, фрукты	Все свежие и замороженные овощи, частично бобовые: фасоль, чечевица, молодой горох, кукуруза; картофель «в мундире», свежие и сушеные фрукты (кроме винограда, бананов, дынь, хурмы, сладких груш, инжира), консервированные фрукты без сахара	Отварной картофель, картофельные чипсы, приготовленные на растительном масле	Жареный картофель, овощи или рис, приготовленные на животных жирах, хрустящий картофель, чипсы, соленые консервированные овощи

Приправы	Перец, травы, горчица, специи	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Сливки, майонез, дополнительное подсаливание пищи
Супы	Рыбный, овощной		Жирные, наваристые супы, супы со сметаной
Молочные продукты	Обезжиренное молоко, йогурт натуральный или на сахарозаменителях, сыры с низким содержанием жира (до 17%), нежирный творог, брынза	Полужирное молоко, йогурт с низким содержанием жира, сыры с низким содержанием жира (до 30%), 2 яйца в неделю	Цельное молоко, жирные сыры, сгущенное молоко, жирный йогурт, сливки
Рыба	Любые сорта белой и жирной рыбы (отварной, запеченной, жареной, копченой) без кожи	Рыба, жаренная на растительном масле	Икра, угорь, рыба, приготовленная на животном жире
Дары моря	Мидии, устрицы, омары	Креветки, кальмары	
Мясо	Индейка, курица (без кожи), телятина, дичь	Постная говядина, ветчина, телячья или куриная колбаса, печень 2 раза в месяц	Утка, гусь, пироги с мясом, салями, паштет, бекон, колбасы, сосиски, жирное мясо, кожа птицы

Окончание табл. 3

Жиры	—	Полиненасыщенные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное; маргарины на основе этих масел; масло пониженной жирности	Свиное сало, нутряное сало, жир, масло
Десерты	Фруктовый салат	Желе на нежирном молоке	Мороженое, соусы из сливочного масла
Выпечка	—	Кондитерские изделия, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах	Пирожные, пироги, бисквиты, сладости
Сладости	—	Восточные сладости, халва, карамель, нуга	Шоколад, ирис, помадка, батончики с кокосовым орехом
Орехи		Грецкие, фундук,	Кокос, соленые

	–	арахис, миндаль, каштан, фисташки	орехи
Напитки	Чай, некрепкий кофе, мин. вода, низкокалорийные прохладительные напитки	Алкоголь, низкокалорийные шоколадные напитки	Шоколадные напитки, кипяченый кофе, кофе по-ирландски

Средства народной медицины и фитотерапии. Больными инсулиннезависимым сахарным диабетом (диабет II типа) лекарственные растения могут использоваться как самостоятельный метод лечения, а также в комплексе с диетой и физической нагрузкой или с препаратами, снижающими содержание сахара в крови.

Больными, страдающими инсулинзависимым сахарным диабетом (диабет I типа), фитотерапия как самостоятельный метод лечения применяется только в начальном периоде заболевания (до 1 года). В дальнейшем лекарственные растения используются в сочетании с диетой, инсулинотерапией и физическими нагрузками, которые способствуют уменьшению суточной дозы вводимого инсулина.

Помимо понижения уровня сахара в крови лекарственные растения способствуют частичному восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

При лечении диетой и фитопрепаратами необходимо постоянно контролировать уровень сахара в крови. Учитывая характер заболевания по рекомендации врача из приведенных ниже средств следует выбрать наиболее подходящие.

1. При нетяжелых формах сахарного диабета – 1 ч. ложку измельченных листьев черники (собрать в мае-июне) заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите. Охладить, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 3–5 раз в день до еды. Содержащийся в листьях неомиртиллин способствует понижению содержания сахара в крови. Полезны также и ягоды черники.

2. Поместить в эмалированную посуду 50 г листьев крапивы (лучше свежих) и залить 500 мл кипятка. Через 2 часа настой процедить и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Рекомендуется использовать крапиву и в пищу, а листья и побеги молодой крапивы заготавливать на зиму (сушить, солить, квасить).

3. Круглый год каждый прием пищи должен сопровождаться употреблением растений, имеющих горький вкус: тысячелистник, горчак (водяной перец), полынь, горчица, одуванчик, ястребинка, софора японская, желтушник серый (свирипа) и др. Горечи усиливают деятельность поджелудочной железы при выработке инсулина, и сахар в крови существенно снижается.

4. Молодые листья одуванчика употреблять в виде салатов (в листьях одуванчика содержится инсулиноподобное вещество – инулин): листья замочить на 30 мин в воде, просушить и мелко порезать. Добавить зелень, крутое яйцо, заправить майонезом, сметаной или растительным маслом.

5. Заварить в стакане кипятка 1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика, настоять 20 минут, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

6. Употреблять зелень и корни петрушки в виде салата: 100 г корня петрушки натереть на терке, 60 г яблок мелко нарезать, 20 г сметаны, 2 г ксилита, сок 1 лимона, добавить зелень петрушки и соль по вкусу. Сок петрушки обладает способностью укреплять сосуды, особенно капиллярные, что важно при сахарном диабете; зелень и корень петрушки имеют также сахаропонижающее действие.

7. Ежедневно принимать 1 ч. ложку сухого порошка стахиса: клубеньки стахиса вымыть, обсушить, мелко нарезать, высушить и растереть в порошок. Употребление стахиса позволяет значительно уменьшить дневную дозу инсулина.

8. Залить стаканом кипятка 30 г хвоща полевого, кипятить 5–7 минут, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой. Хвощ полевой можно употреблять и в виде салата.

9. Из корня девясила высокого приготовить настой на спирту или отвар. Сахаропонижающий эффект обеспечивается за счет инулина, содержащегося в девясиле.

10. Принимать готовый экстракт элеутерококка колючего по 20 капель 2–3 раза в день до еды.

11. Готовую настойку лимонника китайского принимать по 20–25 капель 1–3 раза в день до еды.

12. Приготовить настой из расчета 1 стакан кипятка на 10 измельченных плодов шиповника: кипятить 3–5 минут, настоять 4–5 часов и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

13. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев ореха грецкого, кипятить 20–30 секунд, настоять, процедить и принимать в течение дня.

14. Стручки фасоли (15–20 г) варить в течение 3–4-х часов в 1 л воды. Оставшиеся после кипячения 0.5 л отвара остудить и процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день в течение 3–4-х месяцев.

15. Свежий сок свеклы пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

16. Благоприятное действие при диабете оказывают свежие ягоды брусники и все виды салата.

17. Понижают уровень сахара в крови баклажаны.

18. Перемолоть в кофемолке 1 ст. ложку гречневой крупы, смешать со стаканом кефира. Пить 2 раза в день (утром и вечером) за 0.5 ч до еды. Средство понижает уровень сахара в крови.

19. Пить 2 раза в день (утром и вечером) за 0.5 ч до еды. 1/2 стакана сока картофеля. Средство понижает уровень сахара в крови.

20. Побеги черники 20 г, створки фасоли 20 г, корни аралии маньчжурской 10 г, хвощ полевой 15 г, плоды шиповника 15 г, трава зверобоя 10 г, цветки ромашки 10 г. Поместить в эмалированную посуду 10 г сбора, залить 2 стаканами горячей воды, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 минут, процедить. Принимать настой по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс лечения повторить. В течение года можно проводить 3–4 курса. Противопоказаний к применению нет.

21. Растереть в муку 2 ст. ложки семени льна, залить 0.5 л кипятка, кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, крышку не снимать, чтобы не образовалась пленка. За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпить теплым за один прием за 20–30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить. При запоре выпить отвар вместе с шелухой.

Через месяц почувствуется легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение. Ведь лен регулирует биохимический обмен в организме. Лен полезен и пожилым людям, и ослабленным детям. Отвар надо делать и выпивать один раз в сутки. Дозу инсулина снижать под контролем врача. При ежедневном приеме отвара льна инсулин отменяется в среднем через 6 мес. Однако отвар льна необходимо пить 2–3 раза в неделю еще в течение года, дополняя его цикорием (он снижает сахар в крови и очищает организм от ядов) и аскорбиновой кислотой (таблетку развести в воде и принимать во время еды или сразу после нее). Во время лечения исключить копченые продукты, жгучий перец, алкоголь и курение.

22. Настой овса (100 г зерен на 3 стакана воды). Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

23. Настой лаврового листа (10 листьев на 3 стакана кипятка). Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

24. Листья черники, корни одуванчика, листья крапивы двудомной по 20 г. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

25. Листья черники, крапивы двудомной, манжетки, тысячелистника – по 10 г; листья душицы – 20 г. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

26. Настойка заманихи. По 30–40 капель 3 раза в день до еды.

27. Экстракт левзеи жидкий. По 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Рецепты болгарской целительницы Ванги:

28. В начальной стадии диабета пить много и постоянно отвар вер-хушек ежевики обычной.

29. В начальной стадии диабета у детей: собрать цветы белой шел-ковицы, заварить и в этой воде выкупать ребенка.

Аутотренинг Утром или вечером перед сном ежедневно в течение нескольких минут концентрировать внимание на поджелудочной желе-зе, убеждая себя, что она работает отлично (железы очень чувстви-тельны к сфокусированному вниманию).

Физическая нагрузка. До недавнего времени было принято счи-тать, что физическая нагрузка для больных диабетом противопоказана. Однако данные последних исследований позволяют утверждать, что с помощью аэробных физических упражнений (бег, плавание, лыжный спорт, велоспорт, гребля, быстрая ходьба) можно значительно снизить уровень сахара в крови. Наиболее эффективна нагрузка, которая обеспе-чивает частоту сердечных сокращений в диапазоне 140–150 уд/мин. Еще несколько рекомендаций:

- не следует проводить оздоровительную тренировку на пустой желу-док. Это нужно делать сразу после приема твердой пищи;
- при выполнении физической нагрузки через каждые 20–30 минут необходимо что-нибудь съесть (сухарь, черствый хлеб) или выпить (минеральную воду, специальные напитки). Перерывы между прие-мами пищи более двух часов недопустимы. Прием твердой и жидкой пищи необходимо развести во времени;
- лучше проводить два занятия в день со средним уровнем физической нагрузки, а не одно, длительное и интенсивное.

Профилактика и устранение гипогликемии. Слишком низкий уровень сахара в крови – гипогликемию (ниже 70 мг %, или 4 ммоль/л) больные сахарным диабетом должны научиться устранять самостоя-тельно.

Симптоны: потливость, озноб, слабость, раздражительность, блед-ность, онемение или покалывание губ, головная боль и чувство голода, возникающие при уровне сахара в крови ниже 80 мг % (4.5 ммоль/л). Такой уровень может быть перед едой, после физической нагрузки, в момент пика действия инсулина или после введения слишком большой его дозы.

Для профилактики гипогликемии:

1. Не пропускать приемы пищи, точно соблюдать время и не опаздывать.

2. Принимать пищу дополнительно перед и во время незапланированных или продолжительных физических нагрузок.

3. Аккуратно и точно измерять количество инсулина для инъекций.

4. Использовать современные индивидуальные глюкометры для определения уровня в крови.

5. Всегда иметь при себе продукты, которые способны быстро поднять уровень глюкозы в крови при первых признаках гипогликемии.

Способы устранения гипогликемии: Выпить жидкость или съесть продукты, содержащие 10–15 г углеводов (1/2 стакана фруктового сока; 1 стакан молока; 2 ч. ложки меда, 2–3 таблетки глюкозы, 2–3 кусочка сахара или мармелада).

Если меры не приняты, то гипогликемия становится более выраженной.

Симптомы: путаются мысли, нарушается координация, двоится в глазах, усиливается головная боль. Если эти явления не устранить, то возникают судороги, припадки и потеря сознания.

Первоначально, чтобы избежать ошибок при возникновении подобных явлений и не доводить гипогликемию до последней стадии, необходимо измерить содержание сахара в крови и удостовериться в том, что он действительно низок (современные глюкометры позволяют узнать уровень сахара в крови за 45 секунд).

После приема углеводистых продуктов должно пройти не менее 10–15 минут, прежде чем человек почувствует себя лучше.

Когда обращаться к врачу. Если после приема углеводистых продуктов прошло 10–15 минут, а улучшения самочувствия не наступило, необходимо повторить прием тех же продуктов в прежнем объеме и подождать снова 10–15 минут.

Если симптомы гипогликемии не исчезнут, то те же продукты необходимо принять в третий раз. Если и теперь, через 10–15 минут, состояние не изменится к лучшему, то необходимо вызвать «скорую помощь», так как не устраненная реакция может оказаться тяжелой и привести к потере сознания.

Для устранения таких явлений служит *глюкагон* – гормон, повышающий уровень глюкозы в крови, освобождая резервы сахара из печени. Этот препарат необходимо иметь дома, а родственники должны научиться его вводить при необходимости.

Заболевания печени

Симптомами заболевания печени являются боль или чувство дискомфорта в области печени, ее увеличение, а также регулярное прекращение сна между 1 и 3 часами ночи. В этом случае в период основного подъема в работе печени освобождаются вредные продукты обмена веществ, печень перенапрягается, что и будит спящего. При указанных симптомах необходимо обратиться к врачу и обследоваться.

Для профилактики заболеваний печени, а также при начавшемся заболевании рекомендуется учитывать некоторые особенности питания:

- необходим оптимальный состав незаменимых аминокислот в продуктах питания, и прежде всего присутствие в них метионина, который содержится в молочных продуктах, рыбе, яйцах. Употреблять эти продукты ежедневно, чередуя их;

- из рациона следует исключить алкоголь, жареное и тушеное мясо, ограничить употребление щавеля, ревеня и шпината (они препятствуют усвоению кальция и железа);

- ежедневно съедать 1–2 зубчика чеснока;

- принимать настой мяты – 2 ч. ложки на стакан кипятка, выпивать за 1 сутки;

- употреблять в перерывах между приемами пищи не менее 2–х л воды (по 2–3 глотка);

- пить настои зверобоя, одуванчика, земляники, шалфея, трилистника, тысячелистника, бессмертника. Длительное применение последнего вызывает запоры, поэтому травы необходимо комбинировать.

Желчно-каменная болезнь

Желчно-каменная болезнь занимает одно из первых мест среди заболеваний желудочно-кишечного тракта. Она характеризуется образованием камней в желчном пузыре, иногда – в желчных протоках. Заболеваемость желчно-каменной болезнью неуклонно растет. По данным ВОЗ у каждой пятой женщины и у каждого десятого мужчины находят камни в желчном пузыре или протоках. Чаще заболевают лица старше 40 лет, однако нередко страдают и дети. Более склонны к развитию болезни жители городов, чаще женщины, а также лица, страдающие избыточным весом, ведущие сидячий образ жизни, злоупотребляющие алкоголем.

Факторы риска: длительные интервалы между приемами пищи, вирусный гепатит и другие воспалительные заболевания печени, воспалительные изменения желчного пузыря и желчных протоков, малоподвижный образ жизни и нерациональное питание, вызывающее нарушение обмена веществ и застой желчи. Большое значение имеет нарушение

ние жирового обмена с повышением холестерина в крови (при атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете). При этом в составе большинства камней присутствует холестерин.

Провоцирующим фактором является исключение из пищевого рациона жира (менее 10 г в день).

Механизм развития желчно-каменной болезни заключается в замедленном движении желчи, при котором происходит выпадение кислот, солей и пигментов. Слипаясь, они образуют камни.

Средства профилактики: оздоровительное питание, оптимальная физическая нагрузка, поддержание нормальной массы тела, отказ от больших доз алкоголя.

Ранняя диагностика производится путем исследования желчи на холестерин. Холестерин сохраняется в растворенном состоянии в желчи в виде мицелл. При заболевании холестерин выпадает в осадок и кристаллизуется.

В дальнейшем болезнь проявляется в следующих формах:

- болевая – с приступами болей в области правого подреберья и правом плече, руке, правой лопатке, надключичной области. Боли сопровождаются тошнотой и рвотой, развитием запоров, иногда желтухой;
- кардиальная – боли за грудиной или нарушение сердечного ритма могут быть вызваны наличием камней в желчном пузыре;
- лихорадочная – ведущим симптомом является повышение температуры до 38–39°;
- атипичная – может протекать под маской очень многих заболеваний.

Питание для профилактики заболевания и при лечении. Перед основными приемами пищи употреблять сырые овощи в виде салатов. Раздельное питание с включением продуктов, содержащих витамины С и Е (дефицит этих витаминов приводит к снижению уровня желчных кислот и образованию камней).

Рекомендуются: мясо, курица, кролик, индейка – отварные. Белки яичные, свежий творог, молоко, кефир и простокваша. Каши. Овощи, фрукты и ягоды, за исключением резко кислых. Хлеб белый и серый вчерашний. Печенье типа галет. Макароны и вермишель. Супы вегетарианские с овощами и крупами. Масло сливочное, растительное (лучше оливковое) – не менее 10 г в день. Сельдь вымоченная. Соки ежедневно – абрикосовый и персиковый, смесь соков моркови, свеклы и огурцов (1:1:1). Лецитин (повышает концентрацию фосфолипидов в желчном пузыре).

Исключаются: яичные желтки, жареное, жирное, свежая сдоба, шоколад, бобовые, сладкие кремы, сливки и сметана, пряные, резко кислые и соленые блюда, свекловичный сахар.

Огромное значение для предупреждения камнеобразования имеет введение в рацион пшеничных отрубей. В их состав входят витамины группы В и пищевые волокна. Прием только одних отрубей нормализует состав желчи, и не нужен прием никаких лекарств. Пшеничные отруби перед употреблением следует обдать кипятком, слить жидкость и добавлять в пищу, начиная с 2-х ч. ложек, постепенно доводя до 2-х ст. ложек 3 раза в день, затем дозу снизить опять до 2-х ст. ложек 3 раза в день, затем дозу снизить опять до 2-х ч. ложек в течение 6 недель. При приеме 2-х ст. ложек может появиться боль в животе, в этом случае следует вернуться опять к 2-м ч. ложкам, а при исчезновении болей опять повысить дозу.

Для профилактики камнеобразования существуют и лекарственные препараты: лиобил по 0.1–0.2 г 3 раза в день после еды, никодин по 0.5 г 3 раза в день после еды, лохеин (препарат из экологически чистой лекарственной травы солянки холмовой). Их принимают по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6–8 недель. Хороший эффект дает использование тюбажей с 10%-ым раствором ксилита при температуре 38–40°.

Растворять камни или делать операцию? Этот вопрос часто возникает у людей с диагнозом «желчно-каменная болезнь». В последние годы стали применяться препараты, способствующие растворению холестериновых камней. К этой группе препаратов относятся хенокол, хенофальк, урсо-фальк, урсо-100. Лечение данными препаратами длительное, до 2-х лет. Терапия данными лекарственными средствами проводится в следующих случаях:

1. При наличии камней, не определяемых с помощью рентгена, размер которых не превышает 2-х см.
2. В тех случаях, когда оперативное лечение противопоказано.

Большое распространение получили и методики удаления камней растительными средствами (растворение камней с помощью лимонного сока и оливкового масла). Однако, занимаясь самолечением, человек не предполагает, какой опасности он себя подвергает. Ведь для того чтобы камень прошел через желчные протоки, он должен иметь соответствующие размеры и структуру. Плотные и большие камни, естественно, застрянут в желчных путях, вызовут желтуху. И в таком случае оперативного вмешательства не избежать.

Внимание! Указанные ниже средства рекомендуется применять в стационаре под наблюдением врача.

1. Заготовить 0.5 л оливкового масла и 0.5 л тщательно процеженного лимонного сока. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 6 часов до лечения. Пить по 4 ст. ложки оливкового масла и немедленно запивать 1 ст. ложкой лимонного сока. Повторять процедуру через каждые 15 минут. Когда все оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока. В процессе приема возможна отрыжка маслом.

2. Смешать 1/2 стакана оливкового масла с 1/4 стакана сока грейпфрута. Пить на ночь, но не раньше чем через 1 час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму. После приема лечь в постель на правый бок, подложив под бок теплую грелку. Утром клизму повторить.

3. При камнях в желчных протоках оливковое масло нужно принимать за полчаса до еды, сначала по 1/2 ч. ложки, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана. Оливковое масло и сок лимона или грейпфрута не только устраняют застой желчи, но и способствует выходу камней и песка.

4. Приготовить смесь из 1 л капустного рассола, 400 г оливкового масла и сока 4-х лимонов. За 1 сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 25–30 минут принимать по 100 г смеси. Вскоре начнутся приступы боли и понос, но за 4–5 часов камни выйдут с калом. В течение 10–15 дней после лечения пить натошак 10 %-й раствор ромашки и фенхеля до исчезновения болей.

5. При большом количестве камней и песка в желчном пузыре вместо операции эффективен следующий метод, проверенный врачами-хирургами (автор Ю. Андреев).

Во время проведения процедуры нужно 4 дня находиться дома. Вечером 1-го дня сделать очистительную клизму с 2 л воды, можно добавить ромашку. Утром 2-го дня – снова клизма. В течение дня нужно не есть, можно пить яблочный сок в неограниченных количествах. 3–4-й день – то же самое (клизма и сок). Сок должен быть только свежеприготовленным на соковыжималке, ни в коем случае не консервированный. На 4-й день, кроме того, необходимо разогреть печень: весь день ходить или лежать с прикрепленной на область печени грелкой (удобнее электрогрелка) для раскрытия каналов печени. Затем необходимо приготовить 300 г подогретого до 35 °С оливкового масла (в крайнем случае подсолнечного) и 300 г свежего сока лимона. Ровно в 19 часов принять первую порцию смеси: 3 ст. ложки масла плюс 3 ст. ложки лимонного сока. Ровно через 15 минут пить следующую порцию, и так до конца. Грелку в это время не убирать и отдыхать в положении лежа. Печень

может раскрыться через 1–1.5 часа, и начнут выходить камни. После этого сделать клизму и лечь спать. Утром сделать снова клизму. После процедуры ни в коем случае нельзя есть животные продукты. Пить соки, есть овощи, легкие каши (лучше без соли и масла). Далее можно питаться, как обычно. Но если человек не изменит питание и по-прежнему будет много употреблять животных жиров, белков, мяса и рыбы, жареное, острое, то печень опять забьется камнями.

Таких чисток в год нужно делать 4 – поквартально, иначе полного очищения не наступит. Не следует бояться, что протоки узки, а камни очень велики: тепло от грелки оплавит камни, лимонный сок сгладит выступы, а масло расширит ходы.

Траволечение и средства народной медицины. Эти методы рекомендуются на любой стадии болезни. С осторожностью траволечение надо применять только в III стадии болезни, сопровождающейся приступами печеночной колики.

Вот несколько рецептов:

1. Отвар березового листа – 1 ст. ложку с верхом сухих березовых листьев залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут, настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить. Пить продолжительное время утром и вечером по 1 стакану за 30 минут до еды.

2. Растворяет камни в желчном пузыре свекла. Несколько корнеплодов очистить, вымыть, порезать и варить до тех пор, пока отвар не загустеет и не станет, как сироп. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Употребление свекольного сока в течение длительного времени постепенно и безболезненно растворяет все камни.

3. Растворению камней способствуют кукурузные рыльца: 1 ст. ложка на стакан кипятка, настоять 20–30 минут. Принимать по 1 стакану 4 раза в день за 30 мин до еды.

4. Для удаления камней из желчевыводящих путей применяются настои или отвары сухой травы и корня одуванчика – 4 стакана в течение дня (с профилактической целью – 1–2 стакана). 1 ч. ложка на 1 стакан воды, кипятить 20 минут.

5. При ослаблении функции желчного пузыря рекомендуется включить в рацион свежие огурцы.

6. Сок или рассол капусты белокочанной по 1/2 стакана трижды в день до еды в теплом виде усиливает секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков.

7. Каша из пшена и мякоти тыквы способствует улучшению обмена веществ, функций кишечника, выведению солей из организма.

8. Сок редьки с медом в равных количествах способствует растворению камней и песка, усиливает перистальтику кишечника.

Ягоды, улучшающие функцию желчного пузыря:

9. Земляника лесная в виде свежего сока (по 4–6 ст. ложек натощак 1 раз в день) либо настоя сушеных ягод или листьев (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, принимать по 1 стакану настоя в течение дня) – оказывает желчегонное действие.

10. Шиповник коричный (1 ст. ложка плодов на 1 стакан кипятка) принимать по 1/2 стакана дважды в день – оказывает желчегонное, витаминное, противовоспалительное, бактерицидное действие, улучшающее секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта.

11. Рябина красная, лесная – по 1 стакану ягод в день, можно с сахаром, хлебом.

12. Барбарис обыкновенный – ягоды и листья. Настой готовится из 1 ст. ложки измельченных листьев, залитых 200 мл кипятка при нагревании на водяной бане 15 минут. Затем раствор остудить, процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Оказывает желчегонное и противовоспалительное действие.

Сборы, применяемые при желчнокаменной болезни:

13. Листья Melissa, листья мяты, цветки ромашки: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять 30 минут. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

14. Трава чистотела, листья мяты. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по 3/4 стакана утром и вечером.

15. Трава спорыша, трава хвоща полевого, цветки ромашки, плоды шиповника – по 200 г; трава почечного чая, трава крапивы двудомной – по 100 г. Листья, траву и цветки измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора заварить 0.5 л кипящей воды, настоять в термосе 6 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Патология кишечника

Симптомы патологии кишечника.

При запоре: обложен язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, апатия, сонливость, тяжесть, боли и урчание в нижней части живота, снижение аппетита, насильственный стул, сыпь на коже, неприятный запах от тела, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли.

При язвенном колите (внешние симптомы отмечаются у 60–75 % больных): патологические изменения кожи, воспаление слизистой полости рта (стоматит), воспаление слизистой глаза (конъюнктивит), воспаление суставов (артрит), заболевание печени.

При полипах: наличие висячих родинок на шее и подмышками.

При дегенеративных изменениях слизистой оболочки толстой кишки: черный налет на зубах, окрашивание мочи в красный цвет после приема 3 ст. ложек свежего сока свеклы.

При дисфункции толстого кишечника: ангина, ринит, синусит, аденопатия, стоматит, глоссит (воспаление языка), бронхиальная астма, пузырьковый лишай губ (лихорадка или воспаление на губах).

Многие желудочные заболевания (нарушение кислотности, гастрит и др.) возникают в результате одновременного приема твердой пищи и воды. Однако доказано, что голод и жажда должны удовлетворяться отдельно, так как если пища попадает не в желудочный сок, а в бульон или в воду, а затем еще и запивается чаем, соками, компотами, то она не переваривается, а задерживается в желудке, подвергается брожению и разложению. Многие ощущают после такого питания длительную ложную сытость, которая может сопровождаться отрыжкой, изжогой, икотой, расширением в области желудка и другими неприятными явлениями. А ведь это не что иное, как пищевой гастрит, вызывающий раздражение слизистой желудка. Чтобы сохранить способность переваривать пищу, желудочный сок начинает выделяться с повышенной концентрацией соляной кислоты, что приводит сначала к его повышенной кислотности. В дальнейшем, при постоянном совмещении приема пищи и воды, по мере истощения желез, кислотность уменьшается до нулевой.

Колит

При колите (воспалении толстой кишки) рекомендуется регулярно употреблять тыкву, мед, сок капусты, салат, помидоры, сныть, мяту, а детям – порошок, приготовленный из сухой корки арбуза.

При остром колите рекомендуется в течение одного–двух дней полное голодание, затем постепенный переход на обычное питание. Диета должна быть щадящей, богатой витаминами, полноценной и обеспечивать нормальное отправление кишечника.

При комплексном лечении применяются следующие **естественные средства**:

1. Сок капусты белокочанной пить за 30–40 минут до еды 3–4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и увеличивая до 1 стакана в течение 3–4-х недель *при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока*.

2. Настоять 80–100 г сушеных корок арбуза съедобного в 2-х стаканах кипятка. Пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

3. Настоять 2 ст. ложки листьев мятполевой в 2-х стаканах кипятка в течение 20 минут, процедить. Пить по 1/2–2 стакана за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день.

4. Настоять 2 ст. ложки листьев земляники лесной в 2-х стаканах кипятка. Применяется при гастритах и колитах, сопровождающихся поносами и запорами.

5. залить 1 ст. ложку корневищ и корней кровохлебки лекарственной стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

6. Корневище горца змеинового, корневище лапчатки прямостоячей (калгана) – по 50 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в стакане холодной воды, варить 10–15 мин в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

7. Заварить в 1 стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки аптечной. Прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Принимать при обострении колита по 1 ст. ложке 7–8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов больной бодрствует. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют. Лекарство это считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время, к тому же колит – чрезвычайно серьезная болезнь и всегда требует весьма продолжительного лечения. Этим средством нужно пользоваться одновременно с назначенной врачом строгой и длительной диетой, время лечения при этом значительно сокращается.

Хорошо помогает при колите 100 г огуречного пюре, съедаемого натощак в течение сезона.

Расстройства кишечника, диарея (понос)

Желудок человека – весьма разумная система. Стоит только проглотить что-либо несвежее или агрессивное, как моментально включаются аварийные механизмы. Понос и есть такой механизм. Классическая диарея гонит человека к унитазу 3–4 раза в день или чаще, сопровождается рвотой, слабостью, режками в животе.

В восьми случаях из десяти виновата плохая еда. Первые признаки появляются через 2–4 часа. Тонкий кишечник долго борется с проблемой, потом выбрасывает ее с большой экспрессией.

В это время необходимо пить жидкости (кипяченую воду, чай), ведь организм ее теряет. Если есть тошнота – пейте понемногу, но часто. Чем темнее моча, тем больше дефицит жидкости. Кофе, соки, газировка и минералка только усилят диарею.

Если нет сил и воли поголодать, то есть можно в очень умеренных количествах только сухари и отварной несоленый рис.

Помните, что прием антидиарейных препаратов продлевает срок пребывания токсинов в организме.

Если рези в животе усилились, поднялась высокая температура, в кале видны прожилки крови, а понос не прекращается в течение 2–х дней – вызывайте врача.

При кишечных расстройствах рекомендуются следующие средства:

- 1) Приготовьте смесь: 1 ст. ложку лукового сока смешать с таким же количеством растительного масла, белком 1 яйца и щепоткой соли. Принять на голодный желудок, не запивая и не заедая. Через час можно повторить.
- 2) Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку укропного семени, настоять 10–15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана перед едой.
- 3) Расколоть 300 г грецких орехов и достать перегородки, которыми разделены части ядра. Залить их 250 мл спирта и настоять 3 дня. Принимать по 6–10 капель, разбавляя теплой кипяченой водой.
- 4) Залить 1 ч. ложку надробленного риса 7 чашками холодной воды. Кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Полученный отвар без риса давать ребенку в теплом виде по 1/3 чашки каждые 2 часа.
- 5) Внутреннюю часть желудка курицы отделить, тщательно промыть и высушить. Перед употреблением истолочь в ступке до порошка и принимать по 1/2 ч. ложки 1–2 раза в день, запивая теплой водой.
- 6) Утром и вечером принять стакан водного раствора марганцовки. Раствор должен быть светло-розовым, а кристаллы растворены в воде. Обычно однократного приема бывает достаточно, чтобы понос прекратился.
- 7) Пить отвар черники, заваренной крутым кипятком, как чай.
- 8) Настаивать 10 часов в стакане горячей воды 1 ч. ложку измельченного корня девясила. Пить глотками в течение 1 суток.
- 9) Хорошо помогают также сныть (в виде салата) и ольховые шишки (в виде настоя).
- 10) Съесть до 50 плодов свежей недозрелой рябины.
- 11) При болях положить в тряпочку древесную золу и завязать веревкой или ниткой. Верхнюю часть (над повязкой) смочить спиртом, положить кулек на пупок и поджечь, сразу накрыв банкой на 5–10 минут. Метод противопоказан при грыже живота.
- 12) При сильном расстройстве и поносе растворить до предела в 1/2 стакана кипятка сахар и выпить.

- 13) Приготовить 1 стакан крепко заваренного черного чая, добавить туда 1 ст. ложку крахмала и выпить.

Запоры

Причины возникновения запоров (стул реже, чем 1 раз в день) довольно многочисленны. Наиболее частая из них – неправильное питание, заключающееся в преобладании жирной и белковой пищи (мясо, яйца, рыба, масло, молоко), которое не оказывает стимулирующего воздействия на кишечник. Если одновременно в рационе не хватает жидкости, сырых овощей и фруктов, витаминов группы В, солей калия, то вероятность запоров резко увеличивается. Курение, употребление алкоголя, отсутствие физической нагрузки приближают эту вероятность к 100 %.

Если исключены некоторые заболевания, также являющиеся причиной запоров (дизентерия, энтероколит, пониженная функция щитовидной железы, врожденное расширение или удлинение кишечника), то наладить нормальную работу кишечника поможет ряд несложных мер (они же являются и средствами профилактики заболевания).

Питание. Прежде всего, включить в рацион продукты с большим количеством клетчатки (или пищевых волокон). Пищевые волокна обладают способностью удерживать влагу, увеличивать пищевой комок и ускорять его движение по кишечнику, стимулируя перистальтику последнего.

Продукты, рекомендуемые для профилактики и лечения запоров: черный хлеб, гречневая, перловая и овсяная каши, капуста, помидоры, огурцы, морковь, свекла, грибы, шпинат, кабачки, лук, редиска, редька, мандарины, апельсины, инжир, финики, арбузы, дыни, яблоки, персики, крыжовник, сливы, мед, варенье, ряженка, простокваша, кефир, йогурт, кумыс, квас; продукты, богатые солью (для привлечения жидкости в кишечник и разжижения стула): селедка, солонина, газированная холодная вода, минеральные и фруктовые воды, насыщенные углекислотой. Заправляются продукты сметаной, подсолнечным, кукурузным и оливковым маслом. Это способствует размягчению стула и улучшению его проходимости.

Продукты, требующие обработки, ни в коем случае не подслащивать и по возможности не кипятить (их нужно залить крутым кипятком и дать настояться).

Противопоказаны:

- продукты, богатые растительной клетчаткой – при острых и подострых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте;
- мед, варенье, фрукты и фруктовые соки – при наличии острого и подострого воспалительного процесса в кишечнике;

- молочнокислые продукты, фруктовые соки, квас – при сильно выраженных воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте;
- продукты, богатые солью – при явлениях сердечно-сосудистой недостаточности, атеросклерозе, ожирении;
- жиры – при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, ожирении.

Продукты, которые необходимо *ограничить или исключить*: рыбные и мясные супы, макаронные изделия, белый хлеб, булочки, манную и рисовую каши, картофельное пюре, кофе, какао, крепкий чай, кисель, шоколад, кизил, фанат, бруснику, чернику, груши, водку, натуральное красное вино.

Физическая нагрузка. Для профилактики и лечения запоров очень эффективны следующие виды спорта: бег, верховая езда, велоспорт, плавание, лыжный спорт, спортивная ходьба, а также приведенный ниже комплекс специальных упражнений (выполнять до еды или через 1.5–2 часа после еды).

Лежа на спине:

1. При вдохе живот максимально выпятить, при выдохе – втянуть. Повторить 8–10 раз.

2. На выдохе втянуть живот, на вдохе толчком выпятить. 2 серии по 20–30 раз в быстром темпе.

3. На выдохе согнуть ногу, обхватить руками колено и подтянуть его к животу. Задержать дыхание, выпрямить ногу, вдохнуть. Повторить поочередно правой и левой ногой по 10 раз.

4. Подтянуть ноги к животу и обхватить их руками – выдох. Выпрямить ноги – вдох. Повторить 10–12 раз. *Вариант:* вместо сгибания коленных суставов выполнять разгибание и сгибание стоп в медленном темпе при глубоком дыхании.

Стоя на коленях:

5. Опереться на прямые руки, поднять ногу и голову вверх, прогнуться – вдох. Принять исходное положение – выдох. Повторить по 3 раза каждой ногой.

6. В упоре на коленях и локтях постоять 3–5 минут.

Сидя на стуле:

7. Сидеть прямо, ноги скрестить под стулом. Втянуть прямую кишку, напрягая мышцы заднепроходного отверстия. Повторить 15–20 раз. Встать и походить. В течение дня выполнять упражнение не менее 5 раз.

Стоя:

8. Йога, упражнение «столб». Ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Колени полусогнуты, пальцы рук соприкасаются, как бы охватывая столб. Кончик языка прижат к верхнему нёбу, дыха-

ние диафрагмальное, произвольное. Время выполнения – от нескольких минут (начальная доза) до 20–30 минут (по мере роста тренированности), выполнять ежедневно натошак.

9. Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Вращения туловищем по 8–10 раз в каждую сторону.

10. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом, плечи неподвижны. По 10–20 раз в каждую сторону.

13. Спортивная ходьба. Подскоки на месте, можно со скакалкой.

Массаж живота. Двумя ладонями массировать живот по часовой стрелке (10–20 раз) в медленном темпе; кулаками или ладонями растереть живот до ощущения тепла; кончиками прямых пальцев обеих рук слегка надавливать на живот по ходу часовой стрелки; пальцем, перпендикулярным животу, а при значительных жировых отложениях – ребром ладони вызвать вибрацию живота; повторить первый прием.

Специальные рекомендации для профилактики запоров. Ограничить применение слабительных средств (особенно сильных минеральных слабительных) – в результате постоянного использования таких средств нервно-мышечный аппарат кишечника еще больше дистрофируется; по этой же причине не стоит увлекаться и клизмами; постараться выработать привычку опорожнять кишечник всегда в одно и то же время – намеренная задержка стула, систематические подавления естественного позыва в конечном счете приводят к хроническим запорам.

Естественные стимуляторы работы кишечника и народные средства:

1. Несколько ст. ложек овса перебрать, промыть, высушить, смолоть в порошок. Принимать 1 раз в день. Начинать с минимальной дозы – 1/5 ч. ложки и постепенно довести до 0,5–1 ч. ложки, пока не будет получен положительный результат (ежедневный стул).

2. Кора крушины, трава тысячелистника, лист крапивы в соотношении 3:1:2; 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, процедить через марлю. Принимать по 0,5–1 стакану на ночь.

3. Растворить 1 ч. ложку меда в 1 стакане холодной воды и выпить утром натошак.

4. Настоять 2 часа 3 ч. ложки сныти в 2 стаканах кипяченой воды, процедить, пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

5. Для стимулирования вялого кишечника рекомендуется включать в рацион щавель и ревень.

6. Пить теплый рассол квашеной капусты по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
7. Хорошим послабляющим эффектом обладает и огуречный рассол. Огурцы должны пролежать в соленой воде (без специй) не менее месяца. Принимать по 4 стакана в сутки.
8. Сок свежего картофеля употреблять при спастическом запоре по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.
9. Сок редьки пить 3–4 раза в день по 1/2 стакана.
10. Чай из сушеных вишен, яблок пить 3–4 раза в день.
11. Пить воду, в которой долго варились овес или сливы.
12. Утром натощак съесть несколько слив, а если возможно, то и несколько раз в день, в разное время.
13. Принимать 1–2 ст. ложки яблочного сока в течение длительного времени.
14. Выпивать ежедневно 1 стакан сока тыквы в течение 1–2 месяцев с перерывом на несколько дней после первого месяца.
15. Пить 1 стакан морковного сока ежедневно.
16. Смешать измельченные морковь, 1/2 яблока с кожей, лист алоэ и 1/4 стакана молока или кефира. Принимать по утрам.

Отрегулировать стул хорошо помогает *ежедневный прием 3–4 ст. ложек пшеничных отрубей*, запивая их жидкостью (на 1 ложку отрубей должен приходиться 1 стакан воды, чая или сока). Как только наступит эффект, дозу отрубей необходимо постепенно снижать, заменяя их сырыми фруктами и овощами, а затем совсем исключить. Если этого не сделать, то может наступить обезвоживание, недостаток железа и некоторых витаминов в организме (отруби поглощают много жидкости, они абсорбируют минералы, затрудняют организму усвоение витаминов).

Геморрой

Развитию геморроя способствуют неоднократно повторяющиеся длительные натуживания, приводящие к расширению венозной сети прямой кишки с последующим ее защемлением. Поэтому одним из основных средств профилактики геморроя является предотвращение запоров. Чтобы не вызывать потерю рефлекса дефекации, стараться не задерживать стул. При сидячем образе жизни необходима систематическая умеренная физическая нагрузка. Наибольший эффект дают плавание, езда на велосипеде, гребля. При длительном пребывании на ногах, регулярном поднятии тяжестей, беременности и родах особое внимание следует уделять *отдыху, расслаблению, ваннам*, а также использовать следующие *специальные приемы*.

1. При дефекации следует находиться в естественной позе – «позе орла», то есть на корточках. Использование унитаза для этих целей затрудняет напряжение необходимых мышц, удлиняет продолжительность дефекации, а расслабленное состояние в комфортной позе приводит к выпадению прямой кишки и ее заболеванию.

2. Двухмоментную дефекацию (продолжительность ее от 3–5 до 10–15 минут) заменить на одномоментную, то есть не ждать второго позыва, а выходить из туалетной комнаты.

3. После дефекации:

– обмыть заднепроходное отверстие холодной водой (если выпал узел, вправить его), лечь на живот и расслабиться;

– встать на четвереньки, сделать массаж анального отверстия в течение нескольких минут;

– воздержаться на некоторое время (чем дольше, тем лучше) от выполнения тяжелой физической работы, не стоять долго на ногах.

4. Громко разговаривать стараться только сидя. При разговоре стоя (чтение лекций, выступления и т. п.) периодически напрягать мышцы заднепроходного отверстия, втягивая их вовнутрь.

Комплекс специальных упражнений. Комплекс следует выполнять утром после сна, вечером перед сном и, если имеется возможность, 1–2 раза днем.

1. Сесть на стул, ноги скрестить под стулом. Сжимая заднепроходное отверстие, втянуть на 2–3 секунды прямую кишку. Повторить 15–20 раз.

2. То же упражнение выполнить в быстром темпе 40–50 раз.

3. Лежа на боку. Втягивание на 1–2 секунды прямой кишки в сочетании с массажем анального отверстия. Повторить 10–20 раз.

4. Лежа на боку. Массаж анального отверстия в течение нескольких минут.

5. Стойка на плечах (вариант с согнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами) в течение 1–3 минут (это упражнение противопоказано для лиц с низким уровнем здоровья).

6. Сидя на полу, ноги прямые, руки на бедрах. Перемещения на ягодицах вперед по полу, затем назад в исходное положение. Повторять до небольшой усталости.

7. Сидя на пятках, колени раздвинуты, пятки вместе. Покачивания туловищем в стороны (прямая кишка при этом нежно массируется). Повторять 2–5 минут.

В острой стадии рекомендуются постельный режим, послабляющее питание, местно-охлаждающие средства (свинцовая примочка, пузырь со льдом, прохладные ванночки с раствором перманганата калия).

Для уменьшения болевых ощущений, улучшения кровообращения, повышения тонуса сосудов применяются:

– сидячая ванна (температура воды 28–35°, ежедневно 5–7 минут, всего 10–12 ванн);

– восходящий душ (температура воды 32–36°, ежедневно 5–6 минут, всего 15–20 процедур).

При воспалении узлов хорошие результаты дает **лечение травами** (ванны, лечебные клизмы, компрессы и прием внутрь):

1. Настой: семя каштана конского (30 г), цветки ромашки аптечной (30 г), листья шалфея (20 г) и кора дуба (50 г) на 1 стакан кипятка – для ванны и компрессов.

2. Настой: кора дуба (50 г), трава хвоща полевого (20 г), корень валерианы (20 г) на 1 стакан кипятка – для ванн и компрессов.

3. Настой: кора дуба (30 г), льняное семя (30 г), цветки ромашки аптечной (40 г) на 1 стакан кипятка – пить по 1/2 стакана утром и на ночь.

4. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку льняного семени, настоять 2–3 часа. На 1 клизму 1/4 стакана подогретого настоя.

5. Противогеморроидальный чай: крушина (кора), александрийский лист, тысячелистник (трава), кориандр (плоды), солодка (корень) в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь по 1/2 стакана.

6. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя, кипятить на слабом огне 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

7. Залить 1 стаканом воды 4 ч. ложки измельченной травы калины обыкновенной, кипятить 30 минут, процедить отвар горячим, долить воду до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

8. Пить рассол квашеной капусты от 1/2 до 2 стаканов в теплом виде.

9. Пить свежий сок лука по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

10. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

11. Хороший результат при трудно протекающем геморрое дают приемы внутрь сока татарника колючего (по 1 ч. ложке 3 раза в день) и примочки этого сока (делать в течение 3 недель).

12. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев земляники лесной, настоять 20 минут, процедить. Применять для клизм и обмываний.

13. Пить чай из ботвы моркови.

Народные способы и средства лечения геморроя:

1. Вскипятить в кастрюле 2 л воды, растворить в этом кипятке 450 г квасцов (лучше взять толстый глиняный горшок и закрыть его деревянной крышкой с отверстием), прогревать задний проход над паром. После сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Прогревание делать не чаще 1 раза в неделю. После 2–3 сеансов обычно проходят самые *застарелые геморрои*.

2. После дефекации сделать холодные обмывания. Затем, смочив холодной водой мягкую тряпочку, сделать холодный компресс на шишки, держать 1 мин. Делать такой компресс 3–4 раза в день в течение 3–6 недель (пока шишки не исчезнут). В этот период надо воздержаться от спиртных напитков, половой жизни и работы в стоячем положении. Лечение способствуют горизонтальное положение тела и покой.

3. *При застарелом геморрое* применяются ледяные свечи. Для этого нужно сделать бумажные пакеты цилиндрической формы, наполнить их водой и заморозить. Перед введением свечи в задний проход бумажную форму снять, а конец свечи опустить в теплую воду, чтобы он не причинил ранений. Первые 3–5 дней держать свечу 30 секунд. Затем через 3–5 дней прибавлять еще по 30 секунд.

4. Взять невысокий железный бидон, на его дно положить сильно разогретый на огне кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок (или верблюжьих колючки). Когда начнет идти дым, сесть на бидон. Дымную ванну принимать по мере надобности.

5. Сок свежей рябины пить 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара, запивая 1 стаканом воды. Продолжать до наступления терапевтического эффекта. Такой сок действует и как хорошее слабительное.

6. Проглотить целиком (не разжевывая) дольку чеснока. Проходя через желудочно-кишечный тракт, он способствует лечению *начальных стадий геморроя и трещин прямой кишки*.

7. Смазывать узлы несколько раз в день касторовым маслом.

8. Пить смеси соков моркови и шпината (в соотношении 10:6), моркови, сельдерея и петрушки (7:4:3). Перед приготовлением сока морковь лучше не чистить, а тщательно вымыть щеткой; часть моркови, которая примыкает к ботве, следует отрезать примерно на 1 см.

9. Из сырого картофеля вырезать свечу и вставить на ночь в анальное отверстие (если сильно сушит, то предварительно свечу смазать медом). Проросшие и позеленевшие клубни применять не следует.

10. Съесть 2 стакана косточек кизила (можно из варенья).

11. Пить перед едой по 1/2 стакана воды, в которую добавлены 1–2 ст. ложки 3–5%-го раствора соляной кислоты.

12. Втирать в анальное отверстие старое соленое свиное сало, смешанное с порошком травы чистотела.

13. Пить чай из полыни.

14. Употреблять листья подорожника с солью.

15. *При застарелом многолетнем геморрое* взять три крупных конских каштана, очистить от коричневой корки, и, разрезав ядро на тоненькие дольки, высушить в духовке. Растерев их до пылеобразного состояния, разделить на 27 равных частей.

Принимать:

1-й день – один порошок утром натощак;

2-й день – один порошок утром натощак, один – перед сном;

3-й день – один порошок утром натощак, один за 0.5 ч до обеда, один – перед сном;

4-й день – один порошок утром, один – перед сном;

5-й день – один порошок утром;

6-й день – как во 2 день;

7-й день – как в 3 день,

и так далее, увеличивая до 3 порошков в день и уменьшая до 1, принимать по этой схеме, пока не закончатся все 27 порошков. Порошки запивать кипяченой водой комнатной температуры (1/2 стакана). Во время лечения исключить из меню мясо, заменив его курятиной, все острые блюда, алкоголь, крепкий чай, кофе, солености, копчености, табак.

Во время приема порошков возможны головные боли, боли в животе, которые проходят с окончанием лечения.

Обращение к врачу. От крупных геморроидальных узлов не помогают никакие указанные средства самолечения. В этом случае следует обратиться к врачу-проктологу, который, учитывая степень болезни, назначит соответствующие методы лечения:

стадия I – введение в геморрой и окружающие его участки ткани специального химического вещества, которое вначале приведет к воспалению, а затем к сжатию деформированных участков. Другой метод (менее эффективный) – высушивание узлов при помощи инфракрасной лампы;

стадия II – узлы перевязываются, через несколько дней ткань отмирает и ее удаляют;

стадия III и IV – очень большие узлы удаляются операционным путем в стационарных условиях. Длительность операции – 15 минут, время госпитализации от 4 до 7 дней.

Общие рекомендации. Чтобы предотвратить развитие заболеваний органов пищеварения, следует выполнять следующие рекомендации, сделав их привычкой:

1. Развести во времени прием пищи и воды. Попробовать прислушаться к своему организму: через некоторое время после еды (обычно через 1.5–2 часа) отчетливо начнется ощущение сухости во рту. Это означает, что наступило идеальное время для удовлетворения жажды. Лучше пить просто воду. Те, кто ест мясо, нуждается в жидкости в большей степени, чем вегетарианцы: она необходима для того, чтобы вымыть из почек токсины, образовавшиеся вследствие потребления животной пищи. Заканчивать пить необходимо за 30–60 минут до еды.

2. Развести во времени прием продуктов, требующих различных условий для переваривания: мясо, рыбу и яйца – от хлеба, картофеля и круп (первые лучше усваиваются с овощами и зеленью), кашу – от молока. Кашу варить только на воде. Ее нужно, предварительно замочив, вскипятить и снять с огня; еще лучше залить крупу кипятком в термосе и настоять 12 часов; есть лучше с медом (но не с сахаром), тщательно пережевывая.

Нельзя есть картофель с другими крахмалистыми продуктами и углеводами: с хлебом, с сахаром, медом и вареньем (это приводит к метеоризму, брожению, образованию избытка слизи, а также к запорам и другим нарушениям работы желудочно-кишечного тракта).

Для лучшего усвоения большего количества калия, содержащегося в картофеле, рекомендуется добавлять к картофелю побольше зелени. Без зелени – это тяжелая, балластная пища, которая бродит и отравляет организм продуктами полураспада. «Сидеть на картошке» – преступление. Однако многие семьи питаются именно так. Причем в результате чистки картофеля большинство витаминов, содержащихся в кожуре и верхнем слое, выбрасывается, а половина оставшихся теряется при варке в воде. Таким образом, в картофеле остается всего 25 % питательных веществ, а содержание в нем витамина С через несколько часов после варки равно нулю.

3. Предупредить многие болезни поможет простое правило: выходить из-за стола немного раньше, чем человек почувствует, что наелся – желудок при этом будет заполнен примерно на две трети, а оставшееся чувство голода исчезнет минут через 30.

Несмотря на то, что съедено меньше обычного, качество усвоения пищи будет значительно выше, а токсинов будет образовываться меньше. При переедании организм вместо качественного усвоения пищи будет работать на ее выброс.

4. В рекомендации йогов пережевывать пищу не менее 30 раз также заложен глубокий смысл: измельченная и пропитанная слюной пища лучше усваивается организмом и приносит гораздо большую пользу, чем проглоченная сразу. Из-за увеличения времени на еду происходит постепенное удовлетворение чувства голода, и человек съедает обычно

меньше пищи. За счет улучшения кровообращения в шейно-челюстной области при длительном жевании происходит профилактика болезней миндалин. Органы пищеварения работают в более благоприятном режиме, а, следовательно, и меньше возникает болезненных явлений.

5. При низкокалорийном питании необходимо часто, но понемногу пить воду (йоги рекомендуют это делать через каждые 30 минут по 2–3 глотка). Дело в том, что при низкокалорийном питании происходит расщепление эндогенных (собственных) белков организма с образованием избыточного количества мочевой кислоты в крови, что способствует образованию камней в почках. Частый прием воды способствует постоянному разбавлению кислоты, и за счет этого вероятность образования камней снижается. Кроме того, одним из продуктов пищеварения является спирт, а для его нейтрализации и выведения из организма также необходима вода.

6. Плохое пищеварение и нарушение функций желудочно-кишечного тракта могут наступить и от недостатка витамина В. Продукты, которые содержат этот витамин: спаржа, ячмень, овес, фасоль, пивные дрожжи, молочные продукты, хлеб из муки крупного помола, цельные зерна пшеницы.

7. Помогают при болезнях желудочно-кишечного тракта и благотворно влияют на кишечник следующие средства:

- Яблочный уксус, принимаемый по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды (желательно пить с водой – на 1/2 воды добавить 2 ч. ложки меда).

- Срезать листья молодой крапивы со стеблем сверху на 20 см (лучше в апреле-мае), промыть, мелко порезать, сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настоять 10 часов. Пить как можно больше (ребенку – вместе с компотом, соком). Средство очищает также кровь от аллергенов, обладает успокоительным действием.

3.3. Сердечно-сосудистые заболевания: профилактика и помощь при лечении

Сердце – центральный орган кровеносной системы, нагнетающий кровь в артериальную систему и обеспечивающий ее возврат по венам. Сердце, по сути дела, является мышечным насосом, перегоняющим кровь по сосудам к органам и тканям.

Сердечно-сосудистые заболевания – причина 50 % всех смертных случаев, они занимают первое место среди прочих причин. Рассмотрим основные причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторые методы их профилактики и помощи при лечении.

Атеросклероз

Основой многих поражений сердечно-сосудистой системы является атеросклероз. Этот термин происходит от греческих слов *athere* – пшеничная каша и *sclerosis* – твердый и отражает существо процесса: отложение в стенке артерий жировых масс, приобретающих в последующем вид кашицы, и развитие соединительной ткани с последующим утолщением и деформацией стенки артерий. В конечном счете это приводит к сужению просвета артерий и снижению их эластичности, что затрудняет протекание по ним крови.

Атеросклероз – хроническое заболевание артерий крупного и среднего калибра. Атеросклерозом в первую очередь обычно поражаются крупные артерии: аорта, коронарные артерии, артерии, питающие головной мозг (внутренние сонные артерии). При атеросклерозе суживается просвет артерии, возрастает плотность артериальной стенки, уменьшается ее растяжимость.

Развитие атеросклероза влечет за собой ишемическую болезнь сердца (следовательно, инфаркты миокарда), сужение сосудов головного мозга (следствие – инсульты), склероз почек и их недостаточность, развитие тяжелых форм диабета вследствие склероза сосудов поджелудочной железы, периферические эндартерииты, переходящие в гангрену конечностей, и другие тяжелейшие заболевания.

Установлено, что многие внешние и внутренние, в частности наследственные, факторы, являются причиной развития атеросклероза или неблагоприятно влияют на его течение. Одной из причин атеросклероза считают диспропорцию в содержании различных классов липопротеинов в плазме крови, из которых одни способствуют переносу холестерина в сосудистую стенку, другие препятствуют этому процессу. Возникновению подобных нарушений и развитию атеросклероза способствует длительное употребление пищи, содержащей избыток жиров животного происхождения, богатых холестерином. Фактор избыточного потребления жиров особенно легко реализуется при недостаточной выработке печенью ферментов, разрушающих холестерин. Описано более 200 факторов, способствующих возникновению атеросклероза или неблагоприятно влияющих на его течение, однако наибольшее значение имеют артериальная гипертония, ожирение, недостаточная физическая активность и курение, которые относят к большим факторам риска развития атеросклероза.

Наиболее ранние проявления атеросклероза – липидные пятна или липидные полосы – нередко обнаруживаются уже в детском возрасте. Это плоские пятна желтоватого цвета, различного размера, располагаю-

щиеся под внутренней оболочкой аорты, чаще всего в ее грудном отделе. Желтоватый цвет пятнам придает содержащийся в них холестерин. Со временем некоторые липидные пятна рассасываются, тогда как другие, напротив, растут, занимая все большую площадь. Постепенно плоское пятно превращается в выступающую в просвет артерии холестериновую бляшку. В дальнейшем бляшка уплотняется, прорастая соединительной тканью, нередко в ней откладываются соли кальция. Растущая бляшка суживает просвет артерии, а иногда и полностью закупоривает его. Сосуды травмируются бляшкой и могут разрываться с образованием кровоизлияния, которое приподнимает бляшку, усугубляя сужение просвета артерии, вплоть до полного закрытия.

Признаки развития атеросклероза. Начальное проявление поражения сосудов характеризуется следующими симптомами:

- при склерозе сосудов головного мозга ослабевает память, снижается умственная работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, чувство тяжести и шум в голове, головокружение;
- атеросклероз сосудов, питающих мышцу сердца, ведет к коронарной недостаточности, поэтому больной жалуется на сжимающие боли в области сердца или за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку, левую половину шеи;
- при поражении склерозом артерий ног появляются слабость в ногах, боли и судороги в икроножных мышцах, нарушение походки.

Основой **профилактики** атеросклероза является рациональный образ жизни: режим труда и отдыха, уменьшающий вероятность психического перенапряжения; исключение гиподинамии, занятия оздоровительной физической культурой; отказ от курения и употребления спиртных напитков. Большое значение имеет правильное питание: обеспечение стабильности нормальной массы тела, исключение из пищи избыточного количества животных жиров и замена их растительными жирами, достаточное содержание в пище витаминов, особенно витамина С, ограниченное употребление сладкого. Важное значение в профилактике атеросклероза имеет своевременное выявление артериальной гипертензии, а также сахарного диабета, предрасполагающего к развитию поражений сосудов, и их систематическое тщательно контролируемое лечение.

Профилактика и лечение атеросклероза на отдельных участках кровеносного русла осуществляется за счет усиления кровообращения в нужной области!

Инсульт

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, то есть разрыв, спазм или закупорка одного из сосудов мозга. Основные причины, которые могут способствовать возникновению инсульта:

- высокое артериальное давление. Если давление 140/90 или выше, следует проконсультироваться с врачом. Такое состояние давления может стать причиной инсульта;
- определённые формы поражения сердца: инфаркт миокарда, поражения клапанного аппарата сердца;
- атеросклероз (заболевание сосудов, которое характеризуется образованием на стенках сосудов холестериновых отложений (атеросклерозных бляшек), вследствие чего происходит сужение сосудов и затруднение движения крови по нему);
- врождённые или приобретенные патологии сосудов головного мозга.

Существует несколько видов инсульта. Наиболее распространенные – ишемический и геморрагический.

Ишемический инсульт. Из-за спазма или закупорки сосуда тромбом прекращается ток крови по нему. В результате клеткам мозга не хватает кислорода и они умирают. Тромбы способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга... Существует два типа ишемического инсульта. В первом варианте закупорка происходит непосредственно в месте поражения сосуда (суженный участок сосуда или участок с холестериновыми отложениями). Во втором – закупорка происходит из отдаленного источника. Например, кусочками, оторвавшимися от атеросклерозных бляшек крупных сосудов шеи или тромботических наложений на клапанах сердца. Также может произойти закупорка пузырьками газа – газовая эмболия.

Заботы и стрессы, колебания атмосферного давления и микроклимата, переутомление, вредные привычки, избыточный вес, резкое колебание уровня сахара в крови – эти факторы могут привести к длительному спазму сосудов головного мозга со всеми атрибутами ишемического инсульта.

Чаще ишемический инсульт – удел пожилых людей. Он наступает ночью либо под утро, может развиваться постепенно в течение нескольких дней, а может иметь преходящий характер (малый инсульт).

Наиболее тяжелый вариант болезни – **геморрагический инсульт**. Он представляет собой осложнение гипертонической болезни. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывает-

ется, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек, и участок мозга погибает.

Подобный инсульт возникает чаще после трудного, напряженного дня. К вечеру голова раскалывается от боли. Предметы начинают видаться в красном цвете, появляется тошнота, рвота, головная боль все усиливается – таковы предвестники удара. Затем нарушаются движения, речь, чувствительность, возникают состояния от легкой оглушенности до потери сознания и комы – это уже сам инсульт.

Исход инсульта зависит от его типа и экстренных мероприятий (в течение первых трех часов). При геморрагическом инсульте смертность в течение первого месяца достигает 33 %. За тот же период при ишемических инсультах, как эмболических, так и тромботических, она не превышает 15 %. Экстренные меры эффективны только в первые 3 часа после инсульта. При кровоизлиянии удаляют гематому, при ишемии срочно вводят препараты, разрушающие «пробку». Позже экстренные мероприятия бесполезны: от затопления или кислородного голодания огромные участки мозга погибают.

Некорректно сравнивать инсульты на предмет «хуже–лучше». Все зависит от того, какая зона поражена. Иногда под сильный удар попадают относительно «немые» участки мозга, которые не отвечают за важные функции. А для гибели значимых участков порой достаточно небольшого повреждения.

Вероятность повторения (рецидива) инсульта зависит от места и характера поражения. После инсульта возможно восстановление способности к передвижению и уходу за собой. 20 % больных восстанавливаются полностью. Другие способны ухаживать за собой, но передвигаться могут лишь с костылем, палкой или с помощью иных приспособлений. Многие нуждаются в посторонней помощи для передвижения и ухода, причем 20 % требуют постоянного ухода.

Только небольшой процент инсультов можно прогнозировать заранее. Верный предвестник надвигающейся беды – временное нарушение кровообращения (микроинсульт). Это состояние, когда слегка немеет рука или нога, кружится голова, становится трудно четко произносить слова. Максимум через сутки симптомы исчезают. Но если к ним отнестись внимательно, проконсультироваться со специалистами, процесс еще можно повернуть вспять.

Вы – в группе риска, если:

- вам около 40 лет и более;
- у вас красное лицо с сосудистой сеточкой;
- вас мучают частые головные боли;
- вы подвержены частым головокружениям или обморокам;

- вы страдаете заболеваниями сердца или сахарным диабетом;
- вы курите и увлекаетесь алкоголем;
- вы неуравновешенный человек.

Масштаб инсульта сразу не распознать. Пока едет «скорая», уложите больного в постель, подложите под голову высокую подушку. Откройте окно, измерьте артериальное давление. При сильно повышенном дайте гипотензивное средство. Если нет лекарств – опустите ноги больного в таз с умеренно горячей водой (или положите грелку под икры ног).

Предупреждение инсульта (и его повторения) заключается в правильном режиме труда и отдыха, рациональном питании и урегулировании сна, нормальном психологическом климате в семье и на работе, своевременном лечении сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни. Необходим прием лекарственных препаратов, улучшающих микроциркуляцию сосудов головного мозга, а также препаратов, предупреждающих гипоксию (нехватку кислорода) головного мозга.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

К числу наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы относится ишемическая болезнь сердца. Слово «ишемия» в переводе с латинского означает «уменьшение кровоснабжения». ИБС – это заболевание, при котором вследствие сужения сосудов, питающих сердце (коронарных), уменьшается кровоснабжение мышцы сердца, и она начинает страдать от недостатка кислорода. Коронарные сосуды сужаются чаще всего в результате атеросклероза, когда в них образуются из холестерина атеросклеротические бляшки.

Выделяют 2 формы ИБС: острая (инфаркт миокарда) и хроническая (стенокардия).

Стенокардия – это возникающие вследствие ишемии миокарда характерные болевые приступы. Когда сердечная мышца начинает хуже снабжаться кровью, часть миокарда, страдающая от кислородного голодания, слабеет, «впадает в спячку». Недремлющая часть при физических и эмоциональных нагрузках подает сигналы SOS. Это и есть стенокардия.

Симптомы: боль возникает на передней поверхности грудной клетки, отдает в левое плечо, левую руку, левую половину шеи, лица. Приступы длятся 2–15 минут. Они могут появиться при выходе из теплого помещения на холод, после выкуренной сигареты, обильного приема пищи, при отрицательных эмоциях, стрессе. Боли нередко сопровожда-

ются потливостью, чувством тревоги, страха, головокружением. Обязательно нужно присесть, принять нитроглицерин (если обычно он используется). Однако помните, у тех, кто никогда не принимал нитроглицерин, может возникнуть парадоксальная реакция: давление резко упадет и состояние ухудшится. Если привычные меры не принесли облегчения, срочно вызывайте бригаду скорой помощи.

Инфаркт миокарда развивается из-за блокады (закупорки) тромбом (оторвавшейся атеросклеротической бляшкой) одной из коронарных артерий, питающих сердце, и сопровождается острым обескровливанием и омертвением его участка. По латыни слово «инфаркт» означает «нафаршированный»: сосуды в области инфаркта разрушаются и сердечная ткань пропитывается кровью, «фаршируется» ее клетками. Мертвая ткань перестает работать. Однако современные достижения медицины позволяют избежать омертвления сердечной ткани, если успеть восстановить просвет коронарной артерии в течение 12–ти часов после появления боли. Это может быть введение в вену тромболитиков (препаратов, растворяющих тромб). Еще более эффективна коронарная ангиопластика со стенированием. Специальный катетер с баллончиком вводят в сосуд на бедре или на руке. Когда он доходит до тромба, баллончик раздувается, раздвигая стенки сосуда и восстанавливая кровообращение. На месте бывшего тромба ставят внутрисосудистый протез – стент, который сохраняет просвет сосуда открытым. Возможно, кардиологи назначат аортокоронарное шунтирование – операцию на открытом сердце, при которой пострадавшие сосуды заменяются шунтами – сосудами, взятыми из другого участка тела.

Симптомы:

- внезапная нестерпимая давящая боль за грудиной. Сильнейшая боль может ощущаться в горле, нижней челюсти слева, под левой лопаткой;
- резкая слабость, холодный пот, одышка;
- резкое падение артериального давления;
- внезапная аритмия.

Однако инфаркт может протекать атипично, маскируясь под другие состояния. Например, при инфаркте задней стенки миокарда основными симптомами могут быть: тошнота, рвота (клиническая картина пищевого отравления). Бывает и вовсе бессимптомное течение заболевания. Его случайно могут обнаружить при ЭКГ.

Иногда покалывание в левой половине грудной клетки принимают за сердечную боль, в то время как она связана с остеохондрозом шейно-грудного отдела позвоночника.

При появлении загрудинных болей необходимо принять таблетку нитроглицерина и вызвать скорую помощь. До приезда врача надо лежать на высоких подушках. Если под рукой нет лекарств, можно выпить 30-50 г коньяка или съесть небольшой зубчик чеснока, что вызовет расширение сосудов.

Полезно делать такие упражнения:

- активно надавливать на ногтевую фалангу левого мизинца, сжимая ноготь с боковых сторон в ритме нормальных сердечных сокращений (60 ударов в минуту);
- массировать зону проекции сердца на ладони (в центре возвышения у основания большого пальца);
- если человек потерял сознание, следует массировать «точку реанимации», расположенную в желобке над верхней губой.

В качестве провоцирующих инфаркт выступают факторы, *приводящие к повышению потребности миокарда в кислороде* – физические или психоэмоциональные нагрузки, внезапное повышение артериального давления. Следовательно, если у человека гипертония, нужно ее лечить и переходить на малосоленую пищу. Если есть проблемы с сердцем, необходимо уделять внимание тем продуктам, которые его укрепляют. Это продукты, содержащие калий (курага, инжир, изюм), магний (отруби, орехи, злаки), витамин Е (семечки, растительное масло, овес, рис), селен (чеснок, злаки, печень). Питание не должно быть высококалорийным: отказаться от животных жиров, забыть о жирных молочных продуктах, ограничить сахар и сладкое. Зато хороши морепродукты (кроме икры и кальмаров), крупы, овощные супы, овощи, фрукты.

Гипертоническая болезнь

Повышенное артериальное давление в России имеют 33 % мужчин среднего возраста, проживающих в крупных городах (для женщин этот показатель несколько ниже).

Повышенное артериальное давление является серьезным фактором риска для здоровья. По этой причине возникает большинство тяжелых заболеваний с летальными (смертельными) исходами: инсульт, гипертонический криз, острая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, острая почечная недостаточность.

Коварство гипертонической болезни состоит в том, что около 50 % людей с повышенным артериальным давлением не знают об этом, а половина тех, кто знает, ничего не предпринимают для его нормализации. По данным ВОЗ, мужчины в возрасте свыше 35 лет с артериальным давлением более 150/100 мм рт. ст. живут на 16 лет меньше, чем мужчины

с давлением 120/80 мм рт. ст. О начальных стадиях гипертонии можно говорить в том случае, если артериальное давление длительное время превышает показатели 130/90 мм рт. ст.

Факторы риска. Одной из причин, вызывающих гипертонию, является малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела. Немаловажную роль в возникновении гипертонии играет употребление повышенного количества хлористого натрия (поваренной соли): избыток соли в пище увеличивает риск возникновения гипертонии в 7–11 раз. Почки могут вывести не более 5 г соли в сутки. Поэтому при превышении этой нормы необходимо максимально активизировать выделительную функцию кожи с помощью парной бани и физических упражнений.

Избыток соли (более 15 г в сутки) опасен тем, что натрий усиливает спазм сосудов, отчего артериальное давление значительно повышается. Кроме того, избыток натрия способствует задержке жидкости в организме, в результате чего увеличившийся объем циркулирующей крови создает большую нагрузку на сердце.

Способствует повышению давления и избыточное употребление белков животного происхождения, поэтому в рационе необходимо уменьшить долю этих продуктов и увеличить количество сырых овощей и фруктов. У вегетарианцев, как показали исследования, артериальное давление ниже, чем у лиц, употребляющих мясную пищу.

Из других факторов риска возникновения гипертонии, как показали исследования американских ученых, являются очень маленький или очень высокий рост.

Однако эта закономерность относится только к мужчинам. У женщин никакой зависимости болезни от роста не наблюдалось. Статистика показала, что для мужчин ниже 162 см риск сердечных болезней возрастает вдвое, а для тех, кто выше 175 см, риск, наоборот, снижается на 60 %.

Строго научного объяснения этим результатам пока не дано, но высказано предположение, что у низкорослых людей естественно меньше и короче кровеносные сосуды, которые легче забиваются жировыми отложениями.

Исследование, проводившееся в Германии, показало также удвоенную опасность гипертонии для очень высоких мужчин (выше 178 см).

На указанный фактор риска в появлении гипертонической болезни человек не в состоянии существенно повлиять. Поэтому мужчинам, имеющим значительные отклонения от среднего роста, следует больше внимания уделять профилактике этого заболевания.

Развитию гипертонической болезни способствуют также постоянное нервное и физическое переутомление, напряженные отношения между людьми в семейно-бытовой и рабочей обстановке, шум.

Появившееся повышенное артериальное давление традиционно устраняется с помощью медикаментозных препаратов. Однако, несмотря на огромный арсенал современных лекарств, число жертв гипертонии постоянно растет. Их прием часто сопровождается побочными явлениями: головокружением, сердцебиением, повышенной утомляемостью, расстройством желудка, отеком ног и даже импотенцией. Сами же лекарства в большинстве своем направлены на устранение симптомов заболевания, а не на механизмы, лежащие в основе развития этой коварной болезни.

Наиболее стойкий и продолжительный эффект в нормализации артериального давления дают естественные средства, направленные на устранение указанных причин, лежащих в основе развития гипертонии.

Профилактика гипертонической болезни с помощью физической нагрузки сводится к тому, чтобы регулярно выполнять малоинтенсивную работу достаточно длительное время: 3–4 раза в неделю по 40–60 минут (быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или любая другая работа аэробного характера). Такая нагрузка снижает уровень норадреналина в крови, избыток которого приводит к спазму сосудов и повышению кровяного давления. Особенно эффективными средствами нормализации артериального давления являются оздоровительный бег и плавание.

Специальные упражнения для снижения давления:

1. Медитация. Сесть, скрестив ноги по-турецки, руки свободно положить на колени. Взгляд направить в бесконечность. Все внимание сосредоточить на дыхании. Спина должна быть выпрямлена, плечи немного опущены. Время медитации 5–10 минут.

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать каждую ногу (прямую) до угла 90° попеременно по 10 раз. При поднимании ноги – вдох, при опускании – выдох.

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать прямые ноги до угла 90° 10 раз. При поднимании ног – вдох, при опускании – выдох.

4. Вис на перекладине или сучке дерева от 10–20 секунд (начальная доза) до 3–4 минут утром и вечером перед сном. Упражнение снимает напряжение с межпозвоночных дисков. (В течение дня диски сжимаются, что приводит к повышению давления в сосудах, обслуживающих позвоночный столб.)

Однако следует заметить, что снижение артериального давления с помощью физической нагрузки или других приемов происходит в том случае, если гипертоническая болезнь имеет функциональный характер. Если же гипертония вторична, т. е. возникла как следствие другого заболевания (например, почек), то лечить необходимо сначала основное

заболевание. В этом случае попытки использовать для лечения физическую нагрузку чаще всего приносят отрицательные результаты.

Внимание! Применять лечебную дозу физической нагрузки можно только в том случае, если верхнее артериальное давление не превышает 200 мм рт. ст., а нижнее – 110 мм рт. ст.

Питание. При повышенном артериальном давлении, наличии одышки, отеков (сердечная недостаточность) пищу готовить без соли и немного присаливать при подаче на стол (от 1/2 до 1 ч. ложки без верха в день). Из рациона следует исключить соленья, копчености и другие продукты, содержащие много соли, и одновременно ограничить объем потребляемой жидкости (до 1.5 л в сутки).

Помимо уменьшения до 5 г ежедневного количества принимаемой соли стабильному понижению артериального давления способствуют полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры, которые содержатся в рыбе, растительных маслах, семечках, орехах.

Пища, включающая богатые белком продукты животного происхождения (мясо, яйца, необезжиренные молочные продукты), наоборот, провоцирует повышение давления. Эти продукты необходимо резко ограничить, а периодически (особенно в посты) из рациона исключить.

Из микроэлементов, которые нормализуют повышенное артериальное давление, следует отметить калий, кальций и магний. Добавление калия в пищу значительно понижает давление и укрепляет артерии. Это минеральное вещество особенно необходимо гипертоникам, принимающим мочегонные препараты, которые выводят калий из организма.

Ежедневное употребление 1000 мг кальция в течение 2–х месяцев понижает давление на 10 мм рт. ст. и более. Установлено, что кальций снижает кровяное давление за счет выведения из организма натрия и расширения кровеносных сосудов.

Гипотония

Пониженным артериальное давление считается в том случае, если его показатели менее 100/60 мм рт. ст.

Симптомы пониженного артериального давления: плохое самочувствие утром, холодные кисти рук и ступни ног, тяжесть в голове и головная боль, слабость, головокружение, сонливость, потеря аппетита, тошнота, внезапное потоотделение, шум в ушах, падение слуха, недостаточное кровоснабжение мозга, ослабление концентрации внимания, падение работоспособности.

Гипотония может быть обусловлена конституцией тела. Часто страдают пониженным давлением высокие люди худощавого телосложения.

В числе потенциальных гипотоников – дети и подростки: их кровообращение часто не успевает за бурным ростом тела. Кроме того, перемена погоды, недостаточная двигательная активность, длительное пребывание в положении стоя также вызывают снижение давления, равно как и психическое напряжение, инфекционные заболевания и отравления.

У многих женщин в период беременности наблюдается стойкое снижение давления, порой до критических показателей. Пониженное давление у беременных представляет определенную опасность как для матери, так и для ребенка. Если мать страдает гипотонией, малыш обычно рождается с весом ниже нормы, потому что матка женщины кровоснабжается недостаточно.

Гипотонии подвержена и молодежь, особенно девушки. Психические и умственные нагрузки в сочетании с чрезмерной усталостью, переживания и разочарования, свойственные юности, – все это ведет к понижению давления. Отсюда – головокружение, тошнота и головная боль.

А вот у пожилых людей при длительном пребывании в положении стоя кровь нередко застаивается в артериях ног. Таким образом, в мозг ее поступает недостаточно, и это может иметь серьезные последствия, вплоть до инфаркта или инсульта.

Специальное упражнение, которое следует включать в ежедневные занятия: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять и опустить каждую ногу попеременно по 10 раз: выдох делать при подъеме ноги, вдох – при опускании. Прodelать то же самое, но поднимать и опускать обе ноги одновременно.

Точечный массаж. Если болезнь не носит хронический характер, повысить артериальное давление, не прибегая к лекарственной терапии, помогает точечный массаж. Метод – возбуждающий (короткое сильное надавливание с вращательным движением по часовой стрелке). Симметричные точки лучше массировать одновременно (рис. 5).

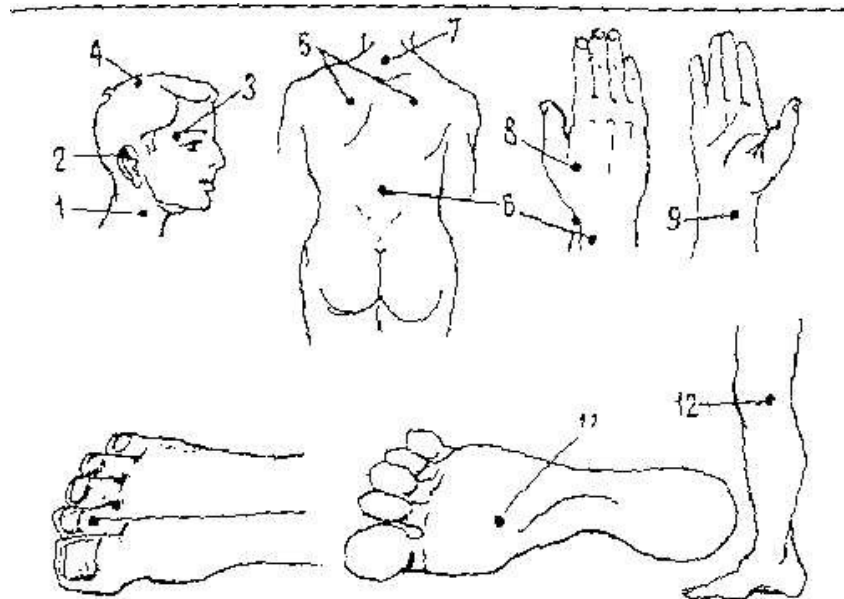


Рис. 5. Точки для массажа при гипотонии

Точка 1 – симметричная, располагается на шее, выше надключичной ямки, на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока).

Точка 2 – симметричная, располагается в верхней части ушной раковины, на дне треугольной ямки.

Точка 3 – симметричная, располагается в углублении у наружного конца брови.

Точка 4 – одиночная, располагается на темени, близко к макушке, на расстоянии 8 цуней от переносицы.

Точка 5 – симметричная, располагается на уровне между четвертым и пятым грудным позвонками, у края лопатки.

Точка 6 – одиночная, располагается между вторым и третьим поясничными позвонками.

Точка 7 – одиночная, располагается между седьмым шейным и первым грудным позвонками. Седьмой шейный позвонок резко выделяется и легко нащупывается у основания шеи, если наклонить голову.

Точка 8 – симметричная, располагается на тыльной стороне кисти. В этом месте, если выпрямить кисть и прижать большой палец, образуется возвышенность. Если палец отвести – заметно углубление.

Точка 9 – симметричная, располагается на запястье на расстоянии 1.5 цуня от ладони, напротив среднего пальца.

Точку 10 на втором пальце ноги раздражают до боли кончиками пальцев рук.

Точку 11, расположенную на подошве, раздражают с помощью ореха (3–4 минуты).

Точку 12, расположенную на внутренней стороне коленной чашечки, нажимать по 20 раз утром и вечером.

Дополнительные средства и методы помощи при гипотонии:

1. Утром не следует вскакивать с постели, лучше подниматься медленно. Сначала, опустив ноги, посидеть немного на кровати. Кровь не должна сразу устремляться к ногам, важно, чтобы она равномерно распределялась по всему телу.

2. Стимулирует кровообращение переменный душ. Сначала обливаться теплой водой, а затем постепенно снижать ее температуру до холодной. Повторить несколько раз.

3. Свежий воздух и воздействие солнечных лучей (в разумных пределах!) также оказывают стимулирующее действие на кровообращение.

4. Смена воздействия тепла и холода в бане также возбуждает кровообращение.

5. При больших умственных и психических нагрузках найти возможность для отдыха и снизить объем нагрузок.

Дыхание для нормализации давления. При повышенном или пониженном артериальном давлении очень хороший эффект оказывает «рыдающее дыхание», аналогичное тому, которое появляется у людей при плаче.

Техника выполнения. При выдохе воздух должен проходить с усилием между напряженными мышцами дыхательных путей, гортани и губ сквозь узкую щель под давлением. Продолжительность выдоха – 3–5 секунд. Такой выдох и надо делать, нормализуя высокое (или низкое) давление. Когда он окончен, еще 1 секунду продолжать держать в напряжении все мышцы дыхательных путей. Затем сделать короткий – в течение 1 секунды – вдох открытым ртом. При вдохе, естественно, все мышцы расслабляются: вдох в целом довольно поверхностный, глубина его варьируется в соответствии с потребностями организма. После короткого вдоха сразу – продолжительный выдох с напряжением мышц.

Полезность такого дыхания в том, что в это время происходит максимально возможная для организма поставка кислорода всем мышцам и органам. Лишь при этом условии они могут усвоить из крови необходимые для их нормальной жизнедеятельности питательные вещества. Такое дыхание нормализует как высокое, так и низкое артериальное давление.

Применяя естественные средства и методы нормализации артериального давления, необходимо *систематически его контролировать с помощью тонометра*, чтобы своевременно сделать коррекцию оздоровительного процесса.

Малокровие (анемия)

Малокровие (анемия) – группа заболеваний, характеризующихся изменением количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Для улучшения состава крови следует как можно чаще употреблять следующие продукты: сельдерей (это растение, очень богато магнием и железом, а такое сочетание способствует хорошему кроветворению); несколько чайных ложек меда в день (предпочтение следует отдать темно-коричневому или темно-желтому гречишному меду); кабачки; абрикосы (100 г мякоти абрикоса и 250 г свежей печени содержат равные количества железа).

Средства народной медицины:

1. Ежедневно на протяжении нескольких месяцев пить по 1–2 ст. ложки смеси соков свеклы, моркови и редьки или свеклы, картофеля, моркови, капусты (в равных частях).

2. На первый завтрак выпить 200 г пива, на второй – чашку овсяного молока (2 ст. ложки зерен овса залить 200 г горячего молока, настоять ночь, утром добавить по 1 ст. ложке измельченных ядрышек любых орехов, меда и сухарей).

3. Размешать 1 ч. ложку меда в 1/2 стакана сока свеклы и пить 3 раза в день за 1 час до еды.

4. *Для увеличения гемоглобина* рекомендуется на ночь залить горстку изюма 1 стаканом кипятка и поставить в изголовье. Утром, не вставая с постели, съесть все ягоды и выпить воду. Для этой же цели можно съедать по 1 ст. ложке пасты: взять 1 кг изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром провернуть через мясорубку. Хранить в холодильнике.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – заболевание периферических вен (их значительное удлинение, деформация). Чаще всего оно возникает на ногах. В той или иной степени примерно половина взрослого населения имеет варикозные вены.

Признаки начальной стадии заболевания: усталость в ногах, их отечность, неприятные ощущения в голеностопной области, увеличение вен.

На более поздних стадиях начинает темнеть кожа голени, она становится плотной, пергаментной, и малейшая травма может закончиться образованием длительно незаживающей трофической язвы.

Наиболее частым осложнением варикозной болезни является **острый тромбоз** подкожных вен ног. В проекции варикозной вены на бедре или голени появляется плотное и болезненное уплотне-

ние, кожа над ним краснеет. Возможно повышение температуры тела до 37–37,5° появляется отек конечности. Иногда отмечается быстрое распространение тромба по вене, такой тромбофлебит называют «восходящим». В процессе роста тромб может распространиться на глубокие вены и привести к тромбоэмболии, связанной с отрывом части тромба и попаданием ее в легочную артерию. Далее может развиваться инфарктная пневмония. Вот почему люди с острым тромбофлебитом должны обследоваться и лечиться в стационаре, под строгим контролем специалистов.

3.4. Валеологическая помощь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Причина «стреляющих» болей в спине в 99 % случаев вызвана остеохондрозом и его следствием – грыжей межпозвонкового диска.

Остеохондроз

Остеохондроз – это не совсем болезнь. Это естественный процесс «изнашивания» позвоночника – расплата за то, что человек, в отличие от животных, ходит прямо. В норме так называемые межпозвонковые диски располагаются между телами позвонков и выполняют роль амортизаторов при ходьбе, беге и прыжках. Они имеют форму больших таблеток и состоят из ткани, напоминающей хрящ, которая, в свою очередь, на 85 % насыщена водой, что обеспечивает гибкость и эластичность. Наиболее подвижны поясничный и шейный отделы позвоночника, они чаще всего и повреждаются.

К 30–50 годам жизни человека диски постепенно теряют способность быть эластичными, сплющиваются, а иногда и «выдавливаются» из своего естественного местоположения, образуя грыжу. Если это выдавливание вперед или вбок, то особых болевых проявлений не бывает. А вот если назад, то возникает та самая простреливающая боль, которую раньше называли **радикулитом**, а теперь именуют радикулопатией.

Боль часто провоцируется кашлем, чиханьем или напряжением мышц брюшного пресса, например, при резком поднятии тяжестей. Если она длится более 2 недель, необходимо пойти к врачам: вертебрологу, неврологу, нейрохирургу, травматологу и сделать обследование, лучше комплексное, в которое обязательно входит рентген и желательно магнитнорезонансная томография. В любом случае без определения причины не может быть соответствующего лечения. Любые способы приглушить боль вроде горячего утюга на поясницу, чудодейственных

мазей и укусов пчел способны на время снять только внешние проявления болезни, но не устраняют первопричину – саму грыжу.

С остеохондрозом можно и нужно бороться. Один из главных врагов позвоночника – недостаток движения (гиподинамия), поэтому особенно эффективны специально разработанные комплексы лечебной физкультуры. В зависимости от «проблемного» места врач предложит вам комплекс для шейного или пояснично-крестцового отдела позвоночника. Успех зависит от методичности и регулярности выполнения их. Даже если очевидной боли нет, а есть просто дискомфорт, приучите себя выполнять хотя бы «сидячую» физкультуру: потягивание, напряжение мышц живота, наклоны шеи, но не скручивающие движения – они для позвоночника противоестественны. Об этом нужно помнить и тем, кто решил заняться спортом сам или отдать в секцию своего ребенка. Там, где есть скручивание – теннис, хоккей, футбол – диски «летят» чаще всего.

Если же боли стали регулярными, то используется медикаментозное лечение нестероидными противовоспалительными средствами. Эти препараты снимают воспаление и уменьшают болевой синдром, как и различные физиотерапевтические процедуры (магнитотерапия, лечение лазером, водо- и грязелечение и т. д.). Кроме того, эффективен метод лечения с помощью сухого или подводного вытяжения позвоночника.

Опытный мануальный терапевт иногда тоже способен вправить грыжу. Нередко в комплексе с мануальной терапией используют иглоукалывание. Но если целитель готов похрустеть вашими позвонками, даже не посмотрев на рентгеновские снимки, – бегите от него подальше!

Наконец, когда ничего из вышперечисленного не помогает, грыжу оперируют. Условно считается, что грыжи до 6 мм на пояснично-крестцовом уровне можно лечить терапевтическими методами. Если больше – нужна операция, но решает это только врач. Сегодня убрать проблему можно с помощью малоинвазивной эндоскопии (операция через небольшой – 2–3 см – разрез под микроскопом).

Итак, комплекс морфологических изменений в позвоночнике и окружающих его тканях называют остеохондрозом.

Коварство заболевания заключается в том, что при смещении или деформации межпозвоночных дисков происходит сдавливание кровеносных сосудов и нервов, которые связывают центральные органы с периферическими. В результате работа последних нарушается, в них начинают развиваться патологические процессы. Человек начинает лечить желудок, печень, артрит, ревматизм, астму, головные боли, бессонницу

и другие болезни, употребляя огромное количество бесполезных в данном случае лекарств, а исцеления не происходит.

Процесс *в шейном отделе* позвоночника приводит к головным болям, гипертонии, вегетососудистой дистонии, болям в сердце, частым простудным заболеваниям, бронхитам, снижению слуха и зрения;

в грудном отделе – гастритам, желчно-каменной болезни, запорам, холециститам, панкреатитам;

в поясничном отделе – к варикозному расширению вен, облитерирующему эндартерииту, хроническому простатиту, импотенции, гинекологическим заболеваниям, геморрою, болезням суставов.

Китайцы говорят: когда много болезней, болезнь одна – это болезнь позвоночника. Поэтому человек здоров настолько, насколько здоров его позвоночник.

Для **излечения** перечисленных болезней достаточно с помощью мануальной терапии или специальных упражнений, приведенных ниже, поставить позвонки на место и с помощью силовых упражнений закрепить их (создать «мышечный корсет»).

Смещения позвонков («подвывихи») часто приобретаются еще при рождении. Это своеобразная родовая травма, которую обычно не замечают. У большинства людей смещение позвонков появляется *с возрастом, от ушибов, при нарушении осанки и сколиозах.*

При нехарактерном для человека питании, приводящем к накоплению солей, последние пропитывают хрящи межпозвоночных дисков, они становятся хрупкими и ломкими. С годами межпозвоночные диски теряют свойства полноценных амортизаторов, и негативные явления при смещении позвонков усиливаются. Патологические изменения в позвоночнике ускоряются при малоподвижном образе жизни, ношении больших тяжестей, длительном сохранении неудобной позы, рывковых движениях телом, нездоровом питании. По числу жертв остеохондроз превосходит любое стихийное бедствие.

Изменения в позвоночнике проявляются ограничением подвижности, скованностью движений, чувством тяжести в спине и пояснице после длительного сидения, стояния, лежания, болями в спине, шее, напряжением мышц.

Симптомами остеохондроза могут быть следующие необычные явления:

- болит половина головы, лица;

- болит сердце, аритмия, брадикардия чередуется с тахикардией, экстрасистолия;
- болит желудок, печень, кишечник;
- затруднения при глотании, першение в горле;
- рябь перед глазами, головокружение, вялость, нарушение координации;
- боли в ягодицах, в области тазобедренного сустава, отдает в пах, в стопу.

В каждом случае лечение болезни требует индивидуального подхода. Поэтому прежде чем воспользоваться предложенными ниже методиками, следует проконсультироваться у специалиста. Что же касается здоровых людей, то выполнение ими приведенных ниже рекомендаций может стать хорошим средством для профилактики остеохондроза.

Средства профилактики остеохондроза

От поведения человека в быту во многом зависит сохранение здорового позвоночника. Ведь только из-за того, что человек неправильно сидит, на 3-й межпозвоночный поясничный хрящ оказывается давление до 175 кг. При неправильном поднятии тяжестей это давление может достигать 223 кг.

Как правильно сидеть. Следует избегать слишком мягкой мебели. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сиделистыми буграми, а это возможно только на жестких сиденьях. К той мебели, на которой приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования: высота стула, кресла, должна соответствовать длине голени – надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставлять под ноги скамеечку. Максимальная глубина сиденья примерно 2/3 длины бедер. Под столом должно быть достаточно места для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.

Если приходится долго сидеть, нужно каждые 15–20 минут немного размяться, поменять положение ног (но не класть их нога на ногу). Следить за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидеть прямо, несильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.

Если по роду деятельности приходится подолгу ежедневно читать, то следует сделать или купить приспособление, поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища не надо было наклонять вперед.

За рулем автомобиля нужно сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положить валик, что позволит сохранить поясничный изгиб. Голову держать прямо. После нескольких часов вождения выйти из автомашины и сделать элементарные физические упражнения: повороты, наклоны, приседания – по 8–10 раз каждое – и побегать в медленном темпе.

Перед экраном телевизора не сидеть и не лежать подолгу в одной позе. Периодически менять ее, вставать, чтобы поразмяться. Посидев час–полтора, откинуться на спинку стула или кресла, расслабить мышцы, сделать несколько глубоких вдохов.

Как правильно стоять. Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает огромные нагрузки, особенно его поясничный отдел. Следует менять позу каждые 10–15 минут, опираясь при этом попеременно то на одну, то на другую ногу: это уменьшает нагрузку на позвоночник. Если есть возможность, ходить на месте, двигаться. Время от времени прогибаться назад, вытянув руки вверх, сделав глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если моется посуда, то следует попеременно ставить то одну ногу, то другую на небольшую скамейку или ящичек. Страдающим остеохондрозом лучше гладить белье сидя или так, чтобы не приходилось низко наклоняться.

Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также стараться низко не наклоняться, лучше удлинить шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, столом, встать на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститься на корточки или наклониться, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол. Так не перегружается поясничный отдел позвоночника.

Как правильно поднимать и перемещать тяжести. Одна из причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, – подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в том случае, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

Тяжелую ношу не носить в одной руке, особенно на большое расстояние. Чтобы не перегружать позвоночник, нужно разделить груз и нести его в обеих руках.

Недопустимо, держа в руках тяжесть, резко сгибаться и разгибаться, а также наклоняться. Вообще больному остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг нежелательно. Для переноски тяже-

стей на большое расстояние удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака равномерно распределяется на весь позвоночник, да и руки остаются свободными. Но если уж приходится поднимать тяжести, то следует соблюдать определенные правила. Надеть, если есть, любой широкий пояс. Присесть на корточки, при этом спина должна быть прямой, голова выпрямлена. Ухватив двумя руками тяжесть, поднимать, не сгибая спину. Эта же техника движения сохраняется и во время выполнения приседаний и тяги на занятиях с отягощениями.

Как правильно лежать. Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы. Для этого на всю длину кровати надо положить щит, а сверху – нетолстый матрас и накрыть его простыней. При отдаче боли в ногу можно под коленный сустав положить валик – это уменьшит растяжение седалищного нерва и снимет боль в ноге.

Когда болит спина, многие стараются спать на животе. Чтобы спина еще больше не прогибалась, под низ живота лучше положить подушку.

Встать с постели утром после сна человеку с острыми проявлениями остеохондроза бывает очень трудно. Поступать следует так: сначала сделать несколько простых упражнений руками и ногами, затем, если человек лежит на спине, то нужно повернуться на живот, опустить одну ногу на пол, опереться на нее и на руки, переместить силу тяжести тела на колено и постепенно вставать, не делая резких движений.

Точечный массаж при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника является временной мерой для снятия боли. Полное излечение наступит лишь в том случае, если удастся разблокировать позвонки и поставить их на место с помощью мануальной терапии. Массаж следует проводить ежедневно, лучше вечером. Перед массажем целесообразно сделать прогревание в пояснично-крестцовой области. Сила воздействия на точки средняя. Массаж точек производить в последовательности, соответствующей их порядковому номеру (рис. 6).

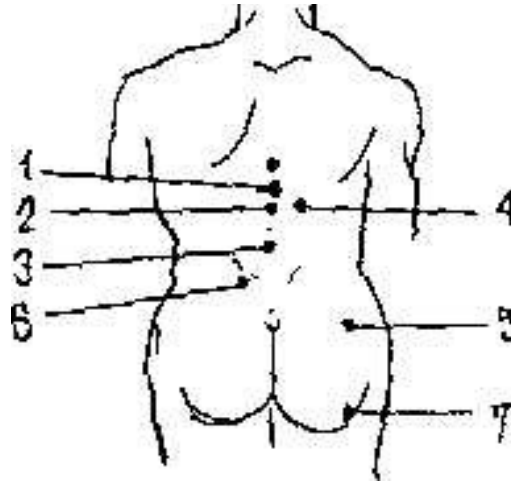


Рис. 6. Точки массажа при остеохондрозе
поясничного отдела позвоночника

Точка 1 располагается на середине между остистыми отростками 1–2-го поясничных позвонков.

Точка 2 – на середине между остистыми отростками 2–3-го поясничных позвонков.

Точка 3 – на середине между остистыми отростками 4–5-го поясничных позвонков.

Точка 4 – на второй боковой линии между остистыми отростками 2–3-го поясничных позвонков.

Точка 5 – в области наружного верхнего квадрата большой ягодичной мышцы. Точка находится на большой глубине, поэтому воздействие на нее должно быть достаточно мощным.

Точка 6 – на уровне входа в крестцовый канал.

Точка 7 – на ягодичной складке между длинной головкой двуглавой мышцы бедра и полусухожильной мышцей.

Классический массаж также полезен при данном заболевании, особенно с применением специальных мазей.

Упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю:

1. Сильно надавить лбом на сопротивляющуюся ладонь, давление удерживать 7–10 секунд. Повторить 3–5 раз (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются).

2. Сильно надавить затылком на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7–10 секунд. Повторить 3–4 раза (ни затылок, ни ладонь при этом не двигаются).

3. Сильно надавить правым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7–10 секунд. Повторить 3–5 раз (ни висок, ни ладонь при этом не двигаются).

4. Сильно надавить левым виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление удерживать 7–10 секунд. Повторить 3–5 раз (ни висок, ни ладонь не двигаются).

5. Подставить любую ладонь под подбородок. Сильно надавить подбородком на сопротивляющуюся ладонь (ни подбородок, ни ладонь не двигаются).

6. Подбородок горизонтально. С силой стараться как бы утопить подбородок в шею, а макушку головы при этом поднять максимально вверх.

7. Подбородок горизонтально. Повороты головы максимально вправо (5 раз). Столько же – влево.

8. Подбородок к шее. Повернуть голову 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

9. Запрокинуть голову назад, постараться коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Затем выполнить такое же движение, пытаясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Точечный массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника проводится надавливанием со средней силой, но иногда можно применять и сильный тормозной вариант воздействия. Из указанных на рис. 7 точек нужно выбрать 4–6, массаж точек проводить в последовательности, соответствующей их порядковому номеру.

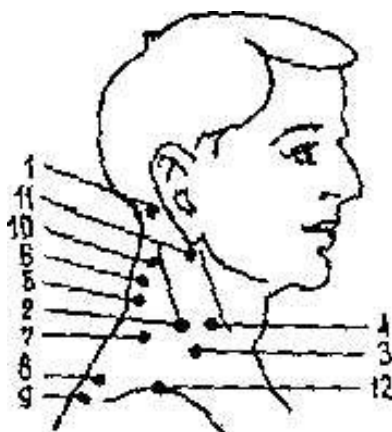


Рис. 7. Точки массажа при шейном остеохондрозе

Точка 1 располагается на сосцевидном отростке на уровне наружного слухового прохода.

Точка 2 – у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы на месте пересечения с линией, проведенной по верхнему краю щитовидного хряща параллельно ключице.

Точка 3 – у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы на месте пересечения с линией, проведенной по нижнему краю щитовидного хряща параллельно ключице при вертикальном положении головы.

Точка 4 – в центре брюшка грудино-ключично-сосцевидной мышцы на уровне верхнего края щитовидного хряща.

Точка 5 – над остистым отростком 2-го шейного позвонка по средней линии шеи.

Точка 6 – в углублении над нижним краем наружного затылочного выступа.

Точка 7 – у наружного края трапецевидной мышцы на середине между остистыми отростками 3–4-го шейных позвонков.

Точка 8 – между остистыми отростками 6–7-го шейных позвонков.

Точка 9 – на середине мышечного валика, образованного глубокими мышцами шеи, покрытого трапецевидной мышцей.

Точка 10 – в углублении, образованном затылочной костью и задним краем грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Точка 11 – у заднего нижнего края сосцевидного отростка на уровне точки 10.

При повышенном мышечном тоне и болезненности трапецевидных мышц следует воздействовать на точку 12, расположенную на самом высоком месте надплечья.

Для усиления эффекта точечного массажа можно использовать сильные разогревающие мази (типа феналгона) и прием надавливания на точки с максимальной болезненностью.

Народные средства

В зависимости от характера заболевания и имеющихся возможностей следует выбрать одно из рекомендуемых средств. *Внимание!* При использовании всех глубоко прогревающих средств должно быть ощущение терпимого жара, жжения и покалывания. При возникновении боли, свидетельствующей об ожоге, процедуры следует временно прекратить.

1. Во время теплого летнего дождя собрать в пол-литровую банку дождевых червей, залить их водкой или денатуратом, закрыть банку воощенной бумагой, плотно завязать и выставить на солнце (герметично банку не закрывать!). Держать на солнце несколько дней. Втирать средство вечером перед сном. Средство эффективно для устранения изнурительных болей при ишиасе, люмбаго, радикулитах и при всех формах ревматизма.

2. Втирать в поясницу 1 ч. ложку скипидара (очищенного) до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто из ржаной муки приложить на 40–50 минут к больному месту, покрыть пергаментной бумагой и толстым слоем ваты. Сверху повязать теплый платок. Такие компрессы делать через день, используя приготовленное тесто (плесень на качество не влияет). Для уменьшения жжения можно выпить 1 стакан молока с 1 ч. ложкой пищевой соды. Если появится ожог кожи, то процедуру следует временно прекратить. Средство рекомендуется при хроническом радикулите. Курс лечения – 3–5 компрессов.

3. Растереть 1 ст. ложку порошка горчицы в теплой воде до консистенции сметаны. Температура воды должна быть 50° (в более холодной воде фермент, с помощью которого образуется жгучее эфирное масло, неактивен, а в более горячей – разрушается). Средство намазать на ткань или марлю, приложить к больному месту и накрыть бумагой.

4. Корень хрена (он содержит жгучее эфирное масло) натереть на терке, тертый хрен вместе с соком приложить на больное место. Для уменьшения жжения (при нежной коже, при лечении детей) добавить в тертый хрен сметану или прикладывать через хлопчатобумажную ткань.

5. Мелко нарезать 200 г чеснока, залить 0.5 л спирта, плотно закрыть и настоять неделю в прохладном темном месте (не в холодильнике). Втирать в больные места, завязать полотенцем, а сверху – шерстяным платком и оставить такой компресс на ночь. Одной бутылки хватает для излечения, но при необходимости курс можно повторить.

6. Кусок плотной, но мягкой ткани смочить соком черной редьки, наложить на больное место и укутать. Компресс можно не снимать в течение 2 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру повторить несколько раз.

7. Из корней репейника (лопуха) сделать 10%-ю настойку на водке. Применять для натираний и компрессов.

8. Свежие листья лопуха помыть водой (сухие обварить кипятком) и приложить обратной стороной к больному месту. Затем накрыть компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой и слоем ваты, а сверху шерстяным шарфом или платком. Держать по 2 часа не менее 3 раз в день. Радикулит средней степени обычно проходит за 3 дня, в тяжелых случаях – за 5 дней.

9. Растереть с 30 частями подсолнечного масла 1 часть порошка бодяги (он содержит мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу и вызывают приток крови). Натереть больное место, закрыть сверху бумагой и шерстяной тканью.

10. Облить кипятком листья березы, наложить толстым слоем на воспаленное место, закрыть бумагой или клеенкой и тепло укутать.

11. В 0.5 л 9%-го уксуса добавить 0.5 стакана корней багульника, настоять 3–4 дня, обтирать больные места. Эффект усиливается при одновременном употреблении листьев мать-и-мачехи с солью, а также сока черной редки и хрящей животных.

12. Взять медную проволоку диаметром 1–1.5 мм от простой обмотки генератора. Очистить ее от лаковой изоляции наждачной бумагой. На одном конце сделать петлю, на другом крючок. Размер проволоки – по объему талии, надеть ее, как пояс, на тело, посвободнее. Место соединения петли с крючком закрыть изоляционной трубкой. Не снимать проволоку несколько недель. Постепенно боль исчезнет.

13. Тыкву протереть на мелкой терке, выжать сок через марлю и пить строго по 1/3 стакана за 30–40 минут перед завтраком, обедом и ужином, в течение 10 дней. Если будут боли, через 2–3 дня повторить курс лечения. Во время лечения нельзя употреблять спиртные напитки.

14. Промыть и очистить чеснок, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Поместить 200 г этой массы в фарфоровый или стеклянный сосуд (желательно выбрать со дна, где много сока), залить 200 г 96%-го спирта, в крайнем случае – водки. Сосуд плотно закрыть и настаивать 10 дней в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать и дать ей настояться еще 2–3 дня. Принимать три раза в день (до полного израсходования настоя) по 20–25 капель на 1/4 стакана холодного молока за 15–20 минут до еды.

Повторный курс лечения проводить не раньше чем через 5 лет.

Радикулит

Радикулит – заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются нервные корешки, отходящие от спинного мозга, и происходит смещение позвоночных дисков.

Одна из основных причин радикулита – остеохондроз. Нередко позвонки смещаются из-за резких движений и спазма мышц при поднятии тяжестей или травмах позвоночника. Другая причина радикулита – переохлаждение. В этом случае также начинается воспаление корешков и отеки.

Симптомы. Наиболее часто встречается пояснично-крестцовый радикулит, ведь на этот участок позвоночника приходится наибольшая нагрузка. Боль появляется в пояснице, ягодицах, бедре, голени, нередко «отдает» в одну из ног. Приступ начинается сразу же при неудачном повороте или резком поднятии тяжестей.

Пояснично-крестцовый радикулит с преимущественным поражением седалищного нерва называется ишиасом. В этом случае боль распространяется в ягодицы, заднюю поверхность бедра, голени и в пятку ноги.

При шейно-плечевом радикулите наклонить или повернуть голову можно лишь через резкую боль. Руки немеют. Заметно ухудшается зрение, человека мучают головные боли.

Самый редкий вид радикулита – грудной. Боли возникают в межреберных промежутках, при движении и вдохе усиливаются.

При радикулите также необходимы упражнения. Наименее болезненны движения в положении лежа на спине, поэтому с них и начинается комплекс упражнений. Для лучшего расслабления мышц бедра и голени и уменьшения болей под колени подкладывается валик. Чем сильнее боль, тем выше он должен быть. Затем перекатиться на менее болезненный бок (валик теперь подкладывается под него) и, согнув колени, продолжать выполнение упражнений с небольшой амплитудой движений. То же выполнять на другом боку (под него валик не подкладывается).

Далее переходить к упражнениям лежа на животе (под живот подкладывается подушка, под голеностопный сустав – валик).

Вначале упражнения нужно делать плавно, осторожно, стараясь максимально расслаблять неработающие мышцы. По мере уменьшения болей амплитуду движения следует увеличивать осторожно, чтобы боли не усиливались. Темп преимущественно медленный и средний. Комплекс упражнений можно найти в специальной литературе или узнать у врача.

В случае повреждения межпозвонковых дисков следует обязательно пройти серьезное обследование, так как этот процесс может привести к частичному параличу. Признаки смещения или повреждения дисков:

- распространение боли от спины к ноге или к обеим ногам;
- онемение или легкое щекотание в конечности.

Если позвоночник поврежден в результате травмы и боли в спине сопровождаются рвотой, поносом, кровью в моче, высокой температурой – срочно к врачу!

Сколиоз

Сколиоз – это патология опорно-двигательного аппарата, боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости. Реберный горб, который при этом наблюдается, образует деформацию с выпуклостью вбок и кзади – кифосколиоз. Начальные явления сколиоза могут быть

обнаружены уже в раннем детстве, но в школьном возрасте (10–15 лет) он проявляется наиболее выражено.

Сколиоз может быть *простым* или частичным (с одной боковой дугой искривления), *сложным* (при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны) и *тотальным* (если искривление захватывает весь позвоночник). Он может быть *фиксированным* и *нефиксированным*, исчезающим в горизонтальном положении, например при укорочении одной конечности. Одновременно со сколиозом обычно наблюдается и торсия его, т. е. поворот вокруг вертикальной оси, причем тела позвонков оказываются обращенными в выпуклую сторону, а остистые отростки в вогнутую. Торсия способствует деформации грудной клетки и ее асимметрии, внутренние органы при этом сжимаются и смещаются.

Этиологически различают сколиозы врожденные (они встречаются в 23.0 %) и приобретенные. В основе **врожденных** лежат различные деформации позвонков: недоразвитие, клиновидная их форма, добавочные позвонки и т. д. К **приобретенным** сколиозам относятся:

- *ревматические*, возникающие обычно внезапно и обуславливающиеся мышечной контрактурой на здоровой стороне;
- *рахитические*, которые очень рано проявляются различными деформациями опорно-двигательного аппарата. Мягкость костей и слабость мышц, ношение ребенка на руках (преимущественно на левой), длительное сидение, особенно в школе, – все это способствует проявлению и прогрессированию сколиоза;
- *паралитические*, чаще возникающие после детского паралича, при одностороннем мышечном поражении, но могут наблюдаться и при других нервных заболеваниях;
- *привычные* – на почве привычной плохой осанки (часто их называют «школьными»), так как в этом возрасте они получают наибольшее выражение). Непосредственной причиной их могут быть неправильно устроенные парты, рассаживание школьников без учета их роста и номеров парт, ношение портфелей с первых классов, держание ребенка во время прогулки за одну руку и т. д.

Принято считать, что причиной травмы поясницы являются тренировочные перегрузки. Между тем, боли в нижнем отделе позвоночника чаще вызваны обычной повседневной деятельностью человека. В этом и кроется объяснение, казалось бы, странного противоречия, когда на боль в пояснице жалуются люди никогда не знавшие спорта.

Самое вредное – это сидеть. Удивительно, но при сидении позвоночник нагружен сильнее, чем когда мы стоим! Впрочем, повышенная нагрузка – это еще пол дела. Помногу часов нам приходится сидеть в самой вредной позе – наклонившись вперед. В таком положении края

позвонков сближаются и защемляют межпозвоночный диск из хрящевой ткани. Вообще эта ткань отличается замечательной эластичностью, позволяющей ей успешно сопротивляться компрессии. Однако надо учитывать, что при сидении сила давления на внешний край диска возрастает в 11 раз! Да к тому же продолжается не только в течение рабочего и учебного дня, но часто и дома.

Кстати, как же тогда объяснить тот простой факт, что, устав от длительного стояния мы, стремимся сесть? Причина в том, что боль в пояснице не всегда бывает следствием перегрузки межпозвоночных дисков. Часто боль провоцирует мышцы низа спины, которые при стоянии оказываются в состоянии статического напряжения. Стоит сесть, как мышцы расслабляются и боль утихает. Кстати, напряжение дисков редко бывает причиной боли. Болит травма, которая возникла давно и теперь дает себя знать. Когда человек садится, травмированная область меняет положение. Отсюда иллюзия облегчения.

Почему все-таки сидение сильнее нагружает позвоночник, чем стоячее положение? Объяснение в том, что вертикально тело поддерживает как скелет в целом, так и большой массив мускулатуры. В итоге нагрузка «распыляется» по всему телу и позвоночнику делается «легче». Когда человек садится, то поддерживающий мышечный корсет туловища расслабляется и вся тяжесть тела ложится на позвоночный столб. Отсюда и травмы, возникающие при длительном сидении.

Надо подчеркнуть, что в позвоночных дисках скрыт огромный потенциал самокоррекции. Даже если вы травмировали диск, он восстановится, если вы сумеете исключить травмирующее его воздействие. Давления на межпозвоночные диски (в процентах от положения стоя) приведены ниже:

- лежа на спине – 25 %;
- лежа на боку – 75 %;
- стоя – 100 %;
- стоя, с наклоном вперед – 150 %;
- стоя, с наклоном вперед, в руках вес – 220 %;
- сидя – 140 %;
- сидя с наклоном вперед – 185 %;
- сидя с наклоном вперед, в руках вес – 275 %.

Лечение зависит от возраста больного, типа сколиоза и степени деформации позвоночника.

Детский сколиоз при I и II степенях искривления позвоночника лечат консервативно. Важным условием успешного лечения является полноценное и богатое витаминами питание, регулярное пребывание на

свежем воздухе, подвижные игры. Постель должна быть жесткой, для чего на кровать укладывают деревянный щит. Стул и стол на рабочем месте должны соответствовать росту. Нужно следить, чтобы ребенок сидел за столом прямо, а ноги его при этом достигали пола. Важна также правильная установка света, а при нарушении зрения обязательна его коррекция. Систематически проводят лечебную гимнастику и часто назначают ношение корсетов. Консервативное лечение проводят также в специальных школах-интернатах для детей со сколиозом, в которых одновременно с обучением по обычной программе создан необходимый круглосуточный лечебный режим. Одним из ведущих средств консервативного лечения сколиоза является лечебная физкультура. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корректирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

3.5. Оздоровление и помощь при урологических заболеваниях

Коварство болезней почек и мочевыводящих путей заключается в том, что они в большинстве случаев имеют скрытое течение и выявляются в далеко зашедших стадиях, когда функции почек значительно нарушены.

Признаки заболевания почек и мочевыводящих путей: нарушение мочеиспускания, боли в пояснице или в животе, отеки, повышение артериального давления, общая слабость, снижение работоспособности. При остром воспалении может повыситься температура.

Факторы риска этих заболеваний: неблагоприятная наследственность; врожденные дефекты (аномалии) почек и мочевыводящих путей; период беременности; пониженный иммунитет.

В последнем случае из-за изменения реактивности организма и воспаления мочевыводящих путей (мочевого пузыря, мочеиспускательного канала) болезненный процесс может захватывать и почки. Поэтому важнейшими средствами профилактики заболеваний почек являются

- своевременное обращение к врачу и правильное лечение;
- в стратегическом плане – применение средств и методов, повышающих иммунитет организма;
- устранение очагов хронической инфекции в миндалинах, желчном пузыре, женских половых органах и др., поскольку болезнетворные ми-

кроорганизмы могут попасть в почки и мочевыводящие пути вместе с током крови.

Наряду с первичными заболеваниями почек и мочевыводящих путей встречаются случаи, когда они поражаются вторично, то есть вследствие других заболеваний (болезней крови, сосудов, эндокринных органов, нарушений обмена веществ, опухолей и др.). При таких формах патологий необходимо также обращение к врачу и лечение прежде всего основного заболевания.

Рекомендуемые лекарственные растения могут быть основным (базовым) видом лечения лишь в тех случаях, когда признаки острого процесса отсутствуют. Аналогично лечение и при умеренно повышенном артериальном давлении или умеренно выраженной почечной недостаточности. Однако при острой патологии или обострении хронической, сопровождающейся высокой гипертензией, и выраженном нарушении функции почек основная роль отводится медикаментозным средствам и другим лечебным препаратам, а лекарственные растения используются в качестве вспомогательных.

При первичных заболеваниях почек рекомендуется:

1. Постоянно включать в рацион листья одуванчика. Наибольшее количество полезных веществ в листьях одуванчика содержится до цветения, поэтому собирать их следует в мае-июне (в это время следует собирать также сныть, крапиву, подорожник).

2. залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси корней и травы петрушки, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1–2 стакана 2 раза в день (эфирное масло петрушки обладает выраженным мочегонным действием). Средство эффективно и *при цистите*.

3. Измельчить 100 г молодых весенних листьев березы и залить их двумя стаканами теплой кипяченой воды. Настоять 5–6 часов. Процедить, отжать листья. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С.

4. Морковь натереть на терке и смешать с небольшим количеством сахара. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при почечно-каменной болезни.

5. Есть кашу или пить свежий сок из мякоти тыквы (до 1 стакана в день) или в течение недели принимать отвар из тыквенных семечек.

6. Пить 3 раза в день по 1 стакану горячей воды с 1 ст. ложкой порошка из сушеной яблочной кожуры.

7. Пить березовый сок (по 1 стакану в день).

8. Пить утром натощак рюмку сока редьки.

9. Пить каждый день по 2 ст. ложки оливкового масла.

10. Настой листьев черной смородины (2–3 ст. ложки на 2 стакана кипятка – суточная доза) принимать при мочекаменной болезни. Настой

и отвар плодов черной смородины используется также как *мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях мочевого пузыря*.

11. Несколько дней подряд на ночь делать компресс на почки. Раствор для компресса: толченое льняное семя (2 пакетика – приблизительно 100 г) в небольшом количестве воды.

12. Раз в неделю следует есть только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно.

13. Взять большой корень ежевики и варить в 5 л воды, пока вода не выкипит наполовину. Принимать отвар три раза в день по 100 г.

14. Гончарную глину залить яблочным уксусом и хорошенько замесить. Смесь нанести на тряпицу и вечером приложить к пояснице над областью почек.

Перечисленные средства можно использовать и с *профилактической целью для предупреждения заболеваний почек*.

Пиелонефрит

Пиелонефрит – инфекционное заболевание, поражающее ткань почки, лоханку и чашечки. Инфекция проникает из мочевого пузыря и мочевыводящих путей, реже – через кровь и лимфу.

Следует различать *острый пиелонефрит и хронический*. Острый – очень серьезное заболевание, требующее консультации и наблюдения уролога.

Признаки заболевания: температура тела поднимается до 40 °С, беспокоят боли в области почки, сильнейшие ознобы, нередко тошнота, рвота, головные боли.

Признаки хронического пиелонефрита: температура держится в пределах 37.2–37.4°, бывают тупые периодические боли в области почек, характерны утомляемость, слабость, снижение аппетита.

При этом изнуряющем заболевании **траволечение** – лучший способ постепенно вернуть нормальную функцию почке. Целесообразно использовать травы противоаллергического и общеукрепляющего действия.

1. *Отвар из крапивы.* 1–2 ст. ложки сушеных листьев крапивы на стакан кипятка, держать на водяной бане 15 минут. За 1 раз пить по 1/3 или 1/2 стакана перед едой.

2. *Толокнянка.* Настой: 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут под крышкой. Отвар: в тех же пропорциях кипятить 5–10 минут, настоять. Принимать по 1 ст. ложке до 5 раз в день, спустя 30–40 минут после еды.

3. *Сбор*: листьев земляники – 1 часть, корней девясила и лопуха – по 1 части, листьев крапивы, травы зверобоя и цветков ромашки душистой – по 2 части, травы душицы и майских листьев березы – по 3 части, льняного семени – 3 части. Все компоненты измельчить, хорошо перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 0.5 л кипятка, настаивать всю ночь в термосе. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды в теплом виде.

4. *Настой*: листьев будры плющевидной 5 г, почек тополя 10 г, травы медуницы 20 г – принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

5. *Сбор*: листья толокнянки 20 г, рыльца кукурузы 20 г, фасоль обыкновенная (створки плодов) 20 г. Сбор залить 1 л горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить в течение дня за 6 приемов.

6. *Сбор*: листья толокнянки 30 г, полынь обыкновенная (трава) 20 г, хвощ полевой 20 г, морковь посевная (семена) 30 г, укроп огородный (семена) 20 г. 1 ст. ложку сбора залить двумя стаканами воды, настоять 12 часов, кипятить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

7. *Березовый сок*: весной натошак пить 3 раза в день до еды по 1 стакану.

8. *Сок подорожника*: по 1 ст. ложке 3 раза в день за 0.5 ч до еды.

9. Хороший лечебный эффект дают *ягоды брусники, земляники, клюква, виноград и арбуз*.

При лечении хронического пиелонефрита необходимо, наряду с применением народных методов лечения, строго соблюдать вегетарианскую диету с исключением алкоголя, установить нормальный режим сна и отдыха, избегать стрессов. Важно соблюдать принцип непрерывности лечения. После того как исчезнут основные проявления заболевания, продолжать лечение еще в течение 1.5–2-х лет, а в дальнейшем использовать растения, которыми лечились, профилактически – в виде салатов, добавлять в супы.

Почечно-каменная и мочекаменная болезни

Мочекаменной болезнью сегодня страдают уже до 5 % населения. По прогнозам специалистов, эта цифра, увы, будет расти и дальше, так как данное заболевание напрямую связано с гиподинамией и тем, что мы пьем и едим. Повсеместное загрязнение почвы ухудшает состав воды, в том числе питьевой. Рафинированные продукты и консервы не обеспечивают нас витаминами, а их недостаток (особенно витаминов А и В) способствует «отложению» камней в почках. Чаще страдают мочекаменной болезнью люди молодые и работоспособные – от 30 до 55 лет.

По структуре почечные камушки бывают самые разные – *мочекислые, цистиновые, оксалатные*... Определить, какой именно минерал выжили внутри – важно! Хотя бы для того, чтобы, освободившись от имеющегося камня, постараться избежать новых. Так как мочекаменная болезнь связана с общим обменом веществ в организме, избавление от камня вовсе не означает излечения.

Долгое время камень может никак себя не проявлять. Но это неопасно только в тех редких случаях (у 3–5 % больных), когда камни могут считаться «клинически незначимыми» – не только молчат, но и не нарушают функцию почки в течение многих лет. Однако все до поры до времени, поэтому таким пациентам все-таки необходимо периодически посещать врача-уролога.

Камень в почке дает о себе знать приступом **почечной колики**. Когда это произойдет, зависит вовсе не от его размера, а от того, где именно камень осел, перекрыл ли отток мочи и пр. Признаки колики:

- внезапная острая боль в пояснице с одной стороны;
- боль отдает в живот, вниз к мочевому пузырю и половым органам;
- пациент непрерывно меняет положение тела;
- тошнота, рвота, метеоризм;
- озноб, повышение температуры (очень опасно!) – признак присоединения острого пиелонефрита.

Уповать на лекарства, растворяющие почечные камни, не стоит. На сегодняшний день, несмотря на заверения различных рекламных роликов, не существует препаратов, способных растворить сформировавшиеся оксалатные и фосфатные камни почек (а именно такие встречаются у большинства пациентов). Поддаются растворению только мочекислые камни (ураты) и лишь в 25–35 % случаев.

Минеральные воды наших курортов в качестве лечения могут рекомендоваться, только если камень маленький – от 0.3 до 0.7 см и благодаря этому может легко отойти из организма. И уж чего точно не стоит делать – так это отправляться на курорт вопреки мнению врача, который предлагает вам оперативное удаление камня. Тем более что на сегодняшний день операции возможны весьма щадящие.

Сегодня почечные камни умеют дробить, и метод этот – дистанционная литотрипсия (ДЛТ) – широко применяется практически во всех урологических клиниках России. Он позволяет свести к минимуму тяжелые осложнения, которые наблюдались при открытых операциях. Стало возможным избавлять от камней в почках больных, перенесших инфаркт, инсульт, стенокардию, ишемическую болезнь сердца и др. заболевания. Этим методом успешно лечат даже младенцев первого года

жизни (с 7 месяцев). Однако ДЛТ тоже считается оперативным вмешательством, и у нее есть свои противопоказания. Нельзя дробить камни:

- если пациент много весит (более 130 кг) – технически невозможно;
- беременным;
- тем, кто страдает гемофилией, аневризмой аорты и почечной артерии, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (в стадии обострения);
- если есть опухоли почек, макрогематерия, острый пиелонефрит или активная фаза хронического пиелонефрита и др.

Глубокое заблуждение, что уже на следующий день почки будут абсолютно «чистыми». Дробление лишь разрушает камень до мелких частиц. А вот процесс их выхода по мочевым путям может занять не одну неделю и сопровождаться почечной коликой, пережить которую помогут лишь обезболивающие препараты и спазмолитики. При этом важно наблюдение уролога – ведь в 4–5 % случаев фрагменты камня могут на какое-то время перекрыть мочеточник. Полное отхождение камней – длительный процесс (от 3 до 12 месяцев).

Если эффект от ДЛТ ожидается незначительный, то возможно эндоскопическое разрушение и удаление камней. За один сеанс камень разрушают и все его фрагменты удаляют сразу.

При почечных коликах помогает 20-минутная теплая ванна с добавлением в нее нескольких стаканов отвара хвоща полевого. Предварительно следует принять внутрь 1.5 стакана этого же отвара. После ванны следует лечь в постель, положив на живот припарки, и принимать через каждые 2 часа 1 ст. ложку сока редьки с медом.

Припарку делать из сваренного в шелухе не до готовности мягого картофеля. Хорошо помогает бутылка с горячей водой (лучше плоская). Но еще больший эффект – от мокрой горячей тряпки. Припарки на область почек можно делать из крепкого отвара овсяной соломы.

Однако если начнется кровотечение, то вместо припарки нужно класть на живот пузырь со льдом. Внутрь же принимать несколько раз в день 1 ст. ложку раствора танина (на стакан воды – на кончике ножа танина).

Образованию камней в почках и мочевом пузыре может способствовать потребление консервированных и жареных овощей и консервированных соков (в них содержатся неорганические кислоты, которые вредны для здоровья). Особенно неблагоприятно сочетание консервированных соков, в частности томатного, с крахмалистой пищей (хлебом, кашами, картофелем и другими продуктами). Лучше всего пить натуральные соки не позже чем за 30 минут до еды. Помидоры, которые еще недавно ошибочно запрещали есть при почечно-каменной болезни, по-

дагре и полиартрите, хорошо сочетать с любой зеленью, зеленым горошком, свежей капустой, редькой, луком, кабачками, баклажанами, зеленым перцем (но не с белковой пищей – мясом, яйцами, творогом).

Для **профилактики** образования камней в почках надежным средством является *рябина обыкновенная*. Из ягод рябины и патоки (смесь равных частей) можно приготовить приятную на вкус кашу. Средство эффективно и *против камней желчного пузыря*. Принимать по 2–3 ст. ложки утром и вечером натощак. Немалую роль в обеспечении целебного эффекта рябины обыкновенной играет высокое содержание в ней каротина, она полезна при всех видах мочекаменной болезни.

По данным бостонского ученого Гарри Кухана, снижает риск появления камней на 30–40 % употребление молочных продуктов (творога, йогурта), апельсинов и капусты брокколи.

При указанных заболеваниях эффективны также соки плодов абрикосов и персиков, виноград (при лечении виноградом или изюмом следует ограничить употребление других фруктов, а также молока и минеральных вод – во избежание процессов брожения).

Продукты и травы, рекомендуемые при мочекаменной болезни: арбузы, баклажаны, брусника, черника, земляника лесная, инжир, смородина черная, морковь, орехи грецкие, пырей ползучий, красавка, мята перечная, василек. Из трав следует готовить настои или отвары (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка). Пить по полстакана 3 раза в день до еды.

При камнях в почках и мочевом пузыре:

1. В тибетских медицинских трактатах рекомендуется использовать настойку чеснока. Чеснок эффективен и при гипертоническом симптоме для усиления мочеотделения. С этой же целью тибетские врачеватели советовали употреблять блюда из спаржи.

Для растворения почечных камней и песка:

2. Включить в рацион редьку (помогает при почечных болях).

3. Пить сок редьки с медом в пропорции 1:1 (в незапущенных случаях).

4. Пить отвар семян гороха.

Для выведения камней из почек и мочевого пузыря:

5. стаканом кипятка залить 1 ст. ложку измельченной травы спорыша, настаивать 1 час. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

6. Пить отвары сухой травы и корня одуванчика.

7. В 200 мл холодной кипяченой воды добавить сок 1/3 лимона средней величины. Пить 3 раза в день: утром – натощак, в обед и ужин – после еды. Повторять в течение 10 дней. В следующие 10 дней брать сок 1/2 лимона, принимать так же. Одновременно в течение всего курса

лечения 2 раза в неделю (через 34 дня) принимать по 60 г прованского (оливкового) масла, добавляя в него сок 1/2 лимона. На 20-е сутки камни (в растворенном виде) выходят с мочой без всякой боли.

Очищение почек:

8. Взять 1 ч. ложку льняного семени, залить стаканом воды, вскипятить. Пить по 1/2 стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней. Перед приемом разбавить водой. Для улучшения вкуса добавить лимонный сок.

Восстановление клеток почек:

9. За 1 час до парилки или сауны съесть 50–100 г сваренной почки животного, а за 10–15 минут до входа в парную выпить 0.5–1 стакан потогонного кваса (в 3 л воды размешать 1–2 стакана малины или малинового варенья, 1 стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны и поставить смесь в теплое место с доступом кислорода на 10–15 дней для брожения). Если кожа плохо потеет, то ее за 10–15 мин до начала процедуры следует обмыть потогонным чаем (в 1 стакане воды кипятить 1–3 минуты 1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы, или цветов липы, или цветов бузины). Между заходами в парилку нельзя пользоваться душем или купаться в бассейне, так как потоотделение при этом ухудшается. В парной можно пользоваться березовым веником, но без последующего охлаждения, при котором с кожи начнется обратное всасывание вредных веществ. По окончании потогонных процедур следует принять теплый душ. Так как в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ, то при хорошем потении кожи почки отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем.

Отеки – это показатель заболевания каких-нибудь внутренних органов – сердца, почек, печени.

При заболевании *почек* отеки появляются на лице. При болезни *сердца* отеки появляются сначала на ногах, на лодыжках, а потом постепенно поднимаются кверху.

При болезни *печени* появляется брюшная водянка, которая может достигать иногда особенно больших размеров.

Нужно лечить основное заболевание, дающее отеки, сразу же перестать употреблять много жидкости, включая воду, совсем не есть соли. В рацион включить как можно больше потогонных и мочегонных овощей и фруктов: сельдерей, петрушку, спаржу, лук, чеснок, арбуз, тыкву, землянику, черную смородину, виноград, а также молочные продукты, особенно кислые – простоквашу, творог.

Домашние и народные средства при отеках:

1. Пить чай из настоя корней крапивы. Для этого сушеные корни крапивы мелко покрошить, взять 1 ч. ложку с верхом на 1 стакан кипятку, настоять и пить по 2 чашки в день.

2. Пить в день по 2 ст. ложки луковичного сока. 2 средние луковички вечером порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить.

3. Срезать кожу с репы, мякоть выбросить, кожу положить в горшок, залить кипятком, наглухо закрыть и поставить на 4 час в горячую печку, чтобы томилось. Потом процедить, хорошо отжать и пить по 1 чашке в день. Приблизительная порция навара – 1 стакан кожи и 3 стакана кипятку.

4. Сжечь стебли от бобов, золу собрать, превратить в порошок. Пить 3–4 раза в день так: налить в чашку 1 ст. ложку водки, прибавить туда 1 ч. ложку золы, размешать и пить, запивая водой, а еще лучше – морковным соком.

5. При водянке, особенно брюшной, самое эффективное средство – голодание. 4 раза в год в течение 7 дней пить в сутки только 2 стакана чая: один – в 12 часов дня, второй – вечером, без сахара. Обязательно в этот 7-дневный период каждый день ставить клизму из чистой воды. Но голодовку начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение 3 дней, постепенно сокращая еду, каждый день ставить клизму, независимо от того, был уже стул сам по себе или нет. После голодовки надо в течение 2–х дней придерживаться более легкой пищи.

Цистит

Цистит – острое воспаление мочевого пузыря. **Симптомы:** неприятные ощущения в половых органах, чувство жжения при мочеиспускании, иногда кровяные включения в моче и повышение температуры. В редких случаях тошнота и приступы рвоты.

Заболеванию больше подвержены лица женского пола. Женский мочеиспускательный канал значительно короче мужского (4 см и 15–20 см соответственно). Поэтому возбудители заболевания быстро проникают в организм. К ним в первую очередь относятся кишечные бактерии. Реже – другие микроорганизмы. Находящиеся в кишечнике безобидные бактерии из-за близости анального отверстия и выходного отверстия мочеиспускательного канала легко попадают в мочевой пузырь и там вызывают воспаление. Поэтому женщины должны строго соблюдать правила гигиены: после туалета пользоваться бумагой всегда в направлении от половых органов к анальному отверстию, иначе бактерии попадут в мочеполовой тракт.

Цистит может быть вызван и аллергией на некоторые медикаменты или даже стрессом. Прогрессирует он тогда, когда инфекционный характер воспаления переходит в хроническую форму. Появляется опасность распространения болезни на почки.

Профилактика: избегать переохлаждений, ежедневно выпивать не менее 2 л воды, чтобы хорошо промыть мочевой пузырь. Полезен оздоровительный курс питья настойки листьев толокнянки. Стараться не сдерживать позывы к мочеиспусканию: вместе с мочой выходят и возбудители инфекции. Носить теплое белье. Женщинам, имеющим проблемы с мочевым пузырем, лучше отказаться от тесных леггинсов, джинсов и боди.

Помощь в острой стадии. Во время острого приступа цистита отказаться от употребления пряностей, кофе, алкоголя, фруктовых и особенно citrusовых напитков. Потребность организма в жидкости удовлетворять 3–4 литрами чая. Ошибочное мнение: кто мало пьет, реже ходит в туалет. Объем жидкости не играет решающей роли для позывов к мочеиспусканию.

Помогает теплая сидячая ванна с добавлением отвара цветков ромашки. Вода должна доходить до пупка, ее максимальная температура +40°, продолжительность – 10–20 минут. После ванны – постель.

Если боль не отступит, необходимо прекратить самолечение и обратиться к врачу. То же самое следует сделать при мочеиспускании чаще одного раза в час и при повышении температуры.

Ночное недержание мочи. В этом случае рекомендуются следующие народные средства:

1. Заварить и пить, как чай, смесь из двух трав – зверобоя и золототысячника в равных пропорциях.

2. Заварить в 3-х стаканах воды 3 ст. ложки листьев брусники, кипятить 20 минут. Выпить в течение дня за несколько приемов.

3. Ежедневно утром и вечером пить по 1/2 чашки настоя тысячелистника (1 ст. ложка на стакан кипятка).

Водолечение:

4. Детям от 8 лет и старше ходить в холодной воде (постепенно уменьшая температуру воды), погружая ноги до икр ежедневно по 3–5 минут. Затем побегать, чтобы согреться.

5. После ходьбы в холодной воде подержать 2 минуты в ней руки. Средство придает также здоровый цвет лица как детям, так и взрослым.

Простатит

Простатит – воспаление предстательной железы – наиболее распространенное среди мужчин урологическое заболевание. Основная причина его развития – попадание в железу инфекционного агента, чему в немалой степени способствует анатомическое расположение предстательной железы в малом тазу. Инфекция может попадать в предстательную железу из мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, прямой кишки, по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза.

Но само по себе попадание инфекции в простату еще не вызывает всех проявлений заболевания. Для развития же простатита со всей его неприятной клиникой нужны еще и предрасполагающие факторы. К этим факторам относятся:

- общее переохлаждение организма;
- частые запоры. Заболевание может вызывать не эпизодический запор, а регулярные нарушения стула;
- работа в сидячем положении. В первую очередь рискуют водители, операторы ЭВМ и все те, кто весь рабочий день сидит и не имеет возможности (или ленится) встать и поразмяться;
- длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность. И то, и другое одинаково вредно для организма в целом, но в первую очередь отрицательно сказывается на состоянии простаты;
- малоподвижный образ жизни;
- хронические воспалительные заболевания организма (например, хронический бронхит) и хронические очаги инфекции в вашем организме (например, тонзиллит, не леченные кариозные зубы);
- перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит);
- любые другие состояния, способствующие угнетению иммунной системы вашего организма (например, перетренированность у спортсменов, регулярное недосыпание, перерабатывание, неполноценное и нерегулярное питание, хронический стресс и пр.).

Все эти факторы либо облегчают микробам путь проникновения в предстательную железу, либо приводят к ухудшению кровоснабжения органов малого таза, застойным процессам, что способствует размножению микроорганизмов и развитию воспалительного процесса.

Клинические проявления. Простатит может развиваться внезапно, как острое воспалительное заболевание со всей соответствующей симптоматикой. В этом случае у больного будет отмечаться жар, лихорадка, температура тела 38–39°, острые боли в промежности, паху, за лобком, в области заднего прохода, болезненное мочеиспускание и дефекация.

Однако значительно чаще простатит развивается в хронической форме, не беспокоя мужчину слишком сильно. В этом случае все перечисленные только что симптомы будут присутствовать в значительно меньшей степени, иногда совершенно не привлекая к себе внимание. Температура тела изредка повышается до 37° , периодически отмечаются боли или неприятные ощущения в промежности, неприятные ощущения при мочеиспускании и при дефекации, во время которой могут отмечаться незначительные выделения из мочеиспускательного канала – один из наиболее характерных симптомов хронического простатита.

Часто простатит развивается как осложнение хронического инфекционного заболевания, передающегося половым путем – хламидиоза, трихомониаза, уреаплазмоза или другого. В этом случае в течении заболевания могут отмечаться лишь весьма незначительные изменения – неприятные ощущения при мочеиспускании становятся чуть сильнее, к ним присоединяются незначительные боли в промежности, выделения из мочеиспускательного канала при дефекации. Изменения и без того не слишком яркой клинической картины заболевания могут быть столь несущественны, что больные вовсе не обращают на них никакого внимания.

Через некоторое время заболевания простатитом, как правило, у мужчины появляются проблемы с эрекцией. Это связано с вовлечением в воспалительный процесс нервов, ответственных за эректильную функцию, которые проходят через предстательную железу. Хронический простатит весьма негативно сказывается на общем самочувствии мужчины, делая его крайне раздражительным, брюзжащим, недовольным и озабоченным только собственным самочувствием. Часто это проявляется настолько ярко, что доктора говорят, что для успешного лечения простатита нужно быть не только хорошим урологом, но и психологом.

Если больной острым простатитом не желает обращаться за профессиональной помощью уролога, то весьма вероятно развитие **абсцесса предстательной железы** – очагового гнойного воспаления. В этом случае температура тела повышается до $39-40^{\circ}$ и становится гектической (перепады температуры тела превышают 1°), сильный жар периодически сменяет резкий озноб, боли в промежности выражены настолько, что мочеиспускание крайне затруднено, а дефекация подчас вообще невозможна. Через некоторое время развивается отек предстательной железы и, как его следствие, острая задержка мочеиспускания. Заканчивается все склерозом предстательной железы и бесплодием. К счастью, редко кто из мужчин задается целью довести заболевание до этой стадии; как правило, больные острым простатитом обращаются к урологу своевременно.

Совсем не так обстоит дело с **хроническим простатитом**. Течение его волнообразное, периодические обострения сменяются более или менее длительными ремиссиями, во время которых болезнь никак не дает о себе знать. Однако во время каждого обострения воспалительный процесс распространяется все дальше и дальше. Если он будет распространяться по мочевой системе, это приведет к развитию цистита и пиелонефрита. Но чаще осложнениями простатита являются везикулит – воспаление семенных пузырьков, и эпидидимоорхит – воспаление яичек и их придатков. Возможно развитие **аденомы** – доброкачественной опухоли, которая, в отличие от раковой, не дает метастазов и растет только в пределах простаты. В конечном итоге это может привести к бесплодию, лечение которого будет крайне сложным и долгим, если вообще будет возможно.

Лечение простатита должно быть комплексным и грамотно подобранным. Для лечения используются такие мероприятия, как антибактериальная терапия, массаж предстательной железы, физиотерапия, иммунотропная терапия и коррекция образа жизни. Только комплекс этих мероприятий может привести к желаемому эффекту.

Сохранение функции предстательной железы. Заболевание предстательной железы доставляет много хлопот и страданий мужчинам старших возрастных групп. Так, в норме простата обычно бывает величиной с грецкий орех, а у каждого третьего 60-летнего она становится величиной с мандарин. Для нормального функционирования предстательной железы необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А и С. Прекрасным средством сохранения функции предстательной железы является оздоровительный бег. Установлено, что у мужчин, регулярно занимающихся бегом, не бывает аденомы предстательной железы.

Специальные упражнения, улучшающие функцию предстательной железы:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10–20 секунд. Повторить 3–6 раз.
2. Ускорение на коротких отрезках: 3–6 раз по 20–60 м.
3. Ходьба и бег по лестнице вверх через 1–2 ступеньки.
4. Различные движения ногами в положении лежа на спине.

Для **лечения воспаления предстательной железы (простатита)** народная медицина рекомендует следующие средства:

1. Почки тополя черного (2 ч. ложки) залить стаканом кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

2. Листья лещины обыкновенной заготовить во время цветения кустарника. Употреблять как чай.

3. Траву грыжника голого (1 ч. ложку) залить стаканом кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

4. Употреблять вяленые семена тыквы.

5. Принимать вечером натошак 1 ч. ложку размятых семян конопли.

6. Растереть в ступке 2 ст. ложки смеси семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, кориандра, сурепки, петрушки, моркови дикой или огородной (в равных частях), залить 0.5 л кипятка и продержать на водяной бане 30 минут, настоять ночь. Пить утром за 30 минут до еды и вечером перед сном по 1 стакану. Курс лечения 40 дней.

7. Первоцвет весенний (2 ст. ложки) заварить 0.5 л кипятка, настоять ночь. Пить утром за 30 минут до еды и вечером перед сном по 1 стакану. Курс лечения 40 дней.

8. Измельчить 2 ст. ложки корней мыльнянки и 2 ст. ложки травы вероники лекарственной, залить 0.5 л кипятка и настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. На ночь ввести в прямую кишку свечу апилака (продаются в аптеке). Курс лечения 20 дней.

9. Перетереть в порошок 100 г сушеных цветов любки, залить 1 л оливкового масла и настаивать 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. ложку этого средства разбавить 50 мл теплой кипяченой воды, взбить до эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10–15 дней. Дополнительно к этой процедуре: 1 ст. ложку сухой травы льнянки обыкновенной (кукушкиных слезок) залить 0.5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 30 мл (не больше, так как растение ядовито) 3–4 раза в день до еды. Средство эффективно при воспалении и гипертрофии предстательной железы.

10. Приготовить мазь из льнянки: 2 ст. ложки высушенных и истертых в порошок цветков смешать с 1 ст. ложкой 70-градусного спирта, настоять 3–4 часа в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте, добавить 10 ложек растопленного нутряного свиного жира (несоленого!) и прогреть смесь на водяной бане 2.5 часа. Процедить через 3 слоя марли и охладить. Смазывать промежность и задний проход. Средство рассасывает опухоль простаты, снимает зуд при геморроидальных шишках, а также применяется для лечения кожных заболеваний инфекционного характера, в том числе половых органов.

Для рассасывания опухоли предстательной железы (аденомы):

11. Корни окопника (2 ч. ложки) залить 2 стаканами кипятка (не кипятить!), настоять 40–60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

12. Клубеньки лабазника обыкновенного употреблять сырыми

13. Приготовить смесь из петрушки, корня пырея, цветущих верхушек пустырника, цветов терновника и боярышника, почек тополя черного и корней спаржи (в равных частях). 2 ст. ложки смеси заварить 0.5 л кипятка и настоять 10–12 часов. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 минут до еды. Дополнительно на ночь на промежность накладывать компресс из свежего творога домашнего приготовления.

14. Простатит и аденому в некоторых случаях можно вылечить без операции, принимая тыквенные семечки 2 раза в день по 20 семечек, до завтрака и вечером.

Проблемы с предстательной железой могут возникнуть и при заболевании хламидиозом. По данным ВОЗ, 65–68 % хронических простатитов у мужчин возникает по причине хламидиоза. Хламидии (клеточные паразиты), попадая в организм мужчины после полового контакта с зараженной женщиной, поражают предстательную железу и нарушают ее функции. Первичные признаки у половины зараженных отсутствуют. У остальных отмечаются полупрозрачные выделения из уретры, зуд и боль при мочеиспускании. Вторичными признаками заболевания являются: снижение либидо, ослабление оргазма, снижение длительности полового акта. С уменьшением подвижности сперматозоидов у мужчин возникает вторичное бесплодие, а в некоторых случаях – полная импотенция. Тяжелым осложнением хламидиоза является болезнь Рейтера, при которой поражаются слизистая оболочка глаз, коленные и голеностопные суставы. При возникновении указанных признаков следует провериться на хламидиоз и не откладывать лечение.

Лучшим средством профилактики хламидиоза (а также СПИДа и других венерических заболеваний) является все более распространяющаяся сейчас на Западе мода на устойчивые сексуальные связи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет. – М. : Химия, 1993. – 400 с.
2. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб. : Респекс, 1994. – 272 с.
3. Белов В. И. Жизнь без лекарств. – СПб. : Респекс, 1995. – 608 с.
4. Белов В. И., Михайлович Ф. Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М. : «Внешторгиздат», 1999. – 664 с.
5. Брегг П. Чудо голодания // Искусство быть здоровым. – М. : ФиС, 1990. – С. 66–80.
6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л. : Наука, 1987. – 114 с.
7. Валеология / под ред. Е. И. Торховой. – М. : Флинта, 2000. – 208 с.
8. Димов В. М. Здоровье как социальная проблема // Социально-гуманитарное знание. – 1999. – № 3. – С. 170 – 185.
9. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб. : Балтийская пед. академия, 1998. – 120 с.
10. Тель Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2001. Т.1 – 432 с., Т.2 – 480 с.
11. Торхова Е. И. Валеология: Словарь. – М. : Флинта, 1999. – 248 с.
12. Фомин Э. А., Федорова Н. М. Стратегии в отношении здоровья // СОЦИС. – 1999. – № 11. – С. 35–40.
13. Чумаков Б. Н. Валеология: учеб. пособие. – М. : Пед. Об-во России, 1999. – 407 с.

Валентина Николаевна Скворцова

ВАЛЕОЛОГИЯ

Учебное пособие

Научный редактор
доктор философских наук, профессор А. П. Моисеева

Редактор Н. Т. Синельникова

Подписано к печати

Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Плоская печать. Усл печ. л. Уч.-изд. л.

Тираж экз. Заказ Цена свободная.

Издательство ТПУ. 634034, Томск, пр. Ленина, 30.